

糖尿病人的運動

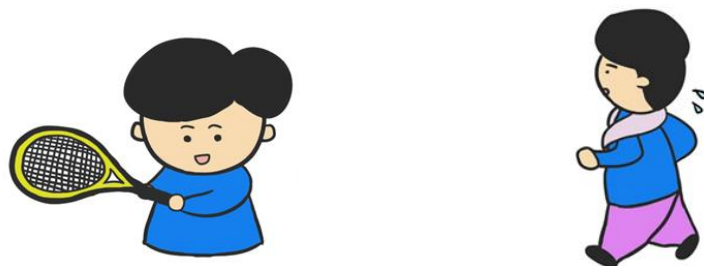
壹、運動的益處

- 一、維持理想體重減少脂肪。
- 二、改善脂質代謝，減少冠狀動脈疾病的危險因子:降低血中低密度膽固醇、降低三酸甘油脂;增加高密度脂蛋白膽固醇。
- 三、增加心肺功能。
- 四、增加胰島素敏度改善血糖。
- 五、改善血壓。
- 六、增加肌力、肌耐力。
- 七、減少骨質流失。



貳、運動類型

- 一、以有氧運動為佳。選擇適合自己興趣的運動。
 - (一) 輕度: 柔軟體操散步。
 - (二) 中度: 慢跑、快走、游泳、有氧舞蹈。
 - (三) 重度: 長距離賽跑、網球。



二、運動時間

最好在飯後 1-2 小時，不要空腹運動。

三、運動次數

應有固定時間，至少每二至三天一次，每次運動時間約 30 分鐘，才能達到最佳效果。

四、運動強度

一般建議運動強度要到『感覺有點喘（但仍可以和別人講完完整的一句話）』，且心臟能負擔的程度為前提，不可勉強。

五、運動時應該注意的事項

- (一) 運動前後應做暖身、緩和運動，運動強度要慢慢的增加，避免運動傷害或跌倒。
- (二) 隨身攜帶 15 公克糖，如：方糖(三顆)、糖果或果汁(125ml)，萬一發生低血糖時可以食用，且之後應與衛教師討論運動的內容或血糖藥是否須調整。
- (三) 不要單獨一個人運動，隨身攜帶糖尿病護照。
- (四) 穿著適當的鞋襪，不要赤腳運動。
- (五) 身體不適時，不宜運動。
- (六) 不要空腹運動，切勿使用血糖藥物（胰島素或口服降血糖藥）後空腹外出運動。
- (七) 在極端溫度(高溫極冷)、天候不良(雨天、霧天)時不宜做戶外運動。

運動小叮嚀



飯後 1-2 小時



結伴運動



穿布鞋、棉質襪子



應做暖身



隨身攜帶
糖尿病護照



隨身攜帶
15 公克糖

參、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1341 (糖尿病衛教室)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

肆、參考文獻：

1. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2020)。糖尿病衛教核心教材。臺北市：中華民國糖尿病衛教學會，p67-82。
2. 衛生福利部國民健康署(2015)。糖尿病與我。臺北市：國民健康署，p18-23。
3. 圖片繪製：陳宣君

伍、複習一下

- () 問題 1：糖尿病人最好空腹運動血糖降的效果比較好。
- () 問題 2：運動前後應做暖身、緩和運動，運動強度要慢慢的增加。
- () 問題 3：糖尿病人最好隨身攜帶方糖、糖果或飲料，萬一發生低血糖時可以食用。

正確答案

問題 1：X 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位：新陳代謝科
編印日期：2019 年 07 月 25 日第一版
2022 年 09 月 07 日第三版
全院編碼：亞東醫院出版品 (SH517)
材物編碼：
宗旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景：成為民眾首選的醫學中心