

糖尿病人的運動

一、運動的好處

- 1.增進胰島素功能，有助於血糖控制。
- 2.消耗熱量，維持理想體重及腰圍。
- 3.改善心肺功能，增進體能及促進血液循環。
- 4.減少心理壓力，消除緊張幫助睡眠。
- 5.降低心血管疾病的危險因子，改善三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。
- 6.增加肌肉及血管彈性，有助於血壓控制。

二、運動的種類

選擇能增加肌肉使用氧氣的運動，包含有氧運動：散步、快走、外丹功、體操、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車。避免舉重、伏地挺身、仰臥起坐。

三、有效的運動

- 1.養成規律定量的運動習慣，最好每天或至少每週3次。
- 2.每次運動應含暖身(10分鐘)、運動(20分鐘)、緩和(10分鐘)步驟。
- 3.運動強度以心臟能負荷的程度為原則，運動後心跳有達稍快，感到有點喘、稍微流汗為標準。依年齡以達到最高心跳速率的60%為佳，計算方式為： $(220-\text{年齡})\times 60\%$ 。

四、運動時應注意

- 1.飯後1至2小時進行運動，避開空腹及藥效尖峰時段。
- 2.隨身攜帶糖果或餅乾，運動時發生低血糖，可以食用。
- 3.外出運動時應攜帶身份識別卡，避免獨自一人。
- 4.運動時穿著舒適合腳的運動鞋及吸汗的棉襪，避免赤腳運動。
- 5.運動前血糖高於250mg/dl、低於80 mg/dl，有感冒發燒、血壓不穩定時，應暫時停止運動。
- 6.天氣過冷、過熱、雨天時不宜外出運動，以室內體操代替。
- 7.避免在胰島素降血糖效果最高峰的時段運動，短效為注射後2至4小時，中效為注射後6至10小時。
- 8.有眼睛病變、神經病變、腎臟病變、心臟病、中風、高血壓的人，不宜做激烈運動，由醫護人員評估體能後，再決定運動的種類與強度。

參考資料:

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮.....謝家如(2016)·成人內外科護理(下冊)(7版)·台北市：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印