

糖尿病人的運動

一、糖尿病運動的重要性

運動有助於糖尿病前期患者恢復正常血糖代謝，糖尿病患者有規律運動也可降低糖化血色素，並減少藥物用量。

二、運動的好處

- 1.提升胰島素敏感性，增加血中葡萄糖利用率，有助於血糖控制。
- 2.減少口服降血糖藥及胰島素的需求量。
- 3.增加高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)，降低總膽固醇(total cholesterol)與三酸甘油脂(triglyceride)。
- 4.增強心、肺功能，降低血壓，改善循環並增加肌肉張力。
- 5.促進熱量消耗，維持理想體重。
- 6.緩解壓力與保持愉快的心情。

三、適合運動的種類

運動類型	種 類
有氧運動	快走、爬山、慢跑、體操、韻律體操、游泳、太極拳、騎腳踏車、散步、打網球
柔軟運動和伸展運動	踝關節旋轉運動、轉臂運動、舉足運動
阻力運動	舉重(桿鈴、啞鈴)、伏地挺身、深蹲等

四、糖尿病運動強度

- 1.運動應規律、漸進性增加，從耐受力良好的強度與持續時間開始，再逐漸增加運動量，直至達到個人運動目標為止。
- 2.由中等費力強度開始(執行該運動時可以順利說話，但唱歌會喘)，目標是費力強度(執行該運動時說話會喘)。

五、運動時間與頻率

- 1.最好在飯後1至2小時進行運動。
- 2.每天30分鐘，每次至少5分鐘暖身運動、至少15分鐘左右的主運動及5-10分鐘緩和運動。
- 3.每週至少3次，勿連續兩天以上不運動。
- 4.若無特殊禁忌，鼓勵糖尿病患每週至少執行2次阻力運動。

六、運動時注意事項

1. 糖尿病患者，避免空腹運動。
2. 隨身攜帶含糖果汁、餅乾或方糖，萬一發生低血糖，可以食用。
3. 外出運動時應攜帶身份識別卡，避免單獨運動。
4. 運動時穿著棉質、吸汗、寬鬆舒適的服裝與鞋襪，避免穿拖鞋、涼鞋或赤腳運動，保護周邊肢體及皮膚，若有受傷應立即處理。
5. 運動前監測血糖，當血糖高於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，若血糖低於100 mg/dl，應於運動前、運動中補充食物以免低血糖。
6. 天氣過冷、過熱、雨天時不宜外出運動，以室內運動代替。
7. 延遲性低血糖可能發生在運動後3-5小時，須小心監測。
8. 有眼睛病變、神經病變、腎臟病變、心臟病、中風、高血壓者，不宜激烈運動，由醫護人員評估後，再決定運動的種類與強度。
9. 運動後應多飲水，每日建議量1500-2000ml白開水。
10. 出現新症狀，如關節疼痛，手部、腿部關節腫脹，休息時呼吸困難，或發生胸悶等情況，應停止運動。

參考資料：

吳崇暉（2022）．2022 糖尿病衛教核心教材(文字版)．社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

歐嘉美（2019）．內分泌系統疾病與護理．王桂芸、劉雪娥、馮容芬總編輯，新編內外科護理學(下冊)（六版，CHP13-91-CHP13-113頁）．臺北市：永大。

郭清輝（2021）．糖尿病和體能活動．臨床醫學月刊，88（3），558-560。

衛生福利部國民健康署（2019）．糖尿病防治手冊．取自

https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/1235/File_6879.pdf

衛生福利部國民健康署（2022）．糖尿病與我．取自

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/files/materials/21713-1.zip>

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