

糖尿病患之運動

一、運動的好處：

- 減輕體重，維持理想體重。

理想體重 = [身高(公尺) × 身高(公尺) × 22] ± 10 % 的範圍

- 促進胰島素發揮功能，有助血糖控制。
- 降低膽固醇、三酸甘油酯。
- 增加心肺耐力。
- 增加肌肉、血管彈性，有助降低血壓。
- 增加血液循環。
- 增強自信心，變得較積極、樂觀。

二、可以做哪些運動？

以迎合能量需求的有氧運動最佳，可選擇以中等度耐力的運動。例如：快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操等。

最簡易的運動方式為走路，可以隨身攜帶計步器，設定目標每天要走的步數，累計每天走的步數，是否達到每天的目標。

三、運動原則是什麼？

- 運動時間：最好在飯後1-2小時或與醫師討論最適合您的運動時間，避免在藥物（如胰島素）作用高峰時段運動。
- 運動次數：每週至少要運動3次，每次運動時間約20-40分鐘，並要有律持久的運動，效果較佳。
- 運動強度：需以心臟能負荷的程度為原則。目的在使運動時心跳速達到其最高心跳速率的60至85%。

計算方式：最高心跳速率 = (220 - 年齡) × (60-85%)

四、運動時應該注意哪些事情？

- 運動強度要慢慢地增加，運動前後應適當的暖身及緩和的運動。早晨運動者，要避免清晨起床後低血糖的發生。
- 隨身攜帶方糖、糖果或含糖飲料，萬一發生低血糖時，可以食用。
- 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨運動。
- 運動時需穿著適當的鞋、襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
- 血糖控制不良者，如：運動前血糖值超過250mg/dl，或常有低血糖發或生病時不宜運動。
- 使用胰島素或口服抗糖尿病藥患者，宜避免空腹運動。
- 在極端溫度（高溫、極冷）和天候不良（霧天、雨天）時，不宜做室外運動。
- 有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動；最好應先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。