

糖尿病與運動

一、運動的好處

- (一) 可增加熱量消耗、幫助體重控制、增加胰島素敏感度、有助血糖控制。
- (二) 降低低密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯含量。
- (三) 增加高密度脂蛋白膽固醇含量。
- (四) 增加心肺功能、增加肌肉、血管彈性，幫助血壓的控制和改善情緒及壓力。

二、運動的種類

運動種類儘可能選擇有氧運動，避免劇烈運動（舉重、短跑等）。有氧運動如：散步、快步走、慢跑、爬山、柔軟體操、有氧舞蹈、太極拳、外丹功、羽毛球、乒乓球、騎腳踏車等，其中散步和快步走(100-120步/分)是容易實行又經濟的運動種類。

三、運動的時間和頻率

運動最好選在飯後 1 小時，每天至少 30 分鐘左右，一週至少 5 天。儘可能不要空腹運動，尤其是注射胰島素或口服降血藥物後，以避免發生低血糖現象。另外避免在夜間做劇烈運動，以預防睡眠時發生延遲性低血糖。

三、運動的注意事項

- (一) 清晨運動時，血糖低於 100mg/dl 以下時，為避免發生低血糖，須先補充點心再運動，如喝一杯牛奶或吃一至二片土司，回來再注射胰島素或吃口服降血糖藥物及進食。
- (二) 運動前選擇舒適柔軟的鞋襪，以避免腳受傷。
- (三) 運動前後應做適當緩和運動，以漸進的方式增加運動量與強度，以避免運動傷害的發生。
- (四) 隨身攜帶方糖或果汁，以預防低血糖發生。
- (五) 運動時如有胸、心悸、流冷汗、頭暈、心跳不規則、臉部發白，應立即停止運動。

四、運動生活化之小撇步

- (一) 日常生活中找出時間來活動，如洗澡前 20-30 分，或找出二個更短的 10-20 分，如開會前、午餐後、晚飯前都是好機會。
- (二) 將久坐的靜態時間改做為動態的活動
 - 1. 外出或上下班搭乘大眾運輸者，可提前一站下車，步行至目的地。
 - 2. 可以走樓梯就不要坐電梯，若一下沒辦法走這麼多樓梯，可爬幾層樓後再搭電梯，慢慢增加運動量。
 - 3. 假日可以多和家人至戶外活動，如騎腳踏車、踏青等。
 - 4. 假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板，以增加運動量。
- (三) 利用手邊易取得的物品（保特瓶、毛巾）當作運動器材，使運動融入生活，讓生活更有趣。