

糖尿病與運動



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177/(02) 66031177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

前言

飲食、運動及藥物是治療糖尿病的三大法寶，而血糖控制良好與否也是掌握在三者之間的平衡，由於飲食、運動等非藥物性治療輔助可將疾病控制得更好，因此在糖尿病的治療上佔有重要的角色。除了對糖尿病病人有所幫助外，對於高血壓、高血脂與肥胖等慢性病病人亦有治療上的成效。目前運動已被證實為相當經濟有效、方便可行的慢性病防治措施。

運動有哪些好處？

- ◆ 改善心肺功能，增進體能及免疫力。
- ◆ 促進胰島素發揮功能，有助於血糖的控制。
- ◆ 增加熱量的消耗，維持理想的體重。
- ◆ 降低膽固醇、三酸甘油酯，減少心血管疾病發生。
- ◆ 增加肌肉、血管彈性，有助於降低血壓。
- ◆ 增加血液循環、新陳代謝。
- ◆ 紓解生活壓力，鬆弛情緒幫助睡眠。
- ◆ 增加病人自信心，有助社交生活，減少心理壓力。

運動的種類

視個別身體狀況、喜好、年齡、生活型態而定、選擇能增進肌肉使用氧氣，以迎合能量需求的有氧運動最佳，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車，或是傳統健身運動如：太極拳、元極舞、外丹功等，如果肥胖或下肢關節不適者，可考慮水中有氧、游泳、腳踏車、划船、椅上運動以減少下肢關節負荷。

運動的原則

運動時間：避免在飯前或飯後一小時內從事運動，最佳運動時間是飯後 1-2 小時，原則上每次 30-40 分鐘，如果運動時間無法一次達到 30 分鐘，每次 10 分鐘累積 3 次也可達到同樣效果。

運動次數：應養成規律的運動習慣，最好每天一次，每週至少 5 次才能達到效果。

運動強度：糖尿病病人運動強度可與一般人相似，但仍需以心臟能負荷的強度為前提，以不會覺得疲累且有點喘但還可以講話為原則，通常只要能夠增加每分鐘心跳率超過休息時的心跳數值 20-30 跳以上，就有顯著的健康促進效益。

運動注意事項

低血糖是運動時最容易發生的併發症，糖尿病病人要特別注意以下事項：

- ◆ 運動前先詢問醫護人員，了解自我身體狀況及可從事之運動種類。
- ◆ 隨身攜帶糖尿病識別證件，最好有同伴避免單獨一個人運動。
- ◆ 避免空腹運動，尤其是口服降血糖藥物或注射胰島素後，預防運動低血糖發生。
- ◆ 避免於藥物作用高峰期運動導致低血糖現象發生。
- ◆ 運動時需穿適當的鞋襪和其它保護物，勿赤腳運動。
- ◆ 隨身攜帶糖果、餅乾或飲料，預防低血糖發生。
- ◆ 運動強度及時間以漸進方式增加，運動前後應做適當的暖身及緩和運動。
- ◆ 運動後注意身體保暖並適時補充水分。
- ◆ 如需從事長時間劇烈運動時，請事先請教營養師如何補充點心份量。
- ◆ 運動時若發生頭暈、胸悶、心悸、冒冷汗等不適情況時，應立即停止運動。

結 論

運動是控制糖尿病的重要方法之一，規律的運動除了可以改善血糖控制、減輕體重、增加胰島素敏感性外，亦可降低心血管疾病發生的危險性，故完善的糖尿病治療除了飲食、藥物外，也應包含運動治療一環，藉由三者間的平衡以獲得較佳的血糖控制。

自我照護 201402 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日不行駛
- ◎ **班次時間表請參閱「和信治癌中心醫院與您」雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

