

運動時您應該注意的有……

1. 運動強度要慢慢地增加，運動前後應做適當的暖身、緩和運動。
2. 隨身攜帶方糖、軟糖或飲料，萬一發生低血糖時，可以食用。
3. 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨一個人運動。
4. 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。
5. 血糖控制不良(飯前血糖值超過250毫克/公升或常有低血糖發作)或生病時不宜運動。
6. 在使用胰島素或口服降血糖藥物後，避免空腹運動。
7. 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。
8. 有視力模糊、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、腎功能不好者，不適合做劇烈運動，最好先接受醫師評估後再決定運動的種類和強度。



糖尿病病人之運動



資料來源：



行政院衛生署國民健康局



中華民國糖尿病學會



台大糖尿病人保健推廣中心

翻印及修訂：



財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院

如果您是糖尿病病人，您知道為什麼生病時須要養成持續運動的習慣嗎？

它的好處是：

1. 促進體重減輕，維持理想體重。
2. 促進胰島素發揮功能，幫助血糖控制。
3. 降低膽固醇、三酸甘油酯。
4. 增加心肺耐力。
5. 增加肌肉、血管彈性，幫助降低血壓。
6. 增加血液循環。
7. 促進自信心，行動較積極、樂觀。



可以做那些運動？

能增進肌肉使用氧氣，以迎合其能量需求的有氧運動最佳，例如：



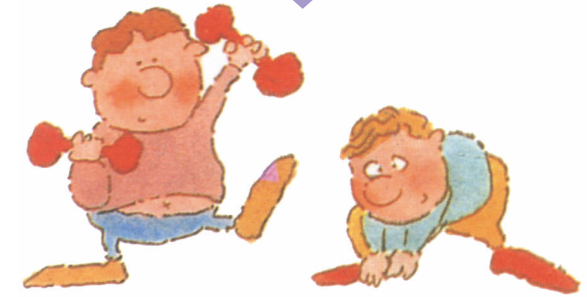
散步



慢跑



有氣舞蹈



運動原則是甚麼？

1. 時間：勿在飯前或飯後一小時內，最好飯後1-2小時，連續30分鐘，並避開藥物(如胰島素)作用高峰時段。
2. 次數：應有固定運動時間，至少一週要三次才能達到效果。
3. 強度：運動的目標在於使運動時心跳速率達到相關年齡運動後最大心跳速率的百分之七十至八十五為原則。(見下表)但是以心臟能負荷的程度為前提，不可勉強。

運動時應達到的心跳速率

年齡歲	最高心跳 (220-年齡)	預期心跳範圍 (最高心跳的70-85%)
20	200	140-170
25	195	137-166
30	190	133-162
35	185	130-157
40	180	126-153
45	175	123-149
50	170	119-145
55	165	116-140
60	160	112-136
65	155	109-132
70	150	105-128