

## 運動的好處

- 運動可以增進胰島素的作用而降低血糖
- 可消耗多餘脂肪維持標準體重
- 運動可降低血脂肪，增加高密度脂蛋白，可預防動脈硬化
- 改善血液循環，並調劑身心

## 運動方式及正確觀念

- 1.先了解患者體能狀況、血糖控制情形及是否有慢性併發症再訂定長期運動計劃。
- 2.一般而言量力而為，循序漸進，持之以恆為原則，保持溫和適中、簡易可行的運動最有幫助，每次運動 30~60 分鐘、每週至少三次，平常可以多做散步、體

操、氣功、騎腳踏車等。**若老年人運動困難時，以在日常生活中鼓勵多多活動為主。**

- 3.如有神經病變不宜長時間走路、慢跑；視網膜病變者不宜舉重等運動。如有各種併發症，應避免激烈運動，應在醫師的處方下選擇適當的運動。
- 4.運動前、運動中適當的補充糖分：若運動強度較激烈或時間長於 30 分以上，請在運動前、運動中每 30 分鐘補充含糖 10~15 公克的食物(半杯可樂、一片吐司)。
- 5.運動時要帶糖果、餅乾預防低血糖發生。接受藥物治療的病人不要空腹做激烈運動。如運動中發生胸口悶、呼吸困難、胸痛，表

示心臟缺氧，應馬上停止運動。

- 6.**胰島素的注射部位**：應避免注射於收縮頻繁的肌肉附近，一般建議以腹部最好。
- 7.適當的注射時間：避免在胰島素的**最大作用時間點附近**作運動，(短效胰島素—注射後 2-3 小時，中效：注射後 8-10 小時)。

糖尿病衛教系列(5)

糖尿病運動療法



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118  
106.02 828944 B4-182

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院

