

糖尿病

運動方式及 正確觀念

- 1 了解體能，
再訂運動計劃
- 2 簡易可行的運動最有幫助 
- 3 運動前、運動中
適當的補充糖分 
- 4 運動時要帶糖果、
餅乾預防低血糖發生 
- 5 適當的胰島素
注射時間 



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

糖尿病

運動療法



聖保祿醫院

運動的好處

- 運動可以增進胰島素的作用而降低血糖
- 可消耗多餘熱量維持理想體重
- 運動可降低血脂肪，增加高密度脂蛋白，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. 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大於30分鐘以上，請在運動前、運動中每30分鐘補充含糖10~15公克的食物(一份水果、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做運動，(短效胰島素：注射後2-3小時，中效：注射後8-10小時)。

