

糖尿病與運動

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

* 運動的好處有：

1. 增加胰島素敏感度，有益血糖控制。
2. 降低低密度膽固醇及三酸甘油脂，增加高密度膽固醇含量。
3. 消耗熱量、減輕體重，維持理想的體重及腰圍。
4. 增加心肺耐力，增加肌肉、血管彈性，幫助血壓控制。
5. 促進血液循環及紓解壓力。

* 運動的種類：

宜選擇有氧運動為佳，如散步、健走、太極拳、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、外丹功、體操等，皆可增加胰島素敏感度，進而幫助血糖控制。

* 運動時間及次數：

1. 最佳運動時間是在飯後 1-2 小時之後
2. 若以減重為目的時，則需每週達 300 分鐘中等強度運動；若以血糖控制為目的時，每次則需 30 分鐘，每週至少 5 次。

* 運動應注意事項：

1. 若有視力模糊、眼底出血、高血壓、中風、心血管疾病、肝腎功能不佳之個案不宜行劇烈運動，且應先請醫師評估後，再依醫師建議選擇運動種類。
2. 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。
3. 清晨運動前，若血糖低於 100mg/dl 以下時，為避免發生低血糖，須先補充 1 份點心才可運動，如：喝一杯牛奶或吃一至二片土司。運動後，於早餐前方可注射胰島素或口服降血糖藥物。
4. 應隨身攜帶葡萄糖片、含糖飲料、餅乾等。若發生低血糖時，需立即飲用含糖飲料 120c.c.或 3-5 顆方糖或 3 個葡萄糖片。
5. 應選擇舒適運動服且穿著包覆性與穩定性較佳的包鞋及棉襪，絕不可赤腳運動。
6. 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。
7. 血糖控制不良的個案，血糖若持續大於 300mg/dl 時或時常低血糖或生病日時，皆不宜運動，宜先讓血糖控制穩定後再恢復規律運動。
8. 在高溫、極低溫或天候不良、視線不佳狀態下，不宜做戶外運動，避免發生意外傷害，可改為室內體操代替。