



糖尿病－運動篇

每天要運動－為什麼？

1. 運動可以幫助體內利用糖份，降低血糖。
2. 可以控制體重。有恆心的運動可以使您的糖尿病控制得更理想。
3. 降低膽固醇、三酸甘油酯。
4. 增加肌肉、血管彈性，幫助降低血壓。
5. 增加心肺耐力、增加血液循環。

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、有氧舞蹈。

運動原則是什麼？

1. 時間：勿在飯前或飯後一小時內，最好於飯後 1-2 小時，連續 30 分鐘。
2. 次數：至少一週要三次才能達到效果。

運動時您應該注意的有-----

1. 運動強度要慢慢增加，運動前後應做適當的暖身、緩和運動。
2. 隨身攜帶方糖、巧克力、餅乾或飲料，在低血糖發作時，立即服用。
3. 隨身攜帶識別卡，最好有人陪伴。
4. 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物，赤腳運動是很危險的。
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. 不要空腹運動，尤其是使用胰島素，或口服降血糖藥物後。
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，需讓醫師評估後再運動。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：98/07/31

修正日期：108/08/08

檢閱日期：113/04/11

編號：T-Adult-097

