

糖尿病運動處方衛教指導



❖運動對糖尿病的好處

- 1.促進胰島素發揮作用，有助血糖控制。
- 2.增強心肺功能與血液循環，降低血中膽固醇、三酸甘油酯。
- 3.改善生活品質及舒緩壓力。

❖可以做哪些運動

建議採用有氧較溫和運動，可分如下：

運動型態	例	如
短時間之 低、中度運動	30 分鐘內騎慢速腳踏車，走路、散步、打高爾夫球、鋤草或做家事等	
中重度運動	10 分鐘內打網球、游泳、登山、足球曲棍球、激烈運動、激烈騎腳踏車、跑步等	

- ◎一週至少三天的運動頻率、每周至少運動 150 分。
- ◎運動中因先暖身期（5-10 分）→循環運動期（20-40 分）→緩和期（5-10 分）。
- ◎運動時間最好在飯後 1—2 小時做。
- ◎建議 50~60 歲肥胖糖尿病者運動時，可採用每分鐘 120 下/分的心跳速率為參考

❖運動要注意的事情

- 1.禁忌：低血糖（80mg/dl）或高血糖（250mg/dl）、嚴重的併發症（視網膜剝離、週邊神經病變嚴重、高血壓等）。
- 2.運動時應穿吸汗純棉運動衣物，穿適合的運動鞋及白色純棉襪子。
- 3.注射胰島素或服用口服降血糖藥物，不要空腹運動，注意補充水份。
- 4.不要單獨一個人運動，且要隨身攜帶糖尿病識別證件。
- 5.要隨身攜帶方糖（3—4 顆）、糖果（3—4 顆）、餅乾（1 小包）等食物，在低血糖時可以立即食用。
- 6.運動前先測量血糖，且適時的補充食物。

參考文獻：

陳彥文、蔡森蔚、林時逸、李奕德、劉秀珍、呂欣善(2013).自覺用力指數、代謝當量與達通氣閾值心跳在肥胖糖尿病患者運動處方關聯性探討：初步研究.台灣復健醫學雜誌.41(2), 105-112。

