

## 糖尿病之衛生教育指導（運動篇）

2002/9/10 修訂（內 27）2005/2/28 修訂  
2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂 2011/11 修訂

運動是糖尿病治療上重要的一環，運動可促進熱量消耗，降低血糖，促進體重減輕，維持理想體重；亦可增加胰島素降低血糖的功效，減少胰島素或降血糖藥物的需要量。

### 運動項目

- ✦ 可改善體力及全身持久的運動：散步、慢跑、跳繩、爬樓梯、走路等。
- ✦ 其他運動如：打太極拳、外丹功、羽毛球、乒乓球、騎腳踏車、做體操等；而舉重、短跑等劇烈活動應避免做。

### 運動目標

每週至少三次，持續運動 20~45 分鐘。

### 運動注意事項

- ✦ 勿在空腹、飯前或飯後一小時內去運動，最好飯後一到二小時後去運動。
- ✦ 若時間過早無法吃早餐，出去運動前不要使用降血糖藥物，千萬不要打胰島素後不吃東西就去運動，會有低血糖的危險。
- ✦ 運動一定要穿襪子和鞋子，運動鞋採寬頭厚底為宜，以免腳部受傷，如有受傷應馬上處理。
- ✦ 隨身攜帶方糖、巧克力、餅乾或飲料，以防低血糖時，可馬上處理，立即補充糖分。
- ✦ 隨身攜帶糖尿病識別卡，最好有人陪伴。

- ✦ 若血糖大於 250mg/dl 或小便出現酮體或有高低血糖症狀時，皆不可以運動。
- ✦ 避免在高溫或極冷下運動。
- ✦ 若要做劇烈運動，需先和醫師討論調整藥物，高血壓、腎臟或視網膜病變不宜劇烈運動。
- ✦ 運動中如有：胸痛、發抖、心悸、流汗等現象時，應立即停止運動並與醫師聯絡。
- ✦ 運動之後應進食及補充水分，運動以達到出汗為原則，時間勿超過一小時，以免過度疲勞。

羅東聖母醫院 敬祝健康