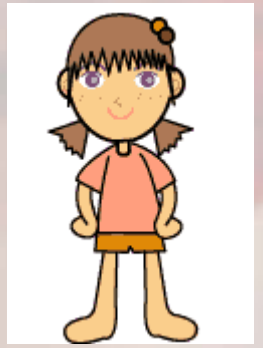
糖尿病患之運動

天主教聖母醫院
糖尿病衛教師
李佩芬



為什麼要做運動

1. 減輕體重
2. 促進胰島素發揮功能
3. 降低膽固醇三酸甘油脂
4. 增加心肺耐力

為什麼要做運動

5. 增加肌肉血管彈性有助降低血壓
6. 增加血液循環
7. 增強自信心. 變得較積極. 樂觀

可以做哪些運動

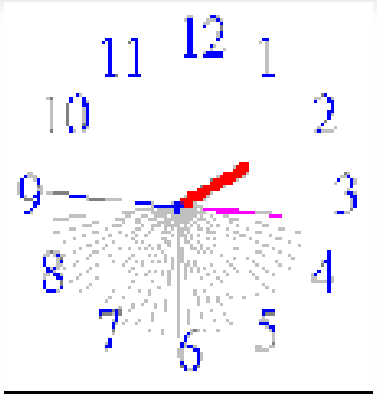
能增進肌肉使用氧氣，
以迎合能量需求的有氧運動最佳

可以做哪些運動

例如：快走. 散步. 慢跑. 有氧舞蹈. 游泳. 騎腳踏車. 太極拳. 外丹功 體操等

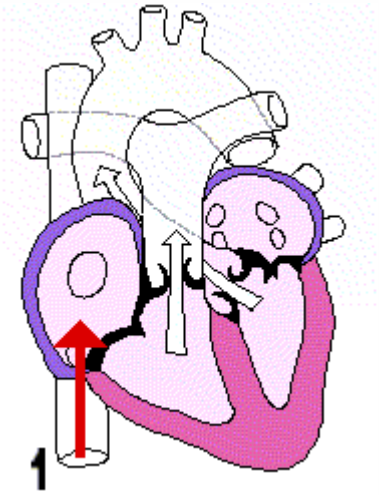
如何做運動

運動時間:最好在飯後1-2小時
或與醫護人員討論最
適合您的運動時間
避免在藥物(如胰島素)作用
高峰時段運動



如何做運動

- 運動次數:每周至少要運動3次,每次運動時間約20-40分鐘,並要有規律持久的運動效果較佳

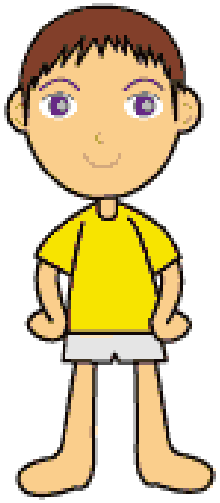


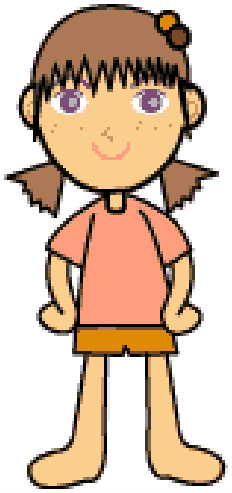
如何做運動

- 運動強度:須以心臟能負荷的程度為原則,目的在使運動時心跳速率達到最高心跳速率60%~85%

運動時應該注意哪些事項

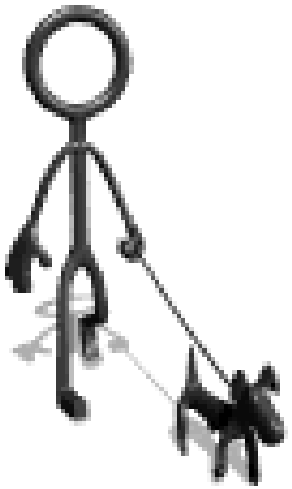
1. 運動強度要慢慢增加, 運動前後適當的暖身和徐緩的運動
2. 晨起運動者要避免清晨起床後低血糖的發生





運動時應該注意哪些事項

- 隨身攜帶方糖.糖果或含糖飲料.萬一發生低血糖時,可以食用
- 隨身攜帶證件,避免單獨運動



運動時應該注意哪些事項

- 運動時須穿著適當的鞋襪何其他保護物,絕對不要赤腳運動
- 血糖控制不良者,如運動前血糖值超過250mg/dl或常有低血糖發作或生病時不宜運動
- 使用胰島素或口服藥物者宜避免空腹運動

運動時應該注意哪些事項

- 在溫度很高或很低和天候不良時. 不宜做室外運動
- 有視力模糊眼睛玻璃體出血. 神經系統知覺損害或曾有高血壓中風心臟病肝腎功能不良者不適合做劇烈運動

謝謝您的聆聽