

## 糖尿病患運動的原則：

開始執行運動計畫時，可與醫師或醫療團隊討論，選擇適合病情的運動，應考慮運動種類、時間、次數及強度等，並配合生活作息，找出適合自己的運動，漸進式地開始執行，將其融入生活中，幫助控制血糖、增強體力、提升生活品質。

項目	有氧運動	阻力運動	伸展平衡運動
類型	自行挑選有興趣的運動，並達到建議的強度。 例如健走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車或高強度間歇運動。	可以不需任何器材，在家徒手訓練。 也可選擇上健身房進行啞鈴(壺鈴)訓練、機械式訓練或彈力帶訓練。	伸展：動態伸展或瑜珈。 平衡：核心運動或太極拳、外丹功、體操。
備註	留意運動的強度，若有身體不適或低血糖症狀，應立即停止。	正常狀況運動後1-2天可能有肌肉痠痛，但不應有關節或韌帶的刺痛感。	盡自己的力量伸展就好，不需利用外力強迫伸展。

## 運動前應注意事項：

1. 運動須穿著適當的服裝與鞋襪和其它保護物，絕對不可赤腳運動。
2. 隨身攜帶「糖尿病識別證件」，避免單獨一個人運動。
3. 運動前和運動後應做適當的暖身和徐緩的運動；運動強度要慢慢地增加；晨起運動者，即使習慣空腹運動，仍建議先進食部分食物，運動後再補充另一部份的早餐；並應監測血糖，注意起床後是否有低血糖的現象。
4. 隨身攜帶葡萄糖粉(漿)、含糖果汁、餅乾等，萬一發生低血糖時，可以立即食用。
5. 血糖控制不良者，如第1型糖尿病人血糖值超過250mg/dL且有尿酮或血糖超過300mg/dL；第2型糖尿病人血糖值超過300mg/dL，或常發生低血糖或生病時，皆不宜運動。
6. 在極端溫度(高溫、極冷)、天候不良和視線不佳時，不宜做室外運動。
7. 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；應先接受醫師的評估，再決定運動的種類與強度。

影片連結		影片說明
<p>小腿運動</p> 	 <p>我們現在要介紹的是小腿運動</p>	<p>藉由訓練下肢的小腿肌群，可以改善血流循環，增加肌肉細胞對血糖的利用，增強小腿肌力。</p>
<p>椅子起坐站</p> 	 <p>依個人能力，每次10-20下</p>	<p>此為深蹲運動的簡易版，藉由訓練身體最大的一塊肌肉群—大腿肌群，增加肌力與肌耐力，改善血糖。</p>
<p>核心訓練</p> 	 <p>習慣了跪姿，來試看看棒式吧！</p>	<p>此影片中有兩種動作，分別為棒式與死蟲式，可以強化腹部核心肌群，運動過程中務必保持規律呼吸。</p>
<p>伏地挺身</p> 	 <p>大腿與地面呈45度</p>	<p>初學者可從跪姿伏地挺身開始，主要訓練胸大肌與手臂三頭肌，進階者可嘗試看看正常的伏地挺身。</p>
<p>坐姿划船</p> 	 <p>雙手用力將彈力帶向後拉，手臂跟身體呈45度</p>	<p>為了平衡訓練的肌群，我們也要進行背部的運動，這個動作要準備到彈力帶，可以訓練上背肌群。</p>
<p>健康 99 網站</p> 	 <p>廣告 每週運動150分 要活就要動 多運動預防 慢性病 癌症。還可以同時 預防失智 衛生福利部國民健康署 關心您</p>	<p>衛生福利部國民健康署—健康99網站(健康手冊、健康操影片)</p>

三軍總醫院新陳代謝科 衛教中心 關心您  
諮詢電話：02-8792-7184