



糖尿病病人之運動原則

一、做運動的好處？

(一)維持理想體重。

註：理想體重之推算：以身體質量指數(BMI)為22計之，理想體重(公斤)= $22 \times \text{身高}^2$ (公尺)(理想體重 $\pm 10\%$ 為理想體重範圍)。

(二)促進胰島素發揮功能，有助血糖控制。

(三)降低膽固醇、三酸甘油酯。

(四)增加肌肉、血管彈性，有助降低血壓。

(五)增加心肺耐力。

(六)增強自信心，變得較積極、樂觀。

(七)增加血液循環。

二、可以做哪些運動？

能增進肌肉使用氧氣、消耗能量的有氧運動最佳，可選擇中等強度耐力的運動。例如：快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、體操等。

三、運動原則是什麼？

(一)運動時間：最好在飯後1-2小時或與醫師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。

(二)運動次數：每週至少要運動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。

(三)運動強度：需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其最高心跳速率的55至65%(如下表)。



四、各年齡層運動之最高心跳速率

年齡 (歲)	最高心跳速率 (220-年齡)	預期心跳範圍(最高 心跳速率的60-85%)	年齡 (歲)	最高心跳速率 (220-年齡)	預期心跳範圍(最高 心跳速率的60-85%)
20	200	120-170	50	170	102-145
25	195	117-166	55	165	99-140
30	190	114-162	60	160	96-136
35	185	111-157	65	155	93-132
40	180	108-153	70	150	90-128
45	175	105-149			

五、注意事項

- (一)運動強度要慢慢地增加，運動前後應做適當的暖身緩和運動。晨起運動者，要隨身攜帶方糖、糖果或飲料，萬一發生低血糖時，可以食用。
- (二)隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨運動。
- (三)運動時需穿著適當的鞋襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
- (四)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。
- (五)使用胰島素或口服抗糖尿病藥患者，避免空腹運動。
- (六)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。
- (七)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；最好應先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。