



糖尿病患者的運動： 如何開始

如您所知的，運動會帶來多種健康上的好處。

身體運動有助於：

- 控制血糖
- 降低血壓
- 使您感覺更舒暢並降低壓力
- 減少罹患心臟疾病的風險

可以開始進行這樣的有益運動：

- 簡單
- 您有意願嘗試
- 可以輕鬆的從少量運動開始—然後每星期可以輕鬆的慢慢增加運動量

例如，您可以嘗試在日常活動中以爬樓梯來代替搭乘電梯—或是試著將車子停在比平常停車位置還稍遠的地方。對於大部分罹患糖尿病的人來說，步行是一種理想的運動。使用計步器可以幫助您追蹤您在一段時間中的進展。

某些糖尿病患者在開始進行新的運動計畫時，必須更加謹慎。請與醫師或糖尿病治療小組確認，您所選擇的運動對您是否合適。當開始任何新的身體運動計畫時，試著更頻繁的檢查您的血糖，這樣您可以瞭解您的身體對此新的運動有何反應。

視您的健康與適合程度，也可以選擇其他的有氧運動，包括：慢跑、騎自行車、游泳、無傷害性或椅上有氧運動、或是舞蹈等。

身體運動和糖尿病

請謹記：某些糖尿病患者在開始進行新的運動計畫時，必須更加謹慎。

必須考量以下幾項因素：

- 隨身攜帶速效型的糖類來源，例如管裝的葡萄糖凝膠，或是 3 到 4 片葡萄糖片劑，身份證件，以及您的「醫療警告」腕帶。
- 如果覺得暈眩、呼吸急促、胃部不適、或是發生疼痛，立即停止運動。
- 在運動之前、運動之時和運動之後，獲得額外的水分補充。
- 穿戴合適的鞋襪。

低血糖預防措施

如果您是類型 1 糖尿病患者，或是類型 2 糖尿病患者並使用胰島素及/或糖尿病藥物，請務必：

- 詢問您的醫師或糖尿病治療小組，了解您該如何調整胰島素及飲食計劃，以防止您在進行運動時發生血糖過低的情況。

- 檢查運動計畫前和運動計畫後的血糖。如果您使用胰島素控制糖尿病，請和您的糖尿病治療小組，一起了解您必須如何依照計畫中的活動量與活動種類，而調整您需要的胰島素用量。這對於預防長時間（超過 3 小時）運動中的血糖過低特別重要。

- 在進餐或吃點心後的一小時內進行運動，以避免血糖過低。如果您的胰島素或糖尿病藥物的作用是在最強的時候，或是您進行了 30 分鐘的中、高激烈程度運動，可能需要另外多吃一些點心。

- 請瞭解：中、高劇烈程度的運動可以立即降低您的血糖，或甚至在停止運動後的 24 小時內仍能降低血糖。因此，在睡眠之前最好不要進行運動。

- 如果您是類型 1 糖尿病患者，或血糖超過 250，在開始運動前，請先進行尿液酮體檢查。如果酮是中或高量，不要進行運動。酮體是您的身體開始分解脂肪，以作為代替葡萄糖的能量來源時，會出現在血液中的化學物質。當您的身體血糖過高，胰島素不足的時候，就會產生這種現象。如果血液中的酮體濃度過高，您的腎臟就會移除血液中的酮體，使酮體出現在尿液中。



糖尿病患者的運動： 如何開始

如何幫助您堅持您的運動計畫？

也許，在您的生活中增加運動量是一件很困難的事，尤其是如果您最近都沒有從事運動的話，更是如此。但一旦您選擇了對您極具吸引力的簡單、輕鬆，而且可以逐漸增加運動量的運動，請試著這樣做：

- 讓運動如同睡眠和用餐一樣固定而有規律。把運動如同其他約會一樣，放到您的行事曆上。或是擬定運動目標表。（請參閱此技巧表背面的「每週計畫」。）
- 與其他人作伴，以保持您的積極性。邀請朋友成為您的運動夥伴。

- 當達成目標時，犒賞一下自己。去看一場電影、買本書、CD、或 iTunes 歌曲來獎賞一下自己。
- 如果您因為一再重複進行一項運動而覺得厭煩，嘗試換一種不同的運動。或者在每週不同的日子裡進行不同類型的運動。
- 當遇到雨天或戶外溫度太低時，試著在溫暖的室內進行有氧運動或伸展運動，而不要全部放棄。或者，您也可以嘗試在大型購物中心的室內步行。

為協助您開始運動—並持續保持—您可以考慮使用「每週計畫」來設定您可以輕鬆達成的運動目標。

其他資源

網站

- 造訪 kp.org/mydoctor。體驗「線上健康指導」影片訓練課程。立即開始改善您的飲食習慣與增加運動量。
- 造訪我們的網站 kp.org/diabetes。您可在此網站找到更多關於糖尿病與其他主題的各種資訊。
- 造訪 kp.org/healthyliving 網站體驗我們的個人化線上課程，以取得關於您減肥與運動目標的支援。
- 參閱您的《Kaiser Permanente 健康手冊》。
- 聯絡您當地的 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門，向其索取書籍、影片、課程和其他資源。

每週計畫

這一週，我將進行_____（要做的是什麼？）
_____（份量多少？）
_____（什麼時候做？）
_____（做多少次？）

對遵循計畫我有多少信心？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全沒有信心

非常有信心

我計畫如何獎勵自己

這份資訊並非作為診斷健康問題的用途，亦不能取代您的醫師或其他醫療專家提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫師。