

(一)運動的好處

改善血糖值、減少胰島素藥用量、降低罹患心血管疾病及腦血管疾病的危險、增強心肺耐力、柔軟度、肌力、耐力、促進血液循環、保持適當體重。



取自 <http://www.tw.image.search.yahoo.com>

(二)運動種類

有氧運動：健走、游泳、慢跑、跳舞、騎腳踏車、太極拳、外丹功、健身操等。



取自 <http://www.whan1314.com>



取自 <https://kknews.cc/health/y828exg.html>

(三)運動強度

強度是以心臟能負荷的程度為前提，比平日心跳速率增加約 30 下，請勿勉強。

(四)運動頻率：每週 3~5 天。

(五)運動時間

1. 飯後 1~2 小時最適合，每次運動時間以 20~30 分鐘為宜。
2. 避免傍晚運動以防止半夜低血糖發生。



取自 <http://www.blfriend.jp>

(六)運動計畫

1. 5~10分鐘的伸展操及暖身運動。
2. 15~30分鐘的主要運動。

糖尿病與運動

3. 5~10 分鐘的緩和運動。

(七) 注意事項

1. 運動前監測血糖，血糖值在 100mg/dl 以下，應補充點心後再運動；超過 250mg/dl 以上時，不宜運動。
2. 外出運動應隨身攜帶糖尿病識別卡、方糖、糖果或飲料、開水，萬一發生低血糖時，可以立即食用。



取自 <http://www.taishinkouzi.jp>

3. 穿適當的鞋襪及衣物，絕對不

可赤腳運動。

4. 避免單獨一個人運動。
5. 極端溫度(高溫、極冷)、視線不佳時，不要從事室外運動。
6. 有視力模糊、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、腎功能不好者，不適合做劇烈運動，最好先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢!

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病照護協會(2018)•體能活動,2018糖尿病照護指引(66-68頁)•社團法人中華民國糖尿病照護協會。

謝明家(2017)•第三章糖尿病患之運動,2017糖尿病衛教核心教材(36-51頁)•社團法人中華民國糖尿病衛教學會。



取自 <https://heho.com.tw/archives/21295>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 81824

2015.08.28 訂定

2021.03.23 三修