

## 高雄榮民總醫院護理指導單張

### 一、運動的好處：

- (一)減輕並維持理想體重。
- (二)促進胰島素發揮功能，有助血糖的控制。
- (三)降低膽固醇、三酸甘油脂。
- (四)增加心肺耐力。
- (五)增加肌肉、血管彈性，有助於降低血壓。
- (六)促進血液循環。

### 二、您可以做哪些運動？

能增進肌肉使用氧氣，以迎合能量需求的有氧運動最佳。

- 散步 快走 慢跑 爬山 體操 有氧舞蹈  
游泳 騎腳踏車 其他\_\_\_\_\_

### 三、運動的原則：

- (一)時間：不要在飯前或飯後1小時內，最好飯後1~2小時，每次運動時間約20~40分鐘。(不常有運動者，應先從每次10分鐘開始，再逐次增加。)
- (二)次數：養成固定運動時間，一週至少3~4次(隔天做一次運動)，再增加至每日運動，這樣才能達到效果。
- (三)強度：運動的目標在於運動時心跳速率達到最大心跳速率70%~85%，一般來說運動到心跳加快、出汗、無法唱歌但能說話為原則。

### 四、運動時該注意的事情：

- (一)運動時需要穿著適當的鞋襪，絕對不要赤腳運動。
- (二)使用胰島素或口服降血糖藥物後，應避免空腹運動。
- (三)運動量應慢慢的增加，運動前後應做適當的熱身及暖身運動。
- (四)隨身攜帶糖尿病護照(識別證)，儘量避免單獨一個人運動。
- (五)隨身攜帶糖果、餅乾或飲料，萬一發生低血糖時，可以馬上食用。
- (六)血糖控制不良(飯前血糖超過250mg/dL或常有低血糖症狀發作)或生病時不宜做長時間的運動。
- (七)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
- (八)運動時如有胸悶、心悸、頭昏等不適，應立即停止運動。
- (九)若有視力模糊、眼睛玻璃體出血、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，最好經過醫師評估後再決定運動的種類與強度。

### 參考資料：

- 楊昌斌、黃智能、張少遜、曹德弘(1999)·第二型糖尿病患者運動介入的理論與應用·社會醫學及基層醫療，23(2)，55-60。  
許惠桓(2010)·第14章糖尿病患者的足部照顧與衛教·糖尿病衛教核心教材，25-37，台北：中華民國糖尿病衛教學會。

備註：每年審閱一次

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，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！