

# 運動與糖尿病

## 運動是其中一個最有效改善血糖的方法

恆常運動對治療糖尿病非常重要。透過運動，可有效地將血糖控制至合理水平，並改善血脂比例，從而改善病情、預防或延緩各種與糖尿病相關的併發症出現。

## 恆常運動的益處

- 能改善胰島素抗拒性，有助控制血糖
- 可降低糖化血紅素(HbA1C)水平
- 有助減少三酸甘油脂及提高高密度膽固醇(好膽固醇)水平
- 增強心肺功能，預防或延緩各種糖尿病併發症
- 改善心血管健康，促進血液循環，有助減低血壓
- 能消耗多餘的熱量，增加身體的新陳代謝，有助控制體重
- 強化肌肉及強健骨骼，改善姿勢及平衡
- 鬆弛神經，有助減壓



## 運動種類

運動可分為三大類：

### 心肺功能鍛鍊運動

健康效益：

- 能促進血液循環，增強心肺功能
- 消耗熱量，有助控制體重
- 減低患上慢性疾病和部分癌症的風險
- 紓緩壓力

例如：

游泳、行山、優質健行、踏單車、緩步跑、行樓梯、跳健康舞、打羽毛球等



### 肌肉鍛鍊運動

健康效益：

- 能保持正確姿勢及改善體型
- 減少肌肉關節的慢性痛症
- 增加身體的自我保護及運動能力
- 減低受傷風險

例如：

健身器械練習、舉啞鈴等



### 伸展運動

健康效益：

- 伸展身體不同部位，活動關節，舒展筋骨
- 增強活動能力，減低運動受傷的機會
- 亦可作為運動前的熱身及運動後的緩和練習，放鬆緊張的肌肉。



## 甚麼運動適合我？

應選擇適個人容易掌握及有興趣的運動。由簡單的運動開始，運動的強度及運動時間須按自己的能力而循序漸進，量力而為。如對自己的健康狀況有疑問，或患有糖尿病併發症或其他疾病如高血壓、心臟病或呼吸系統疾病，可先請教醫生，以策安全。

## 培養運動的習慣，『少坐下，多步行』

- 大部份日常活動如清潔打掃的運動量都不太大，並不足以改善體能；但對於一些從沒有運動習慣的病人而言，增加每天的日常活動量也是一個好開始
  - 如午膳後散步，或早晚上下班時提早一個站下車爭取多步行，或選擇上落樓梯代替乘升降機
- 日常應減少靜態活動(如看電視、上網、玩遊戲機)
- 建議每周進行最少累積150分鐘中等強度運動(如急步行、游泳、踏單車)及最少有2天(非連續的)進行肌肉強化活動(形式為低阻力而多重複性的活動)
  - 中等強度的運動是指進行體能活動時，呼吸和心跳稍為加快，輕微流汗，但不覺辛苦

## 糖尿病患者運動須知

- 選擇適合自己體能的運動，量力而為。並應循序漸進，由簡單的運動開始
- 盡量避免獨自進行某些運動，例如爬山、遠足、划艇等，萬一於運動期間出現不適時能有人照應
- 應選擇適合的地方、穿著合適的運動衣服及運動鞋進行運動
- 糖尿病患者應特別注重足部護理，有些運動(如跑步)有機會引致下肢損傷，如足部已有損傷甚至潰瘍，應避免進行該類運動。
- 在運動前後應自我監察血糖值並加以記錄，以了解各種運動對血糖的不同影響
- 運動前的血糖指數應在 4-14mmol/L 之內。若血糖高於 15mmol/L，便不宜運動
- 當血壓控制不理想，如上壓高於 160mmHg 或下壓高於 100mmHg，便不宜運動
- 運動前後必須做最少十分鐘的熱身及緩和運動
- 帶備適量的糖果、餅乾等小食，以備低血糖時服用
- 帶備糖尿病識別卡及告知同伴當血糖低時的處理方法
- 帶備足夠的飲用水於運動前後及期間飲用
- 運動期間要有適量的小休
- 運動時不要閉氣
- 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息；若情況沒有改善，須盡快求醫
- 由於糖尿病患者可能存在著某些風險因素，例如視網膜病變、隱性的心臟病等，因此糖尿病患者應在開展運動計劃前徵詢醫生的意見，以對運動類別、次數和持續的時間作適當和針對性的調整，一起制定合適的運動計劃。



## 須要服藥或注射胰島素的糖尿病患者注意事項：

- 糖尿病患者切勿「空肚」做運動，運動前應先簡單進食。每約半小時的運動後，亦應有小食，以補充消耗的血糖。
- 血糖和血壓不穩定的患者，在運動前，應先檢查血糖和血壓
- 應隨身帶備所需的胰島素及注射物品、口服糖尿藥物及其他處方藥物
- 由於部分降血糖藥物有機會引致運動期間血糖過低，故病人須特別留意運動時會否出現血糖過低的徵兆(包括冒冷汗、發抖、手震和肚餓)。如有此情況要多加留意，或需在運動前補充適量額外的碳水化合物(如含糖飲料或食物)。
- 需要注射胰島素的糖尿病患者，要了解胰島素作用的高峰時間。若有長時間活動，必要時須補充含碳水化合物食物；若四肢活動量大，則避免於大腿和手臂注射胰島素。

