

## 糖尿病病患應注意事項（運動篇）

- 一、運動的種類：能增進肌肉使用氧氣，以迎合能量需求的有氧運動最佳，可選擇以中等強度的耐力運動例如：快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功及體操等。
- 二、運動的原則：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，運動次數每週至少要運動 3 次，每次運動時間約 20-40 分鐘，並能規律持久。
- 三、運動強度要慢慢增加，運動前要暖身。
- 四、隨身攜帶方糖、糖果或含糖飲料，萬一發生低血糖時，可以食用。
- 五、隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨運動。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、使用胰島素或口服抗糖尿病藥患者，避免空腹運動。
- 九、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。
- 十、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、肝及腎功能不良者，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。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復