

# 第二類型糖尿病患者 的身體活動指引

你是否希望自己整體感覺較好、動作更自如、睡得比較好？學者專家一致認為任何活動量都可讓你更健康－即使只動幾分鐘也好！從事身體活動可有效改善身體利用胰島素的能力，又可燃燒卡路里，有助於體重控制。單次有氧活動可立即改善血糖及胰島素作用，其效果可持續24小時以上。

## 如何著手

### 簡單易行

儘量少坐多動！走到信箱去取郵件、遛狗、在廚房工作時踩幾個舞步、爬樓梯等，一整天當中儘量找機會多動，這些身體活動都有累積的效果。



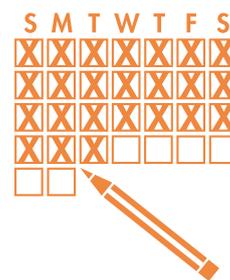
### 諮詢醫生

在開始進行新的活動之前若有任何健康上的顧慮，可先請教相關的醫療人員，詢問服用的糖尿病藥物中是否有可能導致血糖過低或妨礙減重的藥物，是否有什麼活動應該避免。



### 訂定計畫

與經授證的糖尿病衛教師 (certified diabetes educator, CDE) 或是醫療團隊中其他人員進行諮詢，仔細討論適當的飲食、運動與糖尿病管理的行動方案。



### 血糖

了解自己何時應檢查血糖值，當數值太高或太低時應如何應對；也需要清楚了解血糖過低時會出現的徵象，以及應採取的行動。



## 糖尿病的提醒與注意要點

應詳實記錄自己的運動、血糖、進食狀況和服藥情況，這樣的記錄可讓你的血糖控制更好。

很多糖尿病藥物其實並不會導致低血糖的情況，所以運動前後並不一定需要額外補充點心。

有些糖尿病藥物如胰島素和磺脲類 (sulfonylureas) 就比較會導致低血糖，若服用這些藥物且發生血糖過低的情況，則必須讓醫生知道，他們可能會做一些調整，以確保安全。

若出現疑似低血糖的症狀 (顫抖不穩、異常冒汗、肢體不協調)，則應立刻測量血糖值，若確實太低，則立刻吃15克的碳水化合物，應隨身攜帶葡萄糖顆粒、含糖飲料或是糖果，以備不時之需。

糖尿病會損傷神經、眼睛、腎臟和心臟，運動計畫可能因此而需要調整，所有糖尿病患者都必須特別注意足部和皮膚的保健、接受散瞳的眼睛檢查，也應定期看醫生。

# 有氧活動



有氧活動會使心跳率和呼吸加快，應逐漸增加活動時間，目標是達到每週至少累積150分鐘的中等強度活動（如快走、輕鬆騎車或水適能運動）到劇烈運動（如慢跑、網球單打或是健走上坡路段）。有氧活動可改善體內葡萄糖的儲存與利用，同時也可提升耐力、促進心臟健康。

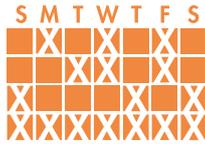
## 什麼樣的活動？

任何持續的節律性活動皆可



## 多頻繁？

每週3~5天



## 多吃力？

感覺滿輕鬆到略吃力的程度



## 做多少？

起初只要做幾分鐘即可，逐漸加長時間達每天累積30~60分鐘。



**切記：**在一天當中儘量找機會插入5分鐘或10分鐘的活動時間，或是連續進行20~30分鐘，不限活動方式與地點，所有活動時間都可累計。若想要減重，則活動量需要加倍。



### 有氧活動的提醒與注意要點

為了確保安全不受傷：

- 開始時採輕鬆到中等強度
- 逐漸增加配速和活動時間，慢慢來!
- 運動前的暖身和運動後的緩和部份都應以輕鬆的配速溫和進行。

# 肌力訓練



肌力訓練可以促進肌肉生長，對糖尿病患者十分重要，因為肌肉組織在血糖控制上扮演重要的角色，而且不必練成健美選手就能得到效益。此外，肌力訓練也提升從事日常活動的能力，如搬運洗衣籃和從事庭院工作時較輕鬆安全。

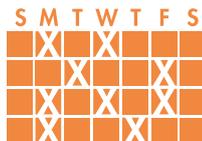
## 什麼樣的活動？

手持的重量器材、阻力帶、肌力訓練機器或自身體重（如：扶櫃挺身或椅子伸蹲等）



## 多頻繁？

每週2~3天  
\*休息日應安排在兩次訓練日之間



## 多吃力？

初期應採較輕的負荷，負荷強度逐漸增加到中等或吃力的程度。



## 做多少？

初期反覆做10~15次（每一主要肌群的動作），逐漸增加到相當挑戰的負荷強度，反覆8~10次。



**切記：**你的肌力訓練目標是為了提升從事日常生活各項活動的能力，若有需要，可尋求持證專業運動指導員的協助，學習正確的動作技巧和正確的呼吸方式。



### 肌力訓練的注意要點

- 逐漸增加訓練採用的負荷重量，逐漸增加訓練頻率。
- 肌力訓練時不可過度勉強或憋氣，以免導致血壓升高。
- 若有嚴重的糖尿病視網膜病變，則不可使用太重的重量。

## 其他類型的身體活動



糖尿病患者的運動計畫中必須包括有氧活動和肌力訓練，亦可從下列各種活動中得到益處。

### 瑜珈、皮拉提斯、太極拳

這幾種活動皆可改善平衡、肌力，同時也有放鬆和降低血糖的效果。



### 增加走路的步數

可藉由智慧型手機或是其他身體活動監測器具測量進步情況，並得到激勵的效果，第一週先紀錄平常一天走的步數，逐漸增加步數，達到每天走7,000~9,000步的目標。



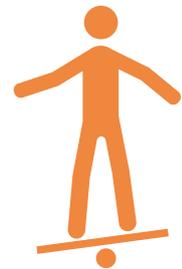
### 柔軟度

每週2~3天針對各個肌肉伸展到感覺緊繃的程度，每一伸展動作停10~30秒（高齡者30~60秒），例如伸展小腿肚或大腿後側。



### 平衡

平衡動作，例如單腳站立、走直線，或是使用平衡墊。平衡訓練的場地應清除所有雜物，準備一把椅子或是選擇靠近一面牆壁的位置進行訓練，有需要時可有所支撐。



以目前身體狀況為起點、運用現有資源、盡力而為

這個星期我應如何著手？

---



---



---



---

