

# 糖尿病病人之運動

## 一、運動的目的及好處

- 1.增加心肺功能，維持體能。
- 2.提升人體對胰島素敏感度，有助血糖控制。
- 3.運動可使肌肉葡萄糖轉運體（LUT4）增加，讓葡萄糖可用另外管道進入細胞內使用，而使醣類氧化，血糖下降。
- 4.增加高密度脂蛋白，而減少膽固醇、三酸甘油脂，降低心血管疾病之危險性。
- 5.增強自信心，變得較積極、樂觀，及減少心理壓力。
- 6.一週二次的漸進阻力訓練，對老年第二型糖尿病人，能增加肌肉強度、胰島素敏感性及葡萄糖耐受性，減少腹部脂肪含量，為第二型糖尿病病人理想的非藥物治療。

## 二、可以做哪些運動

運動是藉以特殊的活動方式，有組織、有計畫、有目的的維持或促進體適能的身體活動，譬如：跑步、騎自行車、球類、舞蹈、瑜珈、太極拳、上健身房等；運動種類可選擇有氧運動為佳。不過如果身體有其他疾病，如：心、肺、神經血管、眼睛等的病人，勿任意運動，須遵照醫師的指示作計劃性適度運動。

## 三、運動之注意事項

- 1.最好在飯後 1~2 小時後做，預防空腹運動時低血糖發生。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.血糖超過 300mg/dl，應避免運動。
- 5.在極端溫度（高溫、極冷）和天候不良（霧天、雨天）、煙霧太多視線不良時等，不宜做戶外運動。
- 6.隨身攜帶糖尿病識別證件，最好結伴同行，避免單獨 1 人，以便互相照應。
- 7.運動前後應補充水分或點心，不要空腹運動，尤其不可在服用完口服降血糖藥或注射胰島素後空腹運動。

8.避免長時間（不超過 45 分鐘為原則）劇烈運動，觀察運動後之反應，避免過度疲勞，適當調整運動。

9.如有感到虛弱、疼痛及呼吸急促等情形，應立即停止運動。

#### 四、心跳與年齡的關係對照表

年齡（歲）	心跳最高點次數（心跳／每分鐘）	應達目標（心跳／每分鐘）
25	195	137~166
30	190	133~162
35	185	130~157
40	180	126~153
45	175	123~149
50	170	119~145
55	165	116~140
60	160	112~136
65	155	109~132
70	150	105~128

#### 參考資料

施淑妮（2017）·糖尿病與運動·彰化護理，24(1)，26-27。

胡月娟（2018）·內分泌系統疾病之護理·於馮容芬等編著，成人內外科護理學（七版，730-766頁）·台北市：華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw) 諮詢服務電話：05-2765041

7B 病房：轉 5792、5793 護理部 7B 病房制訂／護理指導組審閱

編號 E004 修訂日期：2019 年 04 月 09 日 審閱日期：2020 年 04 月 21 日