

糖尿病病人之運動

一、運動的目的及好處

1. 增加心肺功能，維持理想體重及腰圍。
2. 增進人體對胰島素敏感度，可幫助血糖控制。
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，控制血壓使其降低心血管疾病之危險性。
5. 增強自信心，行動較積極與樂觀，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。
7. 患有糖尿病的成年人至少做中等強度運動每週 150 分鐘的有氧運動，才被視為成功的介入。

二、可以做哪些運動

運動的原則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；運動可增進肌肉使用氧氣，以有氧運動最佳；可選擇中等強度耐力的運動，如：健走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、體操、上健身房等。

三、運動時應該注意的事項

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、襪和其他保護物品，不要赤腳運動。
4. 血糖控制不佳者，飯前血糖值超過 250 毫克／分升或常有低血糖發作、生病，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. 如有感到虛弱、疼痛及呼吸急促等情形，應立即停止運動。

糖尿病病人之運動

四、心跳與年齡的關係對照表

年齡	最高心跳（220-年齡）	預期心跳範圍 （最高心跳的 70～85%）
20	200	140～170
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

胡月娟（2022）．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）．華杏。

中華民國糖尿病學會（2022）．2022 第 1 型糖尿病臨床照護指引．中華民國糖尿病學會。http://www.endo-dm.org.tw/dia/direct/index.asp?BK_KIND=52¤t=2022%E7%AC%AC1%E5%9E%8B%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E8%87%A8%E5%BA%8A%E7%85%A7%E8%AD%B7%E6%8C%87%E5%BC%95

中華民國糖尿病學會（2022）．2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引．中華民國糖尿病學會。http://www.endo-dm.org.tw/dia/direct/index.asp?BK_KIND=51¤t=2022%E7%AC%AC2%E5%9E%8B%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E8%87%A8%E5%BA%8A%E7%85%A7%E8%AD%B7%E6%8C%87%E5%BC%95

王桂芸、馮榮芬、丘周萍、李玉秀、李惠玲、周桂如、徐淑芬、陳惠娟、陳麗華、歐嘉美、劉英妹（2023）．內分泌系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮榮芬總校訂，新編內外科護理學（七版，87 頁）．永大。