

# 糖尿病患者 運動注意事項



建佑醫院 護理部 衛教小組  
關心您的健康

## ※運動的好處有那些？

1. 促進體重減輕，維持理想體重。
2. 促進胰島素發揮功能，幫助血糖控制。
3. 降低膽固醇、三酸甘油酯。
4. 增加心肺耐力。
5. 增加肌肉、血管彈性，幫助降低血壓。
6. 增加血液循環。
7. 促進自信心，行動較積極、樂觀。



## ※運動原則是甚麼？

1. 時間：最好飯後 1~2 小時，連續 30 分鐘。

2. 次數：至少週要三次才能達到效果。
3. 強度：運動的目標在於使運動時心跳速率達到相關年齡運動後最大心跳速率的 60% 至 85% 為原則。

計算方式：

$$\text{最高心跳數} = (220 - \text{年齡}) \times (60\% \sim 85\%)$$

年齡(歲)	最高心跳	預期心跳範圍
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

## ※運動時應該注意那些事？

1. 運動強度要慢慢地增加，運動前後應做適當的暖身、緩和運動。
2. 隨身攜帶方糖、巧克力、餅乾或飲料，在低血糖發作時，立即食用。

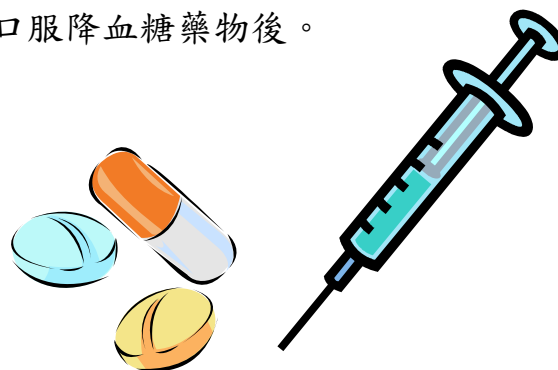


3. 隨身攜帶識別卡，最好有人陪伴。
4. 運動時穿適當的鞋襪和其他保護物，赤腳運動是很危險的。



5. 血糖控制不良(飯前血糖值超過 250 毫克/公升或常有低血糖發作)或生病時不宜運動。

6. 不要空腹運動，尤其是使用胰島素或口服降血糖藥物後。



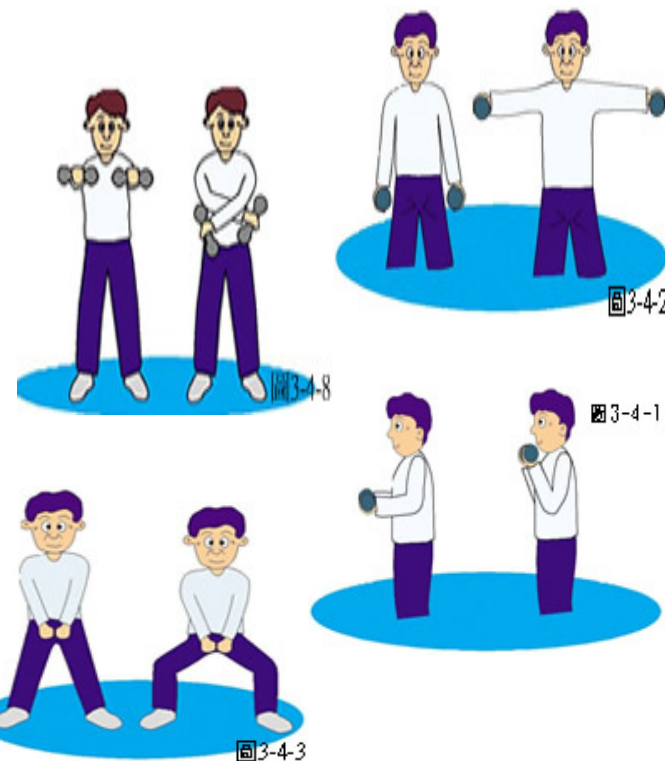
7. 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧天、雨天)時，不宜做室外運動。



8. 有視力模糊、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、腎功能不好者，不適合做劇烈運動，需讓醫師評估後再運動。

## ※可以做那些運動？

由於腳部之穩定平衡感大不如前，如果失去保護之感覺，在運動之項目應有所抉擇。可選擇下列運動：游泳、騎腳踏車、健走、體操等運動。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教室