

高血糖的運動

振興復健醫學中心物理治療師 陳子敬



糖尿病共分兩種類型，第一型糖尿病為缺乏胰島素，第二型糖尿病為對胰島素的敏感性降低。臺灣已有超過100萬個糖尿病患者，且以第二型糖尿病佔多數。根據流行病學的證據顯示，糖尿病患者常常會伴有心血管疾病。

飲食、運動及藥物是治療糖尿病的三大法寶，而飲食及運動可輔助藥物得到最大的益處，且此二者本來就是維持健康生活的一部份。

根據學者的研究證實，第一型為先天因素造成糖尿病；第二型糖尿病則與缺乏身體活動量、較低的體適能以及肥胖有

關。所以，正確的運動訓練，可以預防與治療胰島素的敏感性及第二型糖尿病。

規律運動對糖尿病患者有下列好處：

1. 改善心肺耐力，提升心肺適能
2. 維持理想體重
3. 有助血糖控制
4. 降低冠狀動脈及心臟病的危險因子
5. 促進腦中荷爾蒙分泌，使人心情放鬆及舒展

糖尿病的運動處方：

1. 運動型式：

大肌肉規律性的運動，如健走、慢跑、騎腳踏車、游泳等，但是快跑或是衝擊性的活動，如籃球、足球等則不建議。



2. 運動強度：
達到最大心跳速率的60-85%為原則，即每次做到達 $(220 - \text{年齡}) \times 60 \sim 85\%$ 的脈搏速率，或是自覺運動時已達覺得疲累有點喘、但還是可以說話為原則。
 3. 運動頻率：
從每週至少3-4次，逐漸養成規律的運動習慣，最好每天一次。
 4. 運動時間：
最佳運動時間是飯後1-2小時，每回20-40分鐘，每次運動之前應有10分鐘暖身。結束運動之前，應有10分鐘之冷卻運動。
- 250mg/dl 或低於80mg/dl，應暫停運動。
 3. 日間劇烈運動之後，可能半夜才發生低血糖，所以睡前須檢驗血糖。若睡前血糖低於120mg/dl，應在睡前增加點心。
 4. 氣溫太冷、太熱時，不宜運動。
 5. 隨身攜帶糖果或飲料，預防低血糖的發生。
 6. 隨身攜帶糖尿病識別證件，運動時最好有同伴，避免單獨一個人運動。

糖尿病者運動時注意事項：

1. 運動時需穿著鞋子及襪子，不可以赤腳運動，以免不小心破皮，不易癒合。
2. 運動前若血糖高於

總之，糖尿病是慢性疾病，唯有維持適當運動及控制飲食，血糖便可控制在理想範圍，減少其他併發症發生。若您是一位高血糖前期的個案(大於100mg/dl、小於126mg/dl)，則運動及飲食的生活習慣，決定您是否邁入真正的糖尿病行列。