

糖尿病與運動

運動的好處



運動的原則

運動的強度以心臟能負荷的程度為原則
最高心跳速率= $(220-\text{年齡})\times(60\%\sim 85\%)$

輕度運動:還能說話或吹口哨

中度運動:能說話但是不能唱歌

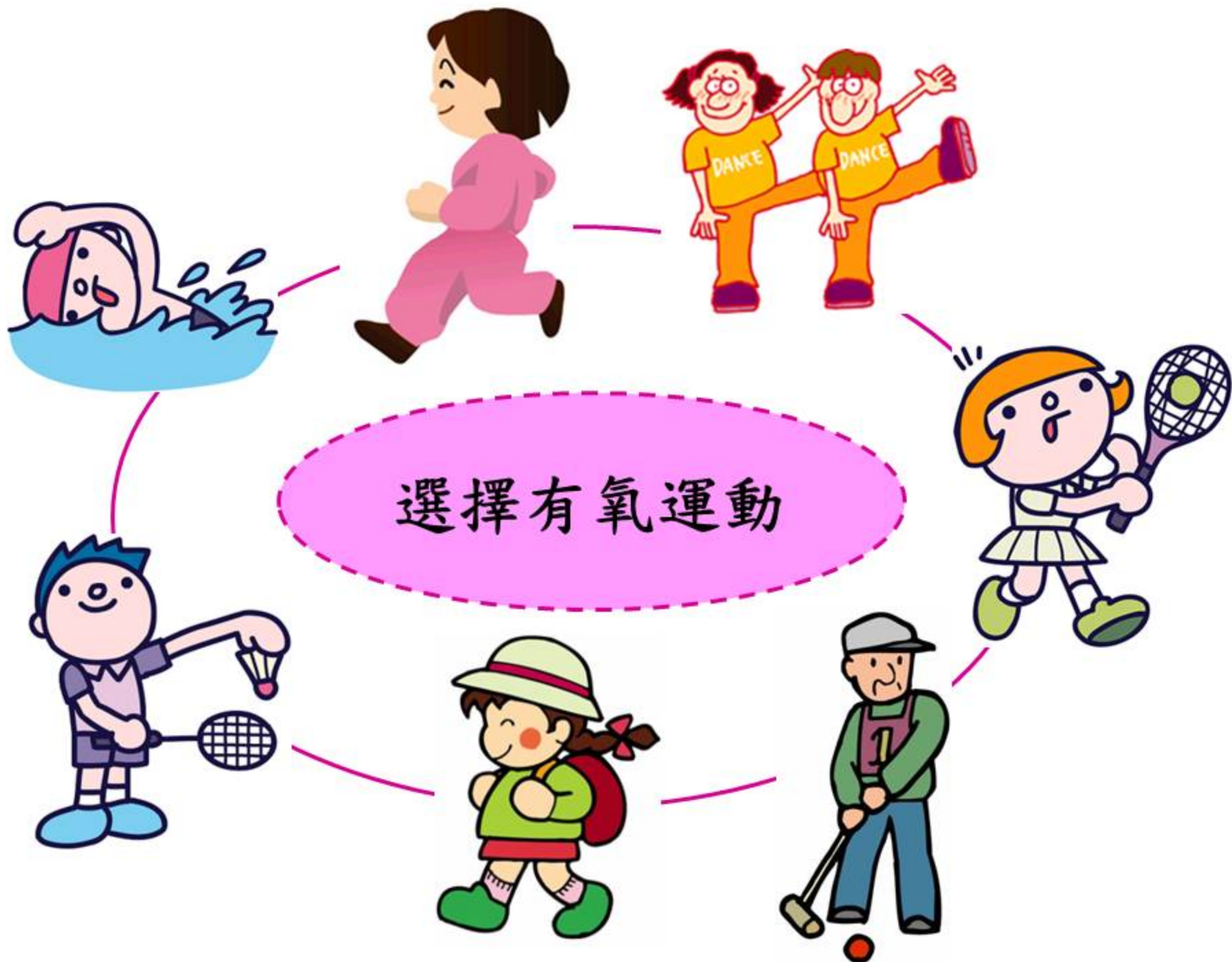
重度運動:喘到無法說話

建議餐後1至2小時再運動

每周至少運動5次、每次至少30分鐘

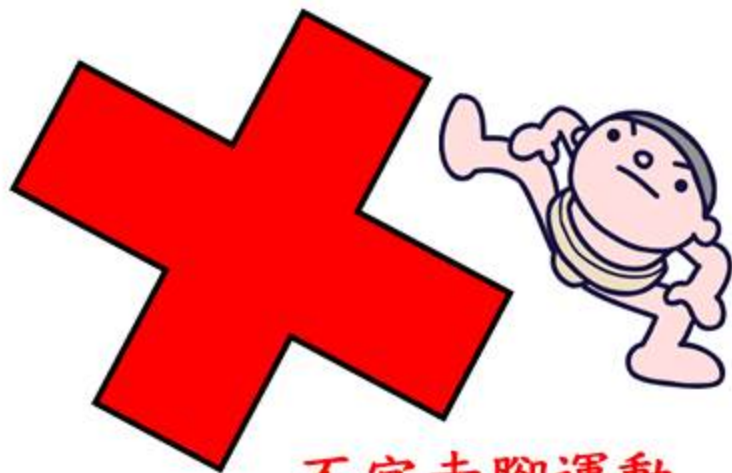
請與醫療團隊討論，選擇適合病情的運動計畫，包括:運動種類、強度、時間、次數等。





運動時注意事項

1. 運動時，穿著舒適的服裝與鞋襪。
2. 隨身攜帶糖尿病識別證件、糖果、餅乾，以預防低血糖發生。
3. 應避免空腹運動，請先進食部分食物。
4. 運動前先監測血糖，了解血糖變化情形，**避免低血糖。**



不宜赤腳運動
不宜空腹運動

有以下情形時，不宜運動

1. 血糖控制不良時，不宜運動！
(血糖高於300mg/dl)
2. 視網膜病變出血期，不宜運動！
3. 天氣不佳時，不宜做室外運動！

參考資料:衛生福利部國民健康署-糖尿病與我
衛教單圖片來源:公用圖庫
詹秀娥製作 2018年10月09日