中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

糖尿病運動原則

體能活動在糖尿病生活型態的調整中佔重要角色，靜態久坐的生活增加了罹患第2 型糖尿病的風險，規律的運動，可以降低胰島素阻抗、改善血糖控制(特別是餐後)，同時可減少藥物或胰島素用量，幫助體重控制，增強心肺適能與預防未來失能。

一、運動前：

(一)先瞭解自己的身體狀況：高血壓、心臟疾病、腎臟病等是否有運動上之限制。

(二)合適的衣服、襪子、鞋子。

(三)血糖控制情況。

(四)勿空腹運動。

二、理想運動具備條件：

(一)次數：每週至少五次以上。

(二)時間：每天至少 30 分鐘，每次運動應包括暖身運動、有氧運動、緩和運動。

(三)強度：最好能達到最大的心跳速率之 60%至 85%。

最大心跳速率＝220－年齡。

預期應達到運動強度　＝（220－年齡）×0.7～0.85。

三、運動中：

(一)選擇合適的運動型態。

(二)漸進式增加運動時間及強度。

(三)飯後 1-2 小時運動最理想，避免藥效尖峰時期運動。

(四)清晨未進食時運動，應避免用藥（口服降血糖藥或胰島素）。

(五)避免飯前 1 小時，及飯後 1 小時內作運動。

(六)攜帶糖尿病識別卡、糖果(如牛奶糖或巧克力)、餅干，以防萬一，最好同行者

了解其狀況。

(七)運動中，若發生冒冷汗、飢餓感、心慌、發抖等低血糖狀況，應立即停止運動並補充 3 粒方糖或 120-150cc 果汁或汽水。

四、運動的禁忌：

(一)空腹血糖＞250mg/dl。

(二)低血糖＜70～50mg/dl。

(三)不穩定之高血壓及腎臟病。

(四)急性感染、發燒、感冒、尿道炎、傷口感染等。

(五)已服口服降血糖藥或注射胰島素後而未進食者。

(六)患者嚴重之視網膜剥離或眼底出血；有視網膜病變者，不建議進行過度負重的運動。

(七)若有心悸、胸悶應停止運動。

(八)額外增加運動量時可補充一份主食。

(九)運動後應補充水份。

(十)阻力訓練負重的選擇依體能肌耐力狀態而定，各人依年齡性別及體能狀況差異化極大，建議由專業合格體適能指導員進行個別評估指導，避免運動傷害。

十、參考文獻

Diabetes, A. O. T. R. O. (2019). Executive summary of the DAROC clinical practice guidelines for diabetes care-2018. *Journal of the Formosan Medical Association= Taiwan yi zhi*. doi: 10.1016/j.jfma.2019.02.016.