



糖尿病患者的： 如何開始

如您所知，運動會在許多方面改善您的健康。

身體運動有助於：

- 控制血糖
- 降低血壓
- 協助您感覺更舒暢並降低壓力
- 減少罹患心臟疾病的風險

可以開始進行這樣的有益運動：

- 簡單
- 您想要做的某些事情
- 可以輕鬆地從少量運動開始——然後每星期輕鬆地慢慢增加運動量

對於大部分罹患糖尿病的人來說，步行是一種理想的運動。使用計步器可以協助您追蹤您在一段時間內的進展。嘗試每天增加運動量也很重要。例如，您可以嘗試在日常活動中以爬樓梯來代替搭乘電梯，或是試著將車子停在比平常停車位置還稍遠的地方。

請與醫師或糖尿病治療小組確認，您所選擇的運動對您是否合適。當開始任何新的身體運動計劃時，試著更頻繁的檢查您的血糖，以便瞭解您的身體對此新的運動有何反應。

依據您的健康與體適能程度，也可以選擇其他的有氧運動，包括：

- 慢跑
- 騎自行車
- 游泳
- 低衝擊性或椅上有氧運動
- 舞蹈
- 使用橢圓機或階梯計步機

身體運動和糖尿病

請謹記：某些糖尿病患者在開始進行新的運動計劃時，必須更加謹慎。

以下是一些重要的注意事項：

- 如果您有的話，請隨身攜帶速效型的糖類來源，例如管裝的葡萄糖凝膠，或是 3 到 4 片葡萄糖片劑、身份證件，以及您的「醫療警告」腕帶。
- 如果覺得暈眩、呼吸急促、胃部不適、或是發生疼痛，立即停止運動。
- 在運動之前、運動期間和運動之後，請補充額外的水分。
- 穿戴合適的鞋襪。

低血糖預防措施

如果您是第 1 型糖尿病患者，或是第 2 型糖尿病患者並使用胰島素及/或糖尿病藥物，請務必：

- 檢查身體運動前後的血糖。如果您使用胰島素控制糖尿病，請與您的糖尿病治療小組一起瞭解依照計劃中的活動量與活動種

類，如何調整您所使用的胰島素用量，和/或討論您可能想如何改變您的飲食計劃。這對於預防長時間（超過 3 小時）運動中的血糖過低特別重要。

- 在您的胰島素或糖尿病藥物的作用最強的時候，或是您已進行了 30 分鐘的中等到激烈程度的運動，可能需要另外吃一些點心。
- 請注意：中等到劇烈程度的運動可能立即降低您的血糖，或甚至在停止運動後的 24 小時內仍能降低血糖。
- 如果您沒有使用胰島素，請在進餐或吃點心後的一小時內進行運動，以避免血糖過低。如果您是第 1 型糖尿病患者，且在運動之前血糖低於 120，請吃 15 至 30 克碳水化合物再開始運動。
- 如果您是第 1 型糖尿病患者，且您的血糖超過 250，在開始運動前，請先使用尿液試紙進行尿酮檢查。如果酮量中等或偏高，不要進行運動。酮體是您的身體開始分解脂肪而非葡萄糖以產生能量時，血液出現的化學物質。當您的身體血糖過高，胰島素不足的時候，就會產生這種現象。如果血液中的酮體濃度過高，您的腎臟就會排除血液中的酮體，使酮體出現在尿液中。



糖尿病患者的： 如何開始

如何能幫助您堅持運動計劃？

在您的生活中增加運動量可能是一件很困難的事，尤其是如果您最近沒有從事運動。但一旦您選擇了您喜歡，而且簡單、輕鬆，可以逐漸增加運動量的運動，請試著這樣做：

- 讓運動如同睡眠和用餐一樣固定而有規律。把運動如同其他約會一樣，排在您的行事曆上。您也可以擬定運動目標表。（請參閱下面的「每週計劃」。）
- 與其他人作伴，以保持您的積極性，使運動更愉快。邀請朋友成為您的運動夥伴。

- 當達成目標時，犒賞一下自己。去看一場電影、買本書、雜誌、聽首歌或聽唱片來獎賞一下自己。
- 如果您因為一再重複進行一項運動而覺得厭煩，嘗試換一種不同的運動。或者在每週不同的日子裡進行不同類型的運動。
- 當遇到雨天或戶外溫度太低時，試著在溫暖的室內進行有氧運動或伸展運動，而不要一點運動都不做。您可以嘗試在大型購物中心的室內步行、使用運動錄影帶或健身運動遊戲，或跳舞。

其他資源

- 上網 kp.org/mydoctor，體驗線上健康指導 影畫練習課程。立即開始改善您的飲食習慣與增加運動量。
- 查詢我們的網站 kp.org/diabetes。您可在此網站找到更多關於糖尿病與其他主題的各種資訊。
- 上網 kp.org/healthyliving 體驗我們的個人化線上課程，以取得關於您減肥與運動目標的支援。
- 聯絡您機構的衛生教育中心或部門，索取書籍、錄影帶、課程和其他資源。

為協助您開始運動並且持續保持，您可以考慮使用「每週計劃」來設定您可以輕鬆達成的運動目標。

每週計劃

這一週，我將進行_____（要做的是什麼？）
_____（做多少？）
_____（什麼時候做？）
_____（做多少次？）

對遵循計劃我有多少信心？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全沒有信心 ←

→ 非常有信心

我計劃如何獎勵自己：

這份資訊並不是要對健康問題進行診斷，亦不能取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。