

在日常生活中，糖尿病患者除了飲食和藥物控制外，經常會有下列的疑問？「我可不可以運動？運動對血糖造成什麼影響？」運動可以增進體能，控制體重，對於糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病的治療也有很大的助益。運動可以幫助控制血糖、增進細胞對胰島素的敏感性，減少對藥物的需求，但是在運動之前也要先考慮運動對血糖的影響，需適當的調整藥物和食物，而某些有糖尿病併發症的患者，例如神經病變，視網膜病變等，應在醫師的處方下選擇適當的運動，以免造成傷害。

一、糖尿病人的運動計劃 在從事運動之前，最好先接受身體檢查，查明是否有視網膜病變，腎臟病變，週邊或自主神經病變等併發症。運動前的安全血糖範圍是在 100~250mg/dl。以下是糖尿病人的運動建議：

- 1.運動前可用 5 至 10 分鐘的身體柔軟運動或輕度的有氧運動做為暖身運動。
- 2.運動類型：選擇大肌肉群、低阻力、低負重、高重覆性的運動，例如：游泳、騎單車、慢跑、快走。避免閉氣之運動如舉重、伏地挺身。
- 3.運動強度：可以心跳數當指標，或以自覺症狀為指標，選擇不會太累，自覺運動量正好，可持續進行 20 分鐘左右的強度。
- 4.運動時間：20~40 分鐘（不含暖身時間），時間過短不易達到運動效果，時間過長容易引起低血糖。
- 5.運動頻率：每週三次以上。
- 6.運動的時刻：飯後 60~90 分鐘，注射胰島素後至少一個小時。

二、運動合併症的防範 運動會消耗醣類，因此糖尿病人在從事運動時要注意的最大併發症就是低血糖，如果在運動中發生暈眩、冒冷汗、心跳加快就應該注意是否有低血糖的發生，除了低血糖外，運動也可能造成其他的影響，例如：冠狀動脈心臟病的惡化、糖尿病慢性併發症之惡化-視網膜出血或剝離、足部感覺不良造成傷害，姿勢性低血壓等，因此要注意下列原則：

- 1.運動前應詢問醫師如何降低胰島素的量，避免運動時低血糖。
- 2.胰島素的注射部位：應避免注射於收縮頻繁的肌肉附近，一般建議以腹部最好。
- 3.適當的注射時間：避免於胰島素的最大作用時間內運動(短效胰島素：注射後三小時，中效：注射後 10 小時)。
- 4.運動前、運動中適當的補充糖分：若運動強度較為激烈或時間長於 30 分鐘以上，在運動前及運動中每 30 分鐘補充含糖 10 至 15 公克的食物(半杯可樂、一片吐司)。
- 5.偶爾運動者，運動前、中、後應監測血糖。
- 6.其他安全措施：避免獨自運動，每天固定時間運動(可簡化藥量和食量的調整)，隨身攜帶糖尿病患者辨識卡。

三、糖尿病合併症者應注意事項

- 1.併有視網膜病變者：運動會造成血壓或眼壓的升高，運動前應請教醫師能否運動，在運動類型的選擇方面應避免會使血壓上升太多的運動（收縮壓不應高於 170mmHg），會造成頭部反覆衝擊的運動，需要彎腰使頭部低於腰部的運動。較適合的運動包括低強度的游泳、騎單車或走路。假如最近有玻璃體出血或剛接受雷射治療後應避免運動。
- 2.併有腎臟病變者：運動時應避免血壓上升太高，體能比較差的病友，開始時可採分段式運動。
- 3.併有神經病變者：
 - a.下肢感覺較差者：避免足部撞擊性運動，穿著可吸收衝力、大小適當的運動鞋，穿鞋不要超過五小時，運動前及運動中檢視足部。
 - b.自主神經病變患者：運動強度不宜太激烈，最好能時時監測血糖。
- 4.併有週邊血管病變者：長期進行散步、游泳、騎單車等運動，能減緩週邊血管病變之惡化，運動中腿部發生不適時，若可藉轉移注意力等方法改善，則可繼續運動，疼痛加劇才暫停休息，一旦疼痛消失時可繼續運動。糖尿病患者只要經過運動前的評估，依循上述原則以及醫師的運動處方，一樣可以享受運動的樂趣，而且飲食、藥物、運動三管齊下、對糖尿病的控制可達事半功倍的效果。