

糖尿病人之運動



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

一、運動對糖尿病人的好處：

1. 減輕體重，維持理想體重。

理想體重(公斤) = $22 \times \text{身高(公尺)}^2 \pm 10\%$ 為理想體重。

如：身高160公分=1.6公尺，理想體重 = $22 \times (1.6)^2 = 56.3$ 公斤，即超過62公斤就是過重。

2. 降低胰島素阻抗性，有助於血糖控制。
3. 降低膽固醇、三酸甘油酯。
4. 增加心肺耐力。增加血液循環。
5. 增加肌肉、血管彈性，有助血壓控制。
6. 增強自信心，變得較積極、樂觀。

二、可以做哪些運動？

能增進肌肉使用氧氣，以迎合能量需求的有氧運動最佳，可選擇中等強度耐力的運動。例如：快走、慢跑、有氧舞蹈、游

泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操、核心運動等。

三、運動原則是什麼？

1. 運動時間：

最好在飯後1~2小時或與醫師討論最適合您的運動時間。避免空腹又服用降血糖藥物時運動，以避免低血糖。

2. 運動次數：

每週至少要運動達150分鐘，每次運動時間約30分鐘，並要有規律持久的運動，效果較佳。

3. 運動強度：

已可與人溝通及喘的狀態為佳，或參考：以運動心跳達到休息時心跳數+20下為原則，但仍需考慮個人體力，以心臟能負荷的程度為宜。

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.010：糖尿病人之運動」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：_____，說明日期：_____年 _____月 _____日，病人或家屬：_____，關係：_____

4. 各年齡層運動之最高心跳速率如下：

各年齡層運動之最高心跳速率

| 年齡 (歲) | 最高心跳 速率 (220-年齡) | 預期心跳範圍 (最高心跳速率 的60~85%) |
|-----------|------------------------|-------------------------------|
| 20 | 200 | 120~170 |
| 25 | 195 | 117~166 |
| 30 | 190 | 114~162 |
| 35 | 185 | 111~157 |
| 40 | 180 | 108~153 |
| 45 | 175 | 105~149 |
| 50 | 170 | 102~145 |
| 55 | 165 | 99~140 |
| 60 | 160 | 96~136 |
| 65 | 155 | 93~132 |
| 70 | 150 | 90~128 |

四、運動時應該注意哪些事情：

1. 運動強度要慢慢地增加，運動前應適當的暖身，運動後要和緩運動。晨起運動者，要先食用適量早餐，避免低

血糖。

2. 隨身攜帶方糖3顆(或糖包)、糖果或含糖飲料，萬一發生低血糖時，可以食用。
3. 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨運動。
4. 運動時需穿著適當的鞋、襪，絕對不要赤腳運動。
5. 血糖控制不良者，如：飯前血糖值超過250 mg/dl，或常有低血糖發作或生病時不宜過度運動；於運動中應補充水份，避免脫水。
6. 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧天、雨天)時，不宜做室外運動。
7. 有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動；最好應先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。

制定日期：96年04月

修訂日期：113年04月(6)

審閱日期：113年04月