

糖尿病「運動」注意事項

目前沒有完全治好糖尿病的特效藥，糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物三者間相互配合，運動為糖尿病治療的一部分，養成每天2~3次，每次至少20~30分鐘的運動習慣。

1. 輕微糖尿病者（如用飲食控制或服用雙胍類降血糖藥）：
不會引發低血糖的危險，可從事稍微激烈的運動（如羽球、游泳、登山...等），時間無須限於飯後。
2. 「服用磺醯尿素類」降血糖藥或接受「胰島素注射」者：
需預防運動時可能發生的低血糖現象。
運動時間：最好選擇於飯後1~2小時之間。開始運動前若血糖低於100mg/dl 應該先補充食物。
 - (1) 避免在藥物作用的高峰期進行劇烈運動，短效2~4小時，中效6~10小時。
 - (2) 黃昏之後避免從事劇烈運動，而導致半夜入睡後發生低血糖。
 - (3) 若要參加劇烈運動，胰島素應避免注射於四肢，以腹部為宜。
 - (4) 出門運動應隨身攜帶糖果，當發生低血糖現象，如饑餓、發抖、冒冷汗、心跳快、軟弱無力...等症狀可立即食用。
3. 下列情況「避免運動」：
 - (1) 溫度過冷、過熱
 - (2) 身心疲勞或生病的情況
 - (3) 血糖控制不良→常有低血糖發作或血糖值超過300mg/dl（肝糖釋放→血糖上升）。
4. 如果併發心血管疾病，運動有助於改善血液循環。
 - (1) 選擇溫和的運動方式。
 - (2) 外出運動要注意身體保暖。
 - (3) 下肢循環不良，步行以不引起缺氧而發生疼痛為原則。



5. 糖尿病患併發神經病變時足部的知覺會遲緩，容易受傷，因此運動時要注意選擇適當的鞋襪以保護足部。
6. 罹患糖尿病，已知腎功能不好者，應避免劇烈的運動，因劇烈運動流向腎臟的血流會減少，會使腎病變惡化。
7. 患有增殖性視網膜病變的人，必須先接受眼睛治療才可運動。
8. 配帶糖尿病識別卡、或是與了解自己疾病的人一起運動。
9. 運動時注意水份的攝取。

