

## ※ 運動時應注意那些事項？

1. 運動需穿著適當的鞋襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
2. 血糖控制不良者，如：運動前血糖值超過 $250\text{ mg/dl}$ （或常發生低血糖，或生病時），不宜運動。
3. 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。
4. 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；最好先接受醫師的評估，再決定運動的種類與強度。
5. 運動前後應做適當的暖身緩和的運動：運動強度應慢慢地增加：晨起運動者，要注意清晨起床後的低血糖發生。
6. 外出運動應備方糖或含糖飲料，以防低血糖時，急救之用。

此份資料僅為簡要說明，若您需要個別化的飲食設計或詳盡的營養諮詢，請多多利用營養諮詢服務~~



## 體適能有助血糖控制

生活型態會影響血糖的控制，尤其是增加身體的運動量，可增加週邊組織的血氧循環，有利於血糖控制。糖尿病應將血糖控制作為疾病控制的重要目標，因為血糖控制良好可以延緩併發症，如：視網膜病變、腎功能損傷、神經病變等。

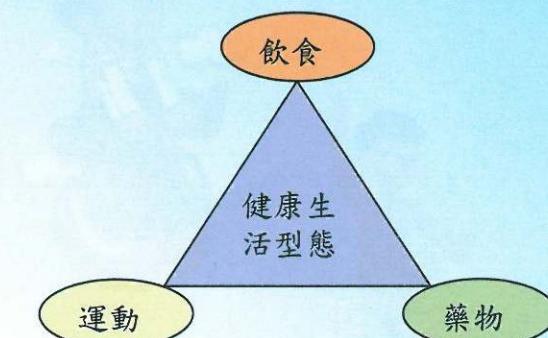
各院區營養部聯絡電話			
仁愛	27093600轉 8118	中興	25523234轉 3045、3047
忠孝	27861288轉 8004、8005	陽明	28353456轉 5205
和平	23889595轉 2731	松德	27263141轉 1324
婦幼	23916471 轉2050	院本部	25523234轉 3083、3085

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

松德營養科  
關心您的健康~~~



103.04 印製



臺北市立聯合醫院松德院區營養科 編印

## ※運動的原則

與醫師討論，配合生活作息，考慮運動的種類、時間、次數及強度等，選擇適合病情的運動。



## ※運動的種類

能增進肌肉使用氧氣，以有氧運動最佳：可選擇中等強度耐力的運動，如健走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操等。



## ※ 運動的好處有那些？

1. 可降低血糖：  
增進胰島素功能的發揮。
2. 可降低血脂：  
降低三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇(俗稱壞的膽固醇)，同時可增加高密度脂蛋白膽固醇(俗稱好的膽固醇)。
3. 可降低血壓  
增加肌肉、血管彈性。
4. 增加心肺耐力、促進血液循環
5. 減輕體重，並維持理想體重及合理的腰圍。
6. 增強自信心，處事較積極、樂觀。



## ※ 運動強度及頻率

1. 以心臟能負荷的程度為原則，目的在於運動時心跳速率達到最高心跳速率的60%至85%。

### 最高心跳速率

$$= (220 - \text{年齡}) \times (60 - 85\%)$$

2. 每週至少5次，每次約20~40分鐘，並要「持久而規律」運動，效果較佳。

