

體育活動

定期進行體育活動是您力所能及的最重要的事情之一，可以改善您的健康並幫助您控制糖尿病。

您的體育活動越多，對健康的益處就越大。然而，任何活動，即便是慢動作，也可能帶來健康上的益處，而且有活動要比完全沒活動好。



體育活動的益處

在幫助人體利用葡萄糖作為肌肉工作燃料的過程中，體育活動發揮了至關重要的作用，這反過來又會使血糖水準降低。

當人體開始鍛煉時，肌肉需要能量來運動。血液中的葡萄糖以及肌肉中儲存的葡萄糖是這些能量的來源，偶爾也會用到肝臟中儲存的葡萄糖。

定期的體育活動還有許多其他益處，包括：

- » 減少心臟病和中風的風險
- » 降低膽固醇水準
- » 有助於降低血壓
- » 協助減肥並保持健康的體重
- » 減緩與年齡相關的肌肉萎縮
- » 預防骨質疏鬆症和跌倒的風險
- » 增強力量、力氣，提高平衡性
- » 改善情緒
- » 有助於下肢的循環。

體育活動類型

事實表明，結合不同類型的體育活動有益於控制糖尿病。體育活動主要有兩大類型：有氧運動和抗阻運動。

NDSS 求助熱線 1300 136 588

ndss.com.au



有氧運動

有氧運動是指涉及大肌肉群持續運動一段時間的任何活動。這種運動會讓您的心臟和肺以較大的強度運轉。舉例來說，這包括步行、舞蹈、有氧運動課程、騎自行車和游泳。對於某些人來說，中等或劇烈的有氧運動不合適。輕度有氧運動可能是一個不錯的選擇。舉例來說，這包括瑜伽、草地保齡球以及選擇上樓梯而不是坐電梯。

抗阻運動

抗阻運動讓您的肌肉在負重或承受阻力的情況下接受鍛煉。您自身的體重亦屬此列（例如從坐著到站起或者做深蹲或做牆壁俯臥撐）或者使用器材提供阻力（例如器械負重、啞鈴、罐頭食品或阻力帶）。諮詢具備資質的專業運動人士，探討符合您需要的抗阻專案。

您應該多久運動一次？

在理想的情況下，努力做到一周之內大部分日子——最好是每天都進行一些有氧運動，並且每週進行兩到三次抗阻運動。

我的運動強度要多大？

務必考慮運動強度——換言之就是您在體育活動中要投入多少力氣。您如果想獲得運動的最大益處，就要進行中等強度的運動。

要計算出您的強度水準，一個好辦法是使用 0-10 分來衡量：

- » **中等強度 (10 分中的 3-4 分)**
需要一些力氣並會導致呼吸加快，但您仍然可以可以和別人交談（例如快走、騎自行車）。
- » **高強度 (10 分中的 5 分以上)**
活動會讓您更使勁地呼吸和喘氣（例如慢跑、環道跑課程）。

我要運動多久？

根據您的目標和最初的健康水準，目標運動量會有所不同。如果您目前沒有進行任何體育活動，請先活動一下，然後逐漸加量。一開始您可以把各種短時間運動進行組合，例如把步行 15 分鐘和騎自行車 15 分鐘結合起來，就組成了 30 分鐘的中等強度運動。

組合以下各項：

- » 一周每天至少 30 分鐘的中等強度有氧運動（即一周 210 分鐘）**或者**
- » 一周至少三天進行 40-45 分鐘的中等強度有氧運動（即一周 125 分鐘）**或者**
- » 中等強度和高強度有氧運動相結合 **外加**
- » 每週 2-3 次抗阻訓練。

無論您是否按照所建議的體育活動指南操作，久坐都會對您的健康造成負面影響。務必儘量減少坐著的時間。請儘可能地打破長時間坐著的習慣，以降低您的健康風險。



幫助您增加運動量的小建議

- 計劃好運動的時間并設置好日期，就像預約見面一樣。
- 和朋友、家人或一個小組一起運動。
- 增加您的日常活動，例如在上班或購物的途中全程或半程步行。
- 給自己設定一個運動目標並且寫運動日誌跟蹤自己的進度。
- 使用活動跟蹤器（計步裝置）記錄您每天的步數。
- 在打電話或電視廣告期間站起來並四處走動。
- 找機會站立而不是坐著（例如在工作會議裡）。

開始新的運動計劃

在開始任何新的運動或活動計劃前，請諮詢醫生以確保它適合您。

如果您正在服用胰島素或其他降糖藥物，您可能需要在運動期間做好特別的預防措施，以防止血糖水準下降過低（低血糖症）。確保您與醫生、內分泌學家（糖尿病專科醫生）或糖尿病教育工作者探討。

如果您患有周圍神經病變（通常是手腳神經損傷），務必與您的糖尿病健康護理團隊交談，然後才開始或增加運動，從而確保您發生潰瘍和其他併發症的風險降至最低。

如果您出現了以下任何症狀，請立即停止運動並諮詢您的醫生：

- » 胸痛
- » 異常呼吸困難
- » 噁心
- » 頭暈
- » 嚴重的肌肉或關節疼痛。

如果您在運動過程中出現腿痛，停下來休息直至疼痛消失，然後繼續運動。腿痛可能是下肢血流減少的跡象（亦稱周圍性血管疾病）。向您的醫生諮詢更多資訊。

運動與糖尿病

當您患上糖尿病後，在運動前、期間和過後都要額外考慮一些事情。

血糖監控

如果您的醫生已要求您自我監控血糖水準：

- » 在運動前後檢查自己的血糖水準，如果運動持續超過 30 分鐘，則在運動期間也要檢查。運動后 48 小時內，您的血糖水準可能會下降。
- » 如果您發現自己的血糖水準在短時間、高強度的運動期間上升，不用擔心。這種情況可能在運動後會持續 1-2 小時。

調整胰島素劑量

- » 如果您正在使用胰島素，您可能需要調整體育活動時的胰島素劑量。胰島素調整因人而異，因此請和醫生或糖尿病教育工作者探討您的日常運動習慣和胰島素調整事宜。

高血糖水準

- » 如果您的血糖水準超過 15mmol/L，而且您覺得不舒服，就建議您不要運動。
- » 如果您患有 1 型糖尿病而且血糖水準高於 15mmol/L，請確保在運動前檢查酮類指標。在血糖水準高而且 / 或者有酮存在的情況下運動可能很危險。遵循糖尿病健康專業人士關於增加胰島素劑量的建議，因為這有助於您的血糖水準回到目標範圍內。

低血糖症

如果您正在使用胰島素或其他降血糖藥物，您就有可能患上低血糖症。當您的血糖水準下降至 4mmol/L 以下時就出現低血糖症了。

- 如果您患上低血糖症，請務必接受治療並推遲運動，直至您的血糖水準回到目標範圍內。
- 如果您的血糖水準在運動前處於 4 到 6mmol/L 之間，您可能需要吃多些碳水化合物類食物才能開始運動。在體育活動期間和過後您可能需要多吃碳水化合物（視乎您運動的時間長短）降低您的低血糖風險。諮詢您的糖尿病教育工作者或營養師。
- 確保您備有一些易於吸收的碳水化合物（例如軟糖豆、葡萄糖片或凝膠）在必要時治療低血糖。

記住

在運動之前、期間和過後務必保持身體水分充足。

確保穿著合適的鞋子並每天至少檢查一次腳部。足病醫生可向您提供更多資訊。

如果您獨自運動，請隨身攜帶手機以保證安全。



更多資訊

諮詢您的醫生，確認您是否符合條件獲取 Medicare 的運動生理學家看診退費。私人醫療保險或許也能提供運動生理學家看診退費 - 請向您的私人醫療保險公司查實。

如果您希望進一步瞭解體育活動，並希望向具備資質的運動生理學家求診，請瀏覽 essa.org.au，在您所在的地區查找一位運動生理學家。

園藝、洗車和家務
等日常活動都是運動的好方法。

NDSS 與您

您可以通過 NDSS 獲得各種各樣的服務與支援，幫助您控制糖尿病。當中包括 NDSS 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。該計劃所提供的產品、服務和教育課程能夠幫助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次發佈。