



衛教編號: META-004

2003.04.06 訂定
2018.07.25(7 審)
2023.06.26(14 修)

糖尿病人的運動



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經新陳代謝科護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、前言

糖尿病為現今嚴重的慢性病之一，儘管醫療日新月異，糖尿病治療至今僅能達到控制病情及避免合併症發生。規律運動、飲食控制及藥物使用為治療糖尿病的三大支柱，其中運動是最具經濟效應、亦可同時改善肥胖。

二、運動對您有什麼好處呢？

- (一)促進胰島素的作用，降低您的血糖。
- (二)消除多餘的脂肪，維持標準體重，改善胰島素阻抗性。
- (三)預防血管硬化，降低您的血壓。
- (四)消除緊張，減輕壓力，使您經常覺得愉快滿足。





三、如何做運動？

應避免做短時間的劇烈運動，例如：快速跑步、用跑的上樓梯、舉重等，根據美國糖尿病學會(ADA)的建議可行有氧運動與阻力運動：

(一) 有氧運動

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
快走	騎單車	游泳	有氧舞蹈	散步	爬樓梯

(二) 阻力訓練

1. 	2. 	3. 	4. 
水中踏步	舉啞鈴	彈力帶訓練	伏地起身

圖片來源: <https://is.gd/G7KDIv>

四、理想的運動建議：

議：

➤ 無合併症之糖尿病病人

- ✓ 規律運動，避免久坐
- ✓ 每週至少 150 分鐘的中等強度運動，如：快走
- ✓ 每週 2-3 次阻力運動，兩次阻力運動間隔一天
- ✓ 不要連續兩天不運動

➤ 較年輕或體適能較佳

- ✓ 每週 75 分鐘高強度劇烈運動或高強度間歇運動，如：深蹲、伏地挺身、跳繩、高抬腿等。

- **第一型及第二型兒童、青少年及糖尿病前期病人**
 - ✓ 每天 60 分鐘以上中度或強度有氧運動，如：快步走、在室內使用固定自行車、在水中行走、有氧舞蹈、或抬腿走路等。
- **糖尿病的年長者**
 - ✓ 每週 2-3 次瑜珈或太極等能改善柔軟度、平衡感及肌耐力的運動。
 - ✓ 以運動處方的概念而言，需根據目的考量運動的頻率、強度、種類與持續時間，及您的年齡、社會、經濟、文化和體能狀況，與醫師共同討論適合個人的運動方式。

五、運動的方法：

您可將運動分三個階段：

階段	期別	時間	運動項目
一	暖身期	5-10 分鐘	由上而下，緩慢溫和的伸展您身體各部分的肌肉，例如：轉動頭部、抬高手臂、彎腰、踢腿等。

二	有氧期	20-60 分鐘	維持運動標的的心跳率，使用大肌肉群持續活動，保持整個心跳速率。
三	緩和期	5-10 分鐘	輕微或簡單的有氧活動，類似暖身。

六、運動時您應該注意：

- (一)不要空腹運動，尤其是注射胰島素或口服降血糖藥物之後。
- (二)選擇最適合的運動，及合適的布鞋或球鞋、運動服、棉質的襪子。
- (三)飯前血糖高於 300mg/dl 或低於 70mg/dl 時，先不要做運動。
- (四)運動中發現任何不舒服，例如：頭暈、發抖、流冷汗、呼吸困難等，應停止運動、測量血糖並與您的醫師連絡。
- (五)運動當天，選擇受運動影響最小的部位，做胰島素的注射。例如：主要運動部位是四肢時，選擇腹部來注射胰島素。
- (六)運動時最好有人陪伴您，並隨身攜帶方糖、糖

果或果汁及識別卡或糖尿病護照，上面註明您是糖尿病病人，控制血糖的方法、藥物劑量、緊急送醫的醫院及緊急連絡人電話號碼。

七、結語

適當的運動，可以改善您的血糖，增進您的健康。如果您擔心不知道如何開始運動，可請教您的醫師或糖尿病衛教師。就從現在開始運動，使運動成為您生活中健康、快樂的一部份。

八、參考資料

王寧儀、周正亮(2019)．運動即良藥．*臨床醫學月刊*，83(2)，92-99。 [https://doi.org/10.6666/ClinMed.201902_83\(2\).0017](https://doi.org/10.6666/ClinMed.201902_83(2).0017)

社團法人中華民國糖尿病學會（2022年5月20日）．2022第2型糖尿病臨床照護指引。
[https://www.endo-dm.org.tw/DB/book/88/11103%E6%8C%87%E5%BC%95_v6-2_all\(%E5%85%A7%E6%96%87\).pdf](https://www.endo-dm.org.tw/DB/book/88/11103%E6%8C%87%E5%BC%95_v6-2_all(%E5%85%A7%E6%96%87).pdf)

張桐瑋(2019)．糖尿病前期與減重運動．*中華民國糖*

尿病衛教學會會訊，15(3)，34-38。https://doi.org/
10.6583/TADE.201909_15(3).0008

黃映綺(2021)· 糖尿病的物理治療:該怎麼運動?· 彰
基糖尿病友會刊，(15)，16-19。https://doi.org/
10.29599/ZHWHGX

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.規律運動可控制血糖、血壓及血脂，以及改善焦慮情緒。

是 否 不知道

2.糖尿病病人建議運動模式為有氧運動及阻力訓練。

是 否 不知道

3.為了達到穩定血糖效果，可以選擇快速跑步當平日運動。

是 否 不知道

4.不要空腹運動，尤其是注射胰島素或口服降血糖藥物之後。

是 否 不知道

5.運動中若出現頭暈、發抖、盜汗及呼吸困難等情形，應停止運動並測量血糖。

是 否 不知道