

# 糖尿病與運動



## 運動的原則

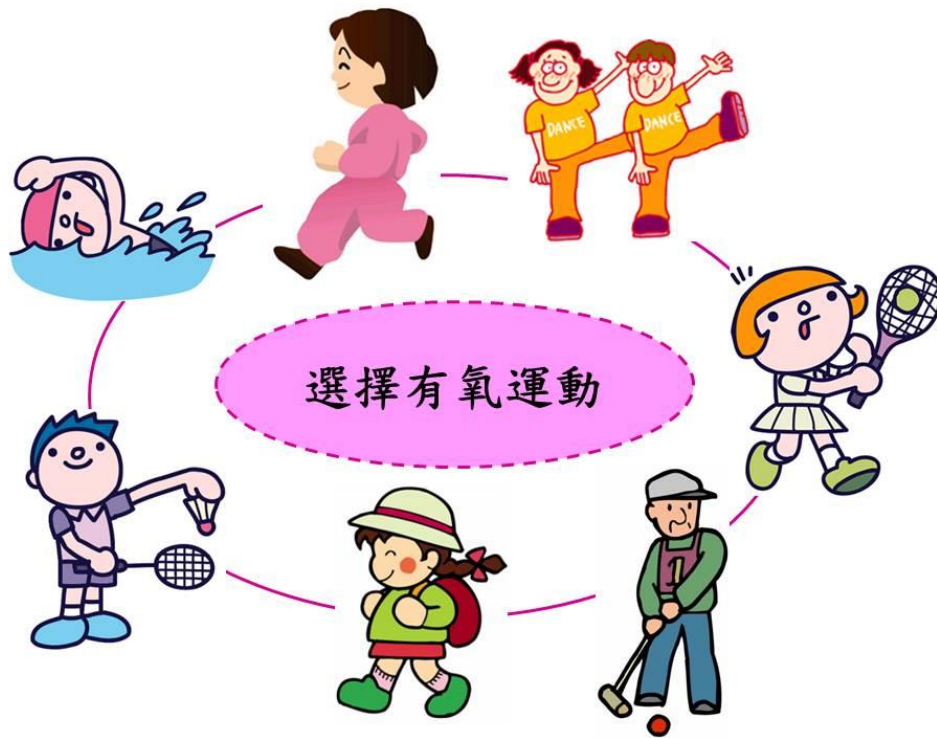
運動的強度以心臟能負荷的程度為原則  
最高心跳速率=(220-年齡)X(60%~85%)

輕度運動:還能說話或吹口哨  
中度運動:能說話但是不能唱歌  
重度運動:喘到無法說話

建議餐後1至2小時再運動  
每周至少運動5次、每次至少30分鐘

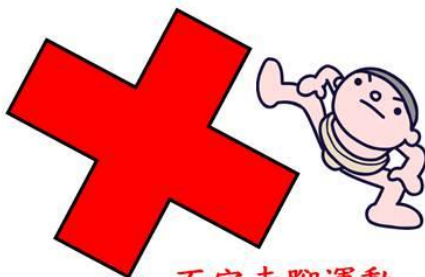
請與醫療團隊討論，選擇適合病情的運動計畫，包括:運動種類、強度、時間、次數等。





## 運動時注意事項

1. 運動時，穿著舒適的服裝與鞋襪。
2. 隨身攜帶糖尿病識別證件、糖果、餅乾，以預防低血糖發生。
3. 應避免空腹運動，請先進食部分食物。
4. 運動前先監測血糖，了解血糖變化情形，避免低血糖。



不宜赤腳運動  
不宜空腹運動

### 有以下情形時，不宜運動

1. 血糖控制不良時，不宜運動！  
(血糖高於300mg/dl)
2. 視網膜病變出血期，不宜運動！
3. 天氣不佳時，不宜做室外運動！

參考資料:衛生福利部國民健康署-糖尿病與我  
衛教單圖片來源:公用圖庫  
詹秀城製作 2018年10月09日