

糖尿病： 运动时如何 确保安全

对糖尿病患者来说，有氧运动和阻力运动二者都很重要。

有氧运动使你呼吸更深并开始出汗。你应力争每星期做150分钟有氧运动，如疾走或游泳。

阻力运动运用你的肌肉推，拉或提举。你应争取每星期做2到3次阻力运动。

本资料为你提供有助你在运动中确保安全的相关资讯。题目包括：

- 血糖知识；
- 足部保健；
- 药物治疗；和
- 健康运动的一般安全常识。

血糖知识

你是否服用胰岛素或促胰岛素释放药物？如果你服用，了解你在运动时的血糖水平非常重要。

- 在开始运动前，运动中和运动后都要测量你的血糖水平。
- 这将有助于你预防和治疗低血糖。
- 当你试炼新的健康运动时，这一点非常重要。

如果你服用胰岛素，在运动时监测血糖水平至关重要。



服用胰岛素或促胰岛素释放药物的人请看下面的图。它为你提供运动时监测血糖变化的指导方针和安全建议。

你应该与你的医生讨论这张图，以确保你能正确使用它！

运动之前	<p>如果你的血糖：</p> <ul style="list-style-type: none">• 低于5.6 mmol/L，你的血糖偏低，此时不宜运动。• 你可能需要先吃点东西再开始（15克的碳水化合物，如一个水果或一片面包）。
运动之中	<ul style="list-style-type: none">• 每30分钟测量一次血糖。• 注意低血糖征兆，如眩晕，头痛，或感觉混乱。 <p>如果血糖过低（低于4.0 mmol/L）：</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 停止运动，马上休息。✓ 吃点东西（15克易吸收碳水化合物，如1片葡萄糖片或糖果）；✓ 15分钟后再测一次血糖。 <p>等你的血糖水平回到安全范围后，可以继续运动。</p>
运动之后	<ul style="list-style-type: none">• 马上测量你的血糖水平。• 在之后的2小时内再测量2到3次。 <p>如果血糖过低（低于4.0 mmol/L）：</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 吃点东西（15克易吸收碳水化合物，如1片葡萄糖片或糖果）；✓ 15分钟后再测一次血糖。



两种包含15克碳水化合物的食品：一个小苹果或半杯酸奶。

更多安全建议

- ✓ 饭后1到2小时进行运动。
- ✓ 服用胰岛素后不要马上开始运动。
- ✓ 为了防止睡眠时发生低血糖，不要太晚做运动。
- ✓ 随身携带易吸收糖类食品。例如，携带葡萄糖片或糖果。
- ✓ 与你的医生讨论在使用胰岛素药物和控制饮食的情况下如何防止低血糖的发生。

足部保健

足部保健对糖尿病患者来说非常重要。

向你的医生咨询加强运动会不会给你的脚带来问题。

你对你的脚有顾虑吗？

也许，不需要长时间站立的运动对你更合适。

这些运动有助于缓解你脚部的压力：

- 水中运动：水中有氧运动，水中慢跑，游泳
- 骑自行车（室内或室外）或手臂自行车
- 划船
- 坐姿运动

下面是一些足部保护的建议：

- 穿大小合适的鞋
- 每天检查足部看看是否有溃疡和损伤。如果你的脚伤需要愈合，视情形推迟运动计划，或者改为以上所列的运动。
- 脚伤需要立即得到检查和照护。
- 运动一段时间后，要停下来检查一下足部情况。



每天检查足部看看是否有溃疡和损伤。

药物和安全

你正在服用降血压药物吗？请向你的医生查证。

你仍然可以进行运动，但需要遵循几项安全规则：

- 1) 保持凉爽。你服的药物可能使你的身体在运动时对体温的控制更困难。你可以通过以下方式保持身体凉爽：
 - ✓ 运动时多喝水
 - ✓ 在清晨或傍晚的凉爽时分进行运动（如果天气很热或湿度很大）
 - ✓ 当天气或你进行锻炼的场所内很热或很潮湿时，要降低运动强度（用力的程度）和/或运动时长
- 2) 你服的药物也许会影响你的血糖水平。这可能使你感到有点头晕。如果你感到头晕或头昏眼花：
 - ✓ 停止运动或减速
 - ✓ 服用一片葡萄糖片，或吃一块糖
 - ✓ 在你感觉良好之前不要恢复运动

一般安全提示

运动时请牢记以下几点安全建议：

- 坚持运动前做准备活动，运动后做舒缓活动。
- 注意你身体的提示，必要时休息一下。
- 开始运动前，运动中和运动后都要多喝水。
- 戴上医用警觉识别腕带。

记住：

有氧运动有助改善和控制你的糖尿病。但请在运动中确保安全和心情愉快。

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)
创作，www.centre4activeliving.ca。

