

# 運動和二型糖尿病

October 2002

- § 有規律和適中的運動能預防許多健康上的問題，減輕病癥，並能長期改善你的健康和生活狀況。尤其是對二型糖尿病患者是非常有意義的。
- § 運動是預防和控制二型糖尿病的基要條件。
- § 如果你沒有二型糖尿病，通過運動你可以減低50%患病的機會。
- § 如果你已經患有二型糖尿病，堅持運動肯定能幫助你有效地控制糖尿病和保持健康。
- § 爭取每天做30分鐘適度的運動，如輕快步行、游泳、騎自行車和割草等等。
- § 如果你將30分鐘的運動分成幾個階段，如10分鐘一個階段，你可以獲得同樣的效果。
- § 大多數情況下相對劇烈的運動能產生更大的益處。
- § 要從運動中獲益，堅持不懈是主要的關鍵。每天有規律地進行適度運動，比每週只做一兩次長時間的運動能獲益更多。

如果你還沒有開始運動，那麼安全地開始是十分重要的。如果你上了年紀或患有糖尿病5年以上，或已經患有糖尿病的併發症（如眼、足、心臟或腎臟問題等），請在開始以前向你的醫生諮詢。你的醫生可以幫你設計一套安全的運動計劃。

---

DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL [diabetes@diabetes.org.nz](mailto:diabetes@diabetes.org.nz) INTERNET [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) INFORMATION 0800 DIABETES

## 堅持運動對你有什麼好處？

運動能夠幫助你：

- § 增加精力
- § 控制體重
- § 減少你得二型糖尿病的機率
- § 降低血壓
- § 保持心臟的健康
- § 增強肌肉和骨骼
- § 降低血糖
- § 增大肺活量
- § 改善血液循環
- § 使你心情舒暢（因運動促進分泌內啡呔 — “快樂荷爾蒙”）
- § 幫助睡眠
- § 使你長壽
- § 改善性生活

最重要的是將運動作為你日常生活的一部份，它將幫助你控制體重。研究顯示，限制飲食能幫助你減輕體重，而運動能保持體重。

## 哪種運動最好？

有氧運動即指消耗氧氣的運動是最好的。你會知道你是否正在進行有氧運動，因為你的呼吸會比休息時加重，然而仍然保持順暢。

一些有氧運動的例子：

- § 輕快步行
- § 割草
- § 吸塵打掃
- § 游泳
- § 騎自行車
- § 球類活動
- § 有氧運動或舞蹈課
- § 洗車

---

### DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL [diabetes@diabetes.org.nz](mailto:diabetes@diabetes.org.nz) INTERNET [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) INFORMATION 0800 DIABETES

如果你在使用胰島素或口服藥物來降低血糖，（磺胺醯尿（sulphonylurea）類藥物），提供你一些安全運動的小建議：

- § 當你進行運動時，你體內的血糖會有降低的傾向。請向你的醫生或糖尿病小組詢問有關低血糖的信息。
- § 在運動過程中或運動後產生低血糖現象是因為肌肉消耗了血液中的糖份。而血糖下降的速度比身體補充糖份的速度快。而當你停止運動，你的體內需要補充糖份，這可導致血糖進一步的下降。
- § 運動會使你對胰島素更敏感。這是好的現象，但是當你有規律地進行運動後，你可能需要調整你的藥量（減少）。
- § 如果你的血糖經常偏低，或感覺你必須吃東西來維持你的血糖水平，那麼你需要約見你的醫生或糖尿科護士來幫助你調整用藥。
- § 最重要的是，在你運動前、運動期間和運動後監測你的血糖水平，並且要多喝水。

（ 信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯 ）

---

DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL [diabetes@diabetes.org.nz](mailto:diabetes@diabetes.org.nz) INTERNET [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) INFORMATION 0800 DIABETES