

運動期間

- 如運動時間多於1小時，例如：行山、水上活動、長跑等，通常每30分鐘，應額外進食10 - 15克澱粉質類食物。
- 如發現身體不適，例如：暈眩、胸口痛、氣促、關節痛等等。應立即停止運動。



運動後

- 要檢查雙腳有否損傷
- 要做一些歇息動作，放鬆肌肉
- 測試血糖以監察運動後之反應



想知道自己運動時，心臟可負荷幾多嗎？請參照以下的公式，計算自己的最高心跳率：



$$\text{最高心跳率} = 220 - \text{年齡}$$

例如一個70歲的老年人，他的最高心跳率為150；而對於一個30歲的中年人士，他的最高心跳率可達至190。您又如何？

* 糖尿病人如對運動有任何疑問，建議與主診醫生商討



糖尿病患者的 運動小貼士



運動對糖尿病人有什麼好處

- 改善心肺功能及血液循環
- 減輕體重
- 強身健體
- 增強抵抗力
- 幫助血糖控制
- 結伴運動，可增進友情
- 消除壓力



糖尿病人運動的原則

- 以全身、帶氧運動為佳，例如游水、跑步、急步、上樓梯、踏單車、跳健康舞、太極
- 持之以恆，每星期最少運動3次，每次最少30分鐘
- 量力而為，運動量可逐步增加，切勿操之過急
- 患有心臟病、血壓高、慢性併發症、肺病、肝病、腎病，須與醫生商討



糖尿病人運動守則

運動前

- 1至2小時前進食一些含澱粉質食物如麵包、餅乾等，以免血糖過低
- 隨身攜帶易吸收醣類食物如：糖果、方糖2 - 3粒，若血糖低時，可立刻進食
- 最理想檢查血糖1次，如果血糖低於5mmol/L，要額外進食20克澱粉質類食物（即方包1 - 2片或餅乾3 - 4塊）
- 如注射胰島素應避免注射運動部位
- 要穿著合適的鞋襪，避免扭傷及損傷腳部
- 如腳部皮膚乾或龜裂，須搽上潤膚膏或龜裂膏
- 先做熱身動作，避免扭傷或抽筋發生
- 如血糖過高或身體不適，應停止運動



聯合編制：



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

電話：(852) 2723 2087 傳真：(852) 2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org



糖尿資訊服務
Diabetes Education Service / DES

香港銅鑼灣告士打道311號皇室大廈2504-2511室
電話：(852) 2506 8670 傳真：(852) 2506 2537
網址：www.des.hk

出版日期2007年10月