

運動與糖尿病

Physical activity and diabetes

Traditional Chinese

哪一類運動對身體最有益？

有氧和阻力運動對糖尿病患者都十分重要。

有氧運動

有氧運動是一種持續的運動比如步走，騎自行車，和跑步。這些運動能增加呼吸次數和心跳。

阻力運動

阻力運動是使用運動重量 (weights), 健身舉重機器, 阻力帶或自身體重做短小而簡單的重覆動作去達至訓練身體各肌肉。如果您決定作阻力運動，要在運動專家，糖尿病教育者，或運動資源（例如影片或手冊）的指導下慢慢地開始。

為什麼運動對糖尿病患者如此重要？

幾乎所有人，不管患糖尿病與否，都能從日常運動中得到益處。眾所周知的益處包括減輕體重、增強骨骼、改善血壓、減低心臟病及癌症發病率和加強體力等等。

經常運動對二型糖尿病特別有好處。經常運動能提高身體對胰島素的敏感度，幫助控制血糖水平。

安全第一

- 如果您已經很久沒有運動，在開始任何比急步走更劇烈的運動之前，需請教您的醫生。
- 確保穿上舒適合腳的鞋子。
- 戴上 MedicAlert® 的手鐲或項鍊。
- 留意自己的身體狀況，發現呼吸短促或胸痛時要及時告訴醫生。
- 如果你打胰島素或服用增加胰島素分泌的藥物，分別在運動前，運動中途和運動後數小時測試血糖，以觀察運動如何影響血糖水平。
- 隨身帶備可迅速提高血糖的碳水化合物，比如葡萄糖含片或 Life Savers® 糖果來治療低血糖。



我做有氧運動的計劃是：

分鐘

次/星期

我做阻力運動的計劃是：

次/星期



多少運動量才足夠?

您的目標是每個星期至少完成150分鐘中度至劇烈的有氧運動(例如每天30分鐘，每星期5天)。

剛開始時您可以每天運動5至10分鐘，然後慢慢地延長時間直至達到目標。好消息是：一天幾次，每次至少10分鐘的短時間運動，作用相當於同等強度的一次長時間運動。如果您準備好，在身體條件允許的情況下，可以每星期加上三次如舉重之類的阻力運動。



持之以恆!

已養成的習慣很難改變，因此要準備一個計劃以防止運動動力逐漸減弱。

- 選擇您喜歡的運動項目，沒有樂趣的運動很難讓人堅持到底。您或許要經過幾次嘗試以後才可以找到適合自己的運動。
- 發展支援網絡。邀請您的家人朋友和同事一起散步，或者一起在健身房運動，以保持您運動的動力。
- 制定一些可達成的小目標。每次達到這些目標時，以健康的方式給自己獎勵以示慶祝。
- 保持健康體重。
- 請教私人健身教練，或者經驗豐富的人幫助您找到一套適合您的健身方案。

運動和糖尿病的關係有可能很複雜。想知道更多有關的資訊，請諮詢醫療專業人士或瀏覽加拿大糖尿病協會網頁 diabetes.ca/chinese。不管您年齡，決定讓自己變得更加活躍，是您給自己及所有愛您的人最好的禮物。

從今天開始邁出第一步吧!

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

diabetes.ca | 1-800 BANTING

Related articles: *Benefits of physical activity, Planning for regular physical activity, Introductory resistance program, Maintaining aerobic exercise, Resistance exercise guidelines*