



# 您的糖尿病醫護團隊 — 臨床運動生理學家

## *Your Diabetes Care Team – Clinical Exercise Physiologist*

### 甚麼是臨床運動生理學家？

臨床運動生理學家 (Clinical exercise physiologist, EP) 是受認證的健康專業人士。他們根據個人的健康、醫療需求及負擔能力，從而設計、提供並監督指導個別的鍛鍊計劃。臨床運動生理學家受過專業訓練，能替人找出其可能損害健康的生活方式，並且以改善這些不良生活型態為目標，進而設計且落實藉由改變行為而完成的的療程。

### 臨床運動生理學家能如何幫助您？

運動是糖尿病管理的重要部份。運動能幫助您控制血糖和減輕體重。如何安排並踏出鍛鍊計劃的第一步有時候會是個挑戰。臨床運動生理學家能幫助您下列事項：

- 根據您個人的需要、生活方式、文化背景、所患的慢性病（如糖尿病、心臟病、腎病或肺病）、身體狀況和體能而設計個人鍛鍊計劃；
- 預防及控制慢性病；
- 分析您的的運動測試結果，從而評估您在靜止、運動狀態或復原期間的身體功能及反應。

### 您甚麼時候應該和臨床運動生理學家約診？

當您有下列情況時，與臨床運動生理學家的約診將對您很有幫助：

- 剛被診斷有糖尿病或為糖尿病前期時；
- 想要預防糖尿病的發生；
- 想要減重或增重；
- 想透過運動控制血糖；
- 想改善有氧運動能力和肌肉質量；
- 除了糖尿病外還被診斷有諸如高血壓、高膽固醇和高身體脂肪量等其他健康狀況，而經由執行某些特別的鍛鍊計劃，可以對這些病徵做有效的控制；
- 想設計一個適合個人目標、健康狀況、文化背景和生活方式的鍛鍊計劃。

### 如何找到鄰近的註冊臨床運動生理學家？

您可以在加斯林糖尿病中心找到適合的註冊臨床運動生理學家。您也可以上美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine) 的網站查詢：

<http://certification.acsm.org/pro-finder>。

## 運動是最佳良藥！