



# 活出健康 – 室內運動

## *Exercising Indoor*

研究指出，運動能夠幫助您降低及控制血糖。同時，糖尿病高風險者，特別是體重過重者，如果能把體重適度減少 5-10%，並每周運動最少 150 分鐘，便可以有效地延遲或預防患上第二型糖尿病。如果您有心臟、血壓、骨骼或關節等問題及沒有經常運動，在開始增加運動量前，請徵詢醫生、運動生理學家或糖尿病教育師的意見。

### 運動前注意事項須知：

- **服飾：**穿著輕巧及吸汗的衣服；一雙舒適的鞋子能支撐您的足踝，鞋底應有良好的墊和易彎曲，這可避免您的膝關節疼痛。
- **預備血糖機：**在運動前及運動後檢查血糖。
- **預備快速治療低血糖的小食：**1 小片新鮮水果、6 塊梳打餅、1 盒小提子乾、4 安士果汁、4 粒葡萄糖片或 6 安士汽水。
- **血糖水平：**檢查血糖以預防低血糖的發生。部份糖尿病口服藥並不會造成低血糖，因此運動不會令您有低血糖情況。若果您有注射胰島素或服用會導致低血糖的口服藥，必須在運動前檢查血糖。
  - 1) 如果您的血糖水平在 100mg/dL 至 300 mg/dL 之間，您可以進行運動；若您是第一型糖尿病病者，血糖水平高於 250mg/dL 並出現尿酮時，便不適宜運動。
  - 2) 如果您的血糖水平低於 100 mg/dL，請進食快速治療低血糖的小食，在血糖水平回升至 100 mg/dL 以上，便可以運動。
  - 3) 運動後再次檢查您的血糖，如果你的血糖水平低於 90 mg/dL，請進食快速治療低血糖的小食。

### 中文參考資源：

融合運動於生活 - 加斯林美國亞裔糖尿病研進會(Asian American Diabetes Initiative)

體能活動教材：<http://aadi.joslin.org/tw/educational-materials/physical-activities>

使用運動彈力帶：<https://bit.ly/2HXukXy>

舞動健康 - 香港糖尿科護士協會有限公司(Association of Hong Kong Diabetes Nurses Limited)

香港糖尿科護士協會及香港物理治療學會製作一個為糖尿患者而設的音樂健康活動，當中包括「舞動健康」MV 及教育影片。現時「舞動健康」共 2 篇，有「站立篇」及「健坐篇」以提供不同程度病患者參加，2 篇均設有初階及進階版本：

舞動健康[健坐篇]：<http://bit.ly/2lq8nqI>

舞動健康[站立篇]：<http://bit.ly/2mcTE0q>