



您的糖尿病医护团队 — 临床运动生理学家

Your Diabetes Care Team – Clinical Exercise Physiologist

什么是临床运动生理学家？

临床运动生理学家 (Clinical exercise physiologist, EP) 是受认证的健康专业人士。他们根据个人健康、医疗需求及负担能力，从而设计、提供并监督指导个别的锻炼计划。临床运动生理学家受过专业训练，能替人找出其可能损害健康的生活方式，并且以改善这些不良生活型态为目标，进而设计且落实藉由改变行为而完成的的疗程。

临床运动生理学家能如何帮助您？

运动是糖尿病管理的重要部份。运动能帮助您控制血糖和减轻体重。如何安排并踏出锻炼计划的第一步有时候会是个挑战。临床运动生理学家能帮助您下列事项：

- 根据您的个人需要、生活方式、文化背景、所患的慢性病（如糖尿病、心脏病、肾病或肺病）、身体状况和体能而设计个人锻炼计划
- 预防及控制慢性病；
- 分析您的运动测试结果，从而评估您在静止、运动状态或复原期间的身体功能及反应。

您什么时候应该和临床运动生理学家约诊？

当您有下列情况时，与临床运动生理学家的约诊将对您很有帮助：

- 刚被诊断有糖尿病或为糖尿病前期时；
- 想要预防糖尿病的发生；
- 想要减重或增重；
- 想透过运动控制血糖；
- 想改善有氧运动能力和肌肉质量；
- 除了糖尿病外还被诊断有诸如高血压、高胆固醇和高身体脂肪量等其他健康状况，而经由执行某些特别的锻炼计划，可以对这些病征做有效的控制；
- 想设计一个适合个人目标、健康状况、文化背景和生活方式的锻炼计划。

如何找到邻近的注册临床运动生理学家？

您可以在加斯林糖尿病中心找到适合的注册临床运动生理学家。您也可以上美国运动医学学会 (American College of Sports Medicine) 的网站查询：

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

运动是最佳良药!