



改善胰島素運用

血糖和胰島素這兩個詞語與糖尿病人密不可分！養和醫院物理治療師張子偉指出：「不同類型的糖尿病，成因皆因患者身體出現對胰島素抗拒，或身體不能產生足夠的胰島素，或使用胰島素的能力減弱，令身體無法有效地調節血糖。而因為運動會增加肌肉量、並促進人體的新陳代謝，使肌肉吸收血糖的能力增加，故能令到血糖控制得更理想。另外，部分糖尿病患者亦同時患有其他慢性病，例如高血壓、心臟病、或心血管毛病，如有恒常的運動習慣，這些疾病亦可得到改善。」

▶運動能夠幫助糖尿病患者增加肌肉量，並增加肌肉吸收血糖的能力。



注意運動及用藥時間

運動固然有益身體，但是糖尿病病人需要注意做運動的時間。張子偉說：「我們建議患者不要太夜做運動，因為做完運動後，血糖有機會會降低。如果已經入睡，而血糖卻又下降，便有機會陷入昏迷而又難以被人察覺，這樣便十分危險。」

使用糖尿病藥方面亦要注意，不論以服用還是打針的方式，患者都應在用藥六十至九十分鐘後才開始做運動。亦要切記不能空腹。而當病人進行三十分鐘運動後，便要補充十五克的碳水化合物，例如是餅乾、麵包、或是低GI（升糖指數）的食物，也要適當補充水分。」

如果患者在用藥後立即開始做運動，由於藥力剛發揮，血糖會有所下降；若再加上做運動，身體使用了血糖，便有機會令血糖一瞬間跌至很低了。」

▶糖尿病人應在服藥後，等六十至九十分鐘才開始運動。



度血糖 再增運動量

應用試紙確認小便是否出現酮體反應，並留意有否任何不適。可以的話，最好在運動前、開始後三十分鐘及運動完後各量一次，以觀察血糖變化。並最好諮詢專業人士後，才決定如何調節運動量。

同時，穿着合適的運動鞋亦很重要。因為糖尿病的關係，患者腳部的感覺通常會變差，如穿着不合適的鞋，便有機會弄損腳部；而他們傷口癒合又有困難，處理不當的話，便有機會引致傷口發炎、甚至潰爛！所以選擇運動鞋時，必須要注意有合適的鬆緊度、鞋頭要夠闊、鞋底亦不能太薄。而做運動時，亦要穿厚襪子，以減少磨擦。患者更應養成每次運動後檢查自己雙腳的習慣，如發現有傷口，需小心處理。如情況未有改善甚或惡化，便要立即求醫。」

張子偉續道：「如打針的話，位置亦同樣要留意。我們建議盡量打在肚皮上。有時候患者會在手腳位置打針，但因為接近肌肉，做運動時便會因血液循環加快，而令胰島素加快吸收，引致血糖驟降；而打在肚皮的吸收速度，影響相對較輕微，因為身體不會太快吸收所注射的胰島素。而任何情況下，患者亦切勿自行調較胰島素的份量。」

患者亦應密切留意其血糖情況，並於運動前先量一次血糖。如血糖低於5.6(mmol/L)，即代表血糖有可能低於做運動的安全值。建議先食用一至兩份（約十五至三十克）的碳水化合物，以免運動後血糖過低。如血糖介乎5.6-13.9，便是一個做運動的安全範圍。如血糖高於13.9，便代表血糖過高，不宜做運動；這時

控制血糖是糖尿病患者的長期任務，而運動就是控制血糖最有效方法之一。除此之外，運動亦可加強患者的肌肉力量，改善平衡力，對整體健康都有幫助。

糖尿病患者應該如何選擇合適的運動？運動前後又有何要注意？今期會有物理治療師為我們講解糖尿病人做運動的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

糖尿病患者

動須知

▶合適的運動鞋能夠減少糖尿病患者腳部受損的機會。



▶若過去沒有運動習慣，糖尿病人運動時應更密切留意自己的血糖指數。





◀ 若冬天時天氣過冷，糖尿病患者應留在室內運動，以免凍傷。



帶氧負重 各有功效

張子偉指出，糖尿病患者既要做帶氧運動，也要做阻力訓練。他表示：「美國糖尿病醫學會建議每星期至少做一百五十分鐘中強度的帶氧運動，及每周至少做二至三天的阻力訓練。」

做完運動後，患者血糖的控制會變好，而身體對胰島素的敏感度亦會上升，但這效果一般只會持續四十八至七十二小時。假若他們相隔太久或不定時做運動，身體便無法保持敏感度，故我們建議患者最好是每天做運動，最少亦要隔日做。」

選擇運動類型時，糖尿病患者應該避免太劇烈或是具撞擊性的，因為他們本身有機會有視網膜病變、神經病變、或是腳的感覺較差，令他們較易跌倒。如果運動太激烈，反而有機會受傷，所以建議患者做中等強度，即運動過程中會氣喘，但依然能夠說話的程度。待身體適應後，才增加運動量。

張子偉又提醒患者，如果感到不適、頭暈、手腳軟弱無力，或突然冒冷汗，便要立即停止運動；運動時亦應選擇安全、人多的地方，亦要隨身帶備糖尿卡。萬一受傷或暈倒時，亦有足夠資訊讓別人或醫護人員提供相應的幫助。



▶ 帶氧運動如游泳、行山，能提高患者控制血糖能力。



▶ 糖尿病患者每星期至少做一百五十分鐘帶氧運動，並盡量每天也做運動。

運動能有效地幫助糖尿病患者控制血糖，並改善其他慢性病。



正確運

▶ 糖尿病患者進行運動前，盡量選擇在肚皮位置注射胰島素，避免肌肉吸收過快。

