

糖尿病与体育锻炼

在控制1型和2型糖尿病、延缓并发症、提高生活质量方面，体育锻炼都能发挥关键作用。除此之外，锻炼还有助于减少某些药物的用量，使体重、血压和胆固醇正常化，提高身体耐力，促进身心健康。

应保证多大的运动量？

请保持经常锻炼。

作为成年人，
锻炼目标是
**每周五天，
每次至少
约30分钟，
保持中等强度
（有氧型）。**
避免连续2天
不运动。



能做什么运动？

步行是个不错的选择。此外还有遛狗、越野行走、越野滑雪、健身房团操课、水中健身操、游泳、园艺、采摘蘑菇、跳萨尔达纳舞或骑自行车。

对于没有受过训练的人，我们不建议您参加以下类型的运动：竞速项目或对体能要求很高的运动，意识丧失时会造成生命危险的活动（如攀岩或潜水），肢体接触类活动（如武术），强爆发力运动（如举重）。如果在锻炼的同时能够进行正常交谈，则表明锻炼**强度适中**。

锻炼前后请进行**拉伸**，以便在活动前做好准备，在活动后恢复平静。

如果您患有**视网膜病变**，请避免存在跌倒风险的活动。如果您出现了**肾功能不全**，应进行非常轻微的运动，以免减少肾脏供血量。

使用计步器或能够计步的手机应用，有助于激发您步行锻炼的动力，方便您掌握血糖控制与步行时间的关系。如果您出现心脏并发症，使用心脏监测仪记录心跳则很有益处。

建议

- **足部：**请选择无接缝棉袜和能减少足部冲击的舒适包脚鞋。在更衣室和泳池时，请穿好凉拖，避免真菌感染。用肥皂和清水洗脚后，请认真擦干足部并润肤。
- **绝不空腹锻炼**或大量进食后锻炼。随身携带葡萄糖。
- 在锻炼期间和锻炼后**饮水**，以平衡出汗导致的水分流失。
- 在**身份说明卡**上注明您为糖尿病患者，您的姓名、电话和住址，并随身携带。将信息告知负责监护您运动的专业人士。避免前往无移动网络覆盖的地方或发生事故时救援难以抵达的场所。
- 注射**胰岛素**的患者应在运动前服用避免出现低血糖的保健品。此外，健身场所也应在冰箱中备有胰高血糖素。注射胰岛素时，请选择运动时较少涉及的身体部位，以免胰岛素吸收过快导致低血糖（比如，如果要步行，则避免在腿部注射，而是选择腹部注射）。

出现以下情况时，请勿运动：

- 头晕或发烧。
- 血糖控制不稳定。
- 运动前您的血糖高于**250 mg/dl**或低于**130 mg/dl**。
- 出现尿酮。