

運動對控制血糖有何好處？

利美霞說：「恒常運動可以減低百分之五十至七十糖尿病併發症風險。有研究更顯示每周一百五十分鐘（例如五天、每次三十分鐘）中度強度帶氧運動，足以令胰島素抵抗指數（HOMA）有所改善，即增加胰島素敏感度；而每減低百分之一的糖化血色素（HbA1c），可以分別減低百分之十四及百分之十二患心肌梗塞和中風等糖尿病併發症機會。」



◀ 恒常運動可改善胰島素抗拒。

糖尿病與運動的關係

不少三十、四十歲人士發現自己血糖過高，被診斷患上糖尿病時，心情都會大受打擊，感覺前路茫茫，預料以後的日子都要在吃藥、打針中度過就心情低落。其實有了糖尿病不是世界末日，樂觀面對，改善生活習慣，血糖有機會回復正常。運動正是其中一個最有效改善血糖的方法。

養和醫院物理治療師利美霞說：「缺乏運動、靜態的生活方式和飲食失衡皆是引致二型糖尿病的主因。要成功做好血糖管理和控制體重，養成持之以恆的運動習慣是不可缺少的一環！」



▲ 控制飲食是改善血糖第一步。

勤運動 血糖控制好

香港有超過七十萬名糖尿病患者，部分要服藥控制、甚至注射胰島素。其實早期糖尿病如能好好控制，以飲食配合運動，血糖可以回復正常。而每周一百五十分鐘的運動，足夠改善胰島素抗拒。仍未養成運動習慣的你，從今天起就動起來吧！



利美霞
養和醫院物理治療師

撰文：陳旭英 攝影：李玉梅 設計：美術組

如何開始運動？

對從來沒有運動習慣的人，要一下子開始養成運動習慣是難事，利美霞建議開始時應循序漸進，由最簡單、輕鬆的運動做起。

「糖尿病人的生活模式大多較靜態，突然要運動會很抗拒，所以應從改變日常生活習慣開始。首先，以『少坐下，多步行』及『每天步行一萬步！』為目標。」

如何實行？她舉例說如午膳後散步，或早晚上下班時提早一個站下車爭取多步行，或選擇上落樓梯代替升降機，都是較容易做得到的運動。而這些小改變，都有助提升身體的胰島素敏感度，改善血糖。

利美霞說大家可以運用智能電話程式來記錄每天步數，幫助監察運動治療的進度，給自己鼓勵和成功感。



▶ 利用手機程式計算每天步數，提醒自己每天行夠一萬步。

運動對糖尿病的9大好處

很多初診斷患糖尿病人士日常欠缺運動，不明白運動的好處。

利美霞說，運動對控制糖尿病有以下多項好處：

- 1 即時減低血糖
- 2 改善耐糖能力，維持體內正常血糖水平（提升消耗血糖的效率）。
- 3 增加胰島素敏感度（減低身體對胰島素需求，從而減少口服降糖藥或胰島素劑量）
- 4 改善糖化血色素
- 5 減低患心血管疾病風險（有助降血脂、膽固醇、血壓等）
- 6 對已屬糖尿病前期人士，可延遲或預防患糖尿病
- 7 有效控制體重
- 8 減壓
- 9 提升體能



給自己定下運動計劃

利美霞引述美國運動醫學院給糖尿病患者的運動計劃建議，包括帶氧運動及肌肉訓練。

目標心跳： $((220 - \text{歲數}) - \text{靜態心跳率}) \times 40$ 至
 $60\% + \text{靜態心跳率}$

例子：60歲人士的靜態心跳率為每分鐘70下

目標心跳= $((220 - 60) - 70) \times 40$ 至 $60\% + 70 = 106$ 至
124

「剛開始運動的糖尿病人，帶氧運動可以分段式進行，每次十分鐘，每周累積一百五十分

鐘，必須達到中程度才有效。」

帶氧運動要達到上述的目標心跳，或以運動時的自我感覺來判斷運動強度。中等的運動強度，即是運動至輕微出汗，而呼吸也變得微度的稍為急速，但不會氣喘至不足以令我們不能講話的程度。

而肌肉鍛煉方面，以每周二至三次為目標，主要訓練大肌肉群，以阻力運動為主，例如舉啞鈴，阻力強度調校至可重複十至十五次；次數方面，每動作做二至四組，每組重複十至十五次。



▲ 肌肉鍛煉以阻力運動為主，訓練大肌肉群。



運動時7大注意事項

利美霞提醒糖尿病患者在進行運動前、途中及運動後要注意以下事項，確保安全：

- 1 運動時要注意補充水分，以防脫水；避免在酷熱環境下運動。
- 2 避免空肚運動，進行長時間運動前應適量進食低升糖指數食物，例如餅乾，這類食物有助保持血糖穩定；高升糖指數食物如橙汁不適合。
- 3 小心低血糖現象，即血糖低於4mmol/L，患者會頭暈、視物模糊、手震或手腳軟弱無力。患者需立即停止運動，在安全位置休息，並保持鎮定和測試血糖。進食五至二十克碳水化合物食物，如一小包梳打餅乾。強行繼續運動會令低血糖情況惡化導致昏迷，後果嚴重。



- 4 運動後血糖降低現象可維持四十八小時，如在入睡後才出現低血糖現象會較難察覺兼潛藏危機，因此建議糖尿病患者避免在黃昏後運動。
- 5 養成運動前後檢查血糖習慣，以確保安全和調校適合自己的運動量及運動強度。
- 6 運動前後應根據運動量減低口服藥或注射胰島素劑量。
- 7 告訴運動同伴你是糖尿病人，或戴上糖尿病人手帶運動或隨身攜帶簡述病情的小卡。



▲ 運動前後檢查血糖，確保安全及調節運動強度。

下期利美霞將會講解糖尿病人安全運動守則，會聯同物理治療師陳家銘作合適運動示範。☞