

糖尿病腎友有賴於飲食、運動、和口服降血糖藥或胰島素三者間的互相配合。應控制空腹血糖在80-120 mg/dl, 飯後二小時血糖在80-160 mg/dl。其實, 運動要量力而為, 循序漸進並持之以恆, 建議每週至少三次, 每次20-30分鐘。需注意評估身體狀況, 預防貧血(血比容盡量保持在30%以上, 預防心肌缺氧); 控制血壓; 維持正常血鉀濃度(3.5-5.5mg/dl, 預防心律不整); 維持適當的乾體重(避免水分囤積太多, 造成心臟負荷); 注意心臟機能(平日有否胸悶、胸痛、心血管狹窄); 糖化血色素控制在7.5%以下(減少併發症)。

一、運動的好處

二、運動的注意事項

- (一)運動前後一定要做暖身運動, 運動強度要視自己的體能狀況慢慢地增加。
- (二)隨身攜帶方糖、糖果、餅乾或飲料, 萬一血糖過低時, 可食用。
- (三)隨身攜帶糖尿病識別證件, 避免單獨一個人運動。
- (四)運動時需穿適當的鞋襪及衣物, 絕對不要光著腳丫子運動。
- (五)生病時及血糖控制不佳伴有低血糖發作不宜運動(劇烈運動半小時約需消耗一片土司, 在運動前後測血糖, 可以慢慢學會運動時須補充的點心量)。
- (六)使用胰島素或口服降血糖藥物後, 避免空腹運動。
- (七)運動時間最好在飯後1小時, 每次運動30~60分鐘, 每周至少三天才能達到效果。
- (八)天候變化劇烈時(高溫、極冷、霧天、雨天), 不要從事室外運動。
- (九)有視力模糊、玻璃體出血、神經系統知覺損害或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不好者, 不適合做劇烈運動, 最好先接受醫師評估後再決定運動的種類與強度。

三、運動的方法:

- (一)肌力運動: 腹肌(仰臥起坐)、背肌(伏地挺身)、手臂(舉啞鈴)。
- (二)伸展運動: 國民體操、太極拳、柔軟操。
- (三)有氧運動: 快走、腳踏車或床上腳踏車、健身器材運動、爬樓梯、游泳。