



最低强度运动(约锻炼30分钟),
如散步、做家务、打太极拳等;

低强度运动(约锻炼20分钟),
如跳舞、下楼梯、平地骑车、打台球
等;

中等强度运动(约锻炼10分钟),
如平地慢跑、溜冰、做操、上楼梯、划
船、打羽毛球等;

高强度运动(约锻炼5分钟),如
跳绳、游泳、举重、打篮球等。

病情不同,选择的运动项目也应有所区别。糖尿病性视网膜病变者,应避免接触性运动、屏气和升高血压的运动(如举重、拳击等),以防眼底出血或视网膜脱离;糖尿病合并外周神经病变者、关节退行性病变者及足部溃疡者,应该避免容易引起足部外伤的运动,如跑步等。

需要注意的是,在正式运动前应先做5~10分钟的热身运动,伸展一下肌肉和关节。运动中不要屏气,以免使血压升高。另外,运动时穿着宽松的衣裤、柔软的棉线袜和合脚的运动鞋,穿鞋前检查鞋内有无异物。运动结束时做10~20分钟的整理运动,如弯腰、踢腿,使心跳恢复到每分钟比静息时高10~15次的水平再休息,以防止运动后心血管和肌肉、骨骼受到损伤。

相关链接

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体,导致胰岛功能