

## 锻炼身体：快速指南

经常锻炼身体有助于您管理糖尿病，并保持健康。

经常锻炼身体的好处包括：



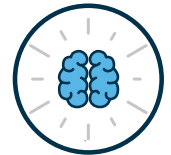
降低心脏病和中风的风险 有助于将血糖水平维持在健康范围内



增强肌肉和骨骼



有助于管理体重



改善情绪和提升精力

### 可做的锻炼类型

做不同类型的运动对身体最有益，包括：

#### 有氧运动

让您呼吸加深、心跳加快的活动，例如：



散步



游泳



骑自行车

每周的大多数日子里进行 30 分钟的有氧运动。

#### 力量训练

让肌肉和骨骼变得更强壮的活动，例如：



自重训练



阻力训练



负重训练

每周至少进行 2 次力量训练。

#### 日常活动

日常生活中自然的身体活动，例如：



园艺



做家务



步行去公交车站

尽量比您现在的活动量更多一些。例如，选择走楼梯而不是乘电梯。

### 锻炼时的安全注意事项



在开始新的运动前,请咨询医生或医疗专业人员。



穿合脚的鞋子,并在运动后检查双脚。



在运动前、运动中和运动后喝水。



如果您感到头晕、胸痛或身体不适,请停止活动。

### 如果使用胰岛素或糖尿病药物



请咨询医生,了解您是否需要为了锻炼而调整胰岛素、药物或饮食。



在锻炼前后检测血糖水平。如果您需要提高血糖水平,请补充一些碳水化合物。



如果血糖水平高于 15 mmol/L 或感觉身体不适,请不要运动。



务必随身携带低血糖应对用品。

### 保持运动

- 向医生了解哪些类型的活动有助于您保持健康。
- 平衡和协调活动(如跳跃、跳绳和太极拳)也对您有好处。
- 不要长时间久坐,尽量频繁地起身走动。

### 帮助您增加锻炼的小贴士



- 从低强度开始,然后逐渐增加。
- 少量的活动也能积少成多。例如,每天散步 3 次,每次 10 分钟。
- 计划好锻炼的日期和时间,并将其记入日历中。
- 做一些您喜欢的事情,或与朋友一起运动。



### NDSS 与您

如需获取更多资源(包括您所用语言的资源),请扫描二维码、访问 [ndss.com.au](https://ndss.com.au) 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意:本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题,请联系医疗专业人员。