

鍛煉身體：快速指南

經常鍛煉身體有助於您管理糖尿病，並保持健康。
經常鍛煉身體的好處包括：



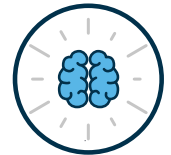
降低心臟病和中風的風險 有助於將血糖水平維持在健康範圍內



增強肌肉和骨骼



有助於管理體重



改善情緒和提升精力

可做的鍛煉類型

做不同類型的運動對身體最有益，包括：

有氧運動

讓您呼吸加深、心跳加快的活動，例如：



散步



游泳



騎自行車

一週內大部分的日子皆進行 30 分鐘的有氧運動。

力量訓練

讓肌肉和骨骼變得更強壯的活動，例如：



自身體重訓練



阻力訓練



負重訓練

每週至少進行 2 次力量訓練。

日常活動

日常生活中自然的身體活動，例如：



園藝



做家務



步行去公車站

儘量比您現在的活動量更多一些。例如，選擇走樓梯而不是搭電梯。

鍛煉時的安全注意事項



在開始新的運動前，請諮詢醫生或醫療專業人員。



穿合腳的鞋子，並在運動後檢查雙腳。



在運動前、運動中和運動後喝水。



如果您感到頭暈、胸痛或身體不適，請停止活動。

如果使用胰島素或糖尿病藥物



請諮詢醫生，瞭解您是否需要為了鍛煉而調整胰島素、藥物或飲食。



在鍛煉前後檢測血糖水平。如果您需要提高血糖水平，請補充一些碳水化合物。



如果血糖水平高於 15 mmol/L 或感覺身體不適，請不要運動。



務必隨身攜帶低血糖應對用品。

保持活動

- 向醫生瞭解哪些類型的活動有助於您保持健康。
- 平衡和協調活動（如跳躍、跳繩和太極拳）也對您有好處。
- 不要長時間久坐，儘量頻繁地起身走動。

幫助您增加鍛煉的小貼士

- 從低強度開始，然後逐漸增加。
- 少量的活動也能積少成多。例如，每天散步 3 次，每次 10 分鐘。
- 計畫好運動的日期和時間，並將其記入行事曆中。
- 做一些您喜歡的事情，或與朋友一起運動。



NDSS 與您

如需獲取更多資源（包括您所用語言的資源），請掃描 QR 碼、造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個體化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。