

体育活动

定期进行体育活动是您力所能及的最重要的事情之一，可以改善您的健康并帮助您控制糖尿病。

您的体育活动越多，对健康的益处就越大。然而，任何活动，即便是慢动作，也可能带来健康上的益处，而且有活动要比完全没活动好。

体育活动的益处

在帮助人体利用葡萄糖作为肌肉工作燃料的过程中，体育活动发挥了至关重要的作用，这反过来又会使血糖水平降低。

当人体开始锻炼时，肌肉需要能量来运动。血液中的葡萄糖以及肌肉中储存的葡萄糖是这些能量的来源，偶尔也会用到肝脏中储存的葡萄糖。

定期的体育活动还有许多其他益处，包括：

- » 减少心脏病和中风的风险
- » 降低胆固醇水平
- » 有助于降低血压
- » 协助减肥并保持健康的体重
- » 减缓与年龄相关的肌肉萎缩
- » 预防骨质疏松症和跌倒的风险
- » 增强力量、力气，提高平衡性
- » 改善情绪
- » 有助于下肢的循环。

体育活动类型

事实表明，结合不同类型的体育活动有益于控制糖尿病。体育活动主要有两大类型：有氧运动和抗阻运动。

有氧运动

有氧运动是指涉及大肌肉群持续运动一段时间的任何活动。这种运动会让您的心脏和肺以较大的强度运转。举例来说，这包括步行、舞蹈、有氧运动课程、骑自行车和游泳。对于某些人来说，中等或剧烈的有氧运动并不合适。轻度有氧运动可能是一个不错的选择。举例来说，这包括瑜伽、草地保龄球以及选择上楼梯而不是坐电梯。

抗阻运动

抗阻运动让您的肌肉在负重或承受阻力的情况下接受锻炼。您自身的体重亦属此列（例如从坐着到站起或者做深蹲或做墙壁俯卧撑）或者使用器材提供阻力（例如器械负重、哑铃、罐头食品或阻力带）。咨询具备资质的专业运动人士，探讨符合您需要的抗阻项目。



您应该多久运动一次？

在理想的情况下，努力做到一周之内大部分日子——最好是每天都进行一些有氧运动，并且每周进行两到三次抗阻运动。

我的运动强度要多大？

务必考虑运动强度 – 换言之就是您在体育活动中要投入多少力气。您如果想获得运动的最大益处，就要进行中等强度的运动。

要计算出您的强度水平，一个好办法是使用 0–10 分来衡量：

- » 中等强度（10 分中的 3–4 分）
需要一些力气并会导致呼吸加快，但您仍然可以可以和别人交谈（例如快走、骑自行车）。
- » 高强度（10 分中的 5 分以上）
活动会让您更使劲地呼吸和喘气（例如慢跑、环道跑课程）。

我要运动多久？

根据您的目标和最初的健康水平，目标运动量会有所不同。如果您目前没有进行任何体育活动，请先活动一下，然后逐渐加量。一开始您可以把各种短时间运动进行组合，例如把步行 15 分钟和骑自行车 15 分钟结合起来，就组成了 30 分钟的中等强度运动。

组合以下各项：

- » 一周每天至少 30 分钟的中等强度有氧运动（即一周 210 分钟）或者
- » 一周至少三天进行 40–45 分钟的中等强度有氧运动（即一周 125 分钟）或者
- » 中等强度和高强度有氧运动相结合 外加
- » 每周 2–3 次抗阻训练。

无论您是否按照所建议的体育活动指南操作，久坐都会对您的健康造成负面影响。务必尽量减少坐着的时间。请尽可能地打破长时间坐着的习惯，以降低您的健康风险。



帮助您增加运动量的小建议

- 计划好运动的时间并设置好日期，就像预约见面一样。
- 和朋友、家人或一个小组一起运动。
- 增加您的日常活动，例如在上班或购物的途中全程或半程步行。
- 给自己设定一个运动目标并且写运动日记跟踪自己的进度。
- 使用活动跟踪器（计步装置）记录您每天的步数。
- 在打电话或电视广告期间站起来并四处走动。
- 找机会站立而不是坐着（例如在工作会议期间）。



开始新的运动计划

在开始任何新的运动或活动计划前，请咨询医生以确保它适合您。

如果您正在服用胰岛素或其他降糖药物，您可能需要在运动期间做好特别的预防措施，以防止血糖水平下降过低（低血糖症）。确保您与医生、内分泌学家（糖尿病专科医生）或糖尿病教育工作者探讨。

如果您患有周围神经病变（通常是手脚神经损伤），务必与您的糖尿病健康护理团队交谈，然后才开始或增加运动，从而确保您发生溃疡和其他并发症的风险降至最低。

如果您出现了以下任何症状，请立即停止运动并咨询您的医生：

- » 胸痛
- » 异常呼吸困难
- » 恶心
- » 头晕
- » 严重的肌肉或关节疼痛。

如果您在运动过程中出现腿痛，停下来休息直至疼痛消失，然后继续运动。腿痛可能是下肢血流减少的迹象（亦称周围性血管疾病）。向您的医生咨询更多信息。

运动与糖尿病

当您患上糖尿病后，在运动前、期间和过后都要额外考虑一些事情。

血糖监控

如果您的医生已要求您自我监控血糖水平：

- » 在运动前后检查自己的血糖水平，如果运动持续超过 30 分钟，则在运动期间也要检查。运动后 48 小时内，您的血糖水平可能会下降。
- » 如果您发现自己的血糖水平在短时间、高强度的运动期间上升，不用担心。这种情况可能在运动后会持续 1-2 小时。

调整胰岛素剂量

- » 如果您正在使用胰岛素，您可能需要调整体育活动时的胰岛素剂量。胰岛素调整因人而异，因此请和医生或糖尿病教育工作者探讨您的日常运动习惯和胰岛素调整事宜。

高血糖水平

- » 如果您的血糖水平高于 15mmol/L，而且您觉得不舒服，就建议您不要运动。
- » 如果您患有 1 型糖尿病而且血糖水平高于 15mmol/L，请确保在运动前检查酮类指标。在血糖水平高而且/或者有酮存在的情况下运动可能很危险。遵循糖尿病健康专业人士关于增加胰岛素剂量的建议，因为这有助于您的血糖水平回到目标范围内。



低血糖症

如果您正在使用胰岛素或其他降血糖药物，您就有可能患上低血糖症。当您的血糖水平下降至 4mmol/L 以下时就会出现低血糖症。

- 如果您患上低血糖症，请务必接受治疗并推迟运动，直至您的血糖水平回到目标范围内。
- 如果您的血糖水平在运动前处于 4 到 6mmol/L 之间，您就可能需要吃多些碳水化合物类食物才能开始运动。在体育活动期间和过后您可能需要多吃碳水化合物（视乎您运动的时间长短）降低您的低血糖风险。咨询您的糖尿病教育工作者或营养师。
- 确保您备有一些易于吸收的碳水化合物（例如软糖豆、葡萄糖片或凝胶）在必要时治疗低血糖。

记住

在运动之前、期间和过后务必保持身体水分充足。

确保穿着合适的鞋子并每天至少检查一次脚部。足病医生可向您提供更多信息。

如果您独自运动，请随身携带手机以保证安全。



更多信息

咨询您的医生，确认您是否符合条件获取 Medicare 的运动生理学家看诊退费。私人医疗保险或许也能提供运动生理学家看诊退费 - 请向您的私人医疗保险公司查实。

如果您希望进一步了解体育活动，并希望向具备资质的运动生理学家求诊，请浏览 essa.org.au，在您所在的地区查找一位运动生理学家。

园艺、洗车和家务等日常活动都是运动的好方法。

重要建议

- “一刀切”的做法并不适合所有人。
运动生理学家可以帮助您制定适合您的运动计划。
- 定期就医，以确保您的糖尿病管理计划正常进行。
- 请拨打 **NDSS 服务热线 (Helpline)**：
1800 637 700，咨询专业医务人员，了解如何控制糖尿病。如需口译服务，请致电 **131 450** 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。

NDSS 与您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。