



編訂日期:109 年 11 月 21 日

修訂日期:112 年 10 月 23 日

糖尿病與運動

一、運動的重要性

運動的重要性與飲食控制不分上下的，運動可以幫助糖尿病民眾消號囤積的脂肪，減輕體重；也能夠減輕壓力，放鬆精神，更可以增加心肺功能，促進血液循環，減少心血管疾病對健康的危害。

二、運動的原則

1. 養成規律且定時、定量的運動習慣，如每周三次，每次半小時。
2. 運動時一定要穿舒適、透氣吸汗、能夠保護足部的鞋襪，千萬不可以赤腳，以避免受傷產生傷口
3. 不要在肌餓或飽食時運動，用餐前後一小時都不適宜，最好是飯後一到兩小時
4. 在溫度過熱或過冷的環境中也不適合運動
5. 最好能夠結伴同行，避免一個人運動，並隨身攜帶糖尿病護照或識別證
6. 隨身攜帶糖果、果汁或小點心，若有低血糖的症狀發生時，可以立即補充糖份

三、糖尿病病友運動計畫

1. 伸展動作（5-10 分鐘）：柔軟操和肢體的伸展，可以增加肌肉和關節的彈性。動作宜小由大，可以安排在暖身或結束時
2. 有氧動作（20 分鐘）：慢跑、游泳、快走、騎腳踏車、有氧舞蹈等，這些運動可以改善心肺功能及血液循環，可選擇適合自己的運動。
3. 肌耐力訓練（15 分鐘）：舉啞鈴、伏地挺身或膝蓋彎曲的仰臥起坐等，這些動作可以增加肌肉的強度和彈性



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：吳佳蕙

四. 特殊狀況糖尿病的運動注意事項：

| | 避 免 | 建 議 |
|--------|------------------------|-----------------|
| 肥胖者 | 負重式的激烈運動 | 腳踏車、水中走路 |
| 心血管合併症 | 舉重物與閉氣用力 | 步行、慢跑、自行車等 |
| 周邊血管疾病 | 高強度運動 | 保持輕度身體運動 |
| 視網膜病變 | 眼壓快速變化，包括刺激、過勞與閉氣用力的運動 | 固定式腳踏車、跑步機、土風舞等 |
| 末期腎臟病 | 因閉氣用力而快速升高血壓 | 快走、游泳、腳踏車等 |
| 周邊神經病變 | 負重運動、慢跑 | 游泳、固定式腳踏車 |
| 自主神經病變 | 高強度運動、過冷或過熱的環境 | 躺式腳踏車、水中有氧舞蹈 |