

# 糖尿病兒童的運動注意事項

林口長庚兒童內分泌科 2014. 7. 30 更新

## 一、運動的好處

1. 改善細胞對胰島素的敏感性，降低血糖。經過幾個月有氧運動，可減少 20%胰島素需要量。
2. 控制體重，避免肥胖。
3. 增進體能，改善心臟血管功能，延緩慢性病的發生

## 二、運動前注意事項

1. 應先了解自己的身體，是否有神經病變、視網膜病變或心血管病變。
2. 如果血糖過高（超過 300mg/dl）或有酮酸血症，運動時會使升糖素及腎上腺素升高，使血糖升高並惡化酮酸血症，嚴重時甚至會導致昏迷，故此時不適合做劇烈運動。

## 三、運動處方

1. 盡量從事使用大肌肉群、韻律性的有氧運動，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。
2. 每週至少運動 3-5 次以上，每次運動時間開始時從 10-20 分鐘逐步增加至 30-45 分鐘。
3. 運動最佳時間為餐後 1-2 小時左右。
4. 運動強度可與健康人相似，達最大心跳速率的 60-70%即可。

## 四、運動時的注意事項

1. 開始運動前先驗血糖，不要獨自運動，隨身攜帶糖尿病患者識別卡。
2. 了解低血糖症狀及處理原則，並隨身攜帶低血糖急救包(低血糖急救包內應包括:巧克力糖膏, 運動飲料, 蘇打餅乾及升糖素)
3. 運動前可考慮減少胰島素的量（1-2 單位）或增加碳水化合物的攝取量（如一份水果、一片土司、三片蘇打餅乾等）
4. 運動時點心額外的攝取請參照下方表格。
5. 運動前胰島素注射以腹部為宜，儘量不要注射四肢，以免運動時局部血流增加而加速胰島素的吸收。

### ※運動時點心額外的攝取

| 運動的類型及舉例   | 若血糖值為(mg/dL)   | 建議點心             |
|--|--|------------------|
| <b>短時間（小於 30 分鐘）中強度運動</b><br>如散步一英里或騎腳踏車小於 30 分鐘         | 小於 100   | 1 份水果+1 份麵包+1 份肉 |
|  | 100-180  | 1 份水果或 1 份麵包     |
|  | 180 以上   | 可以不需點心           |
| <b>1 小時中強度運動</b><br>如打網球、游泳、慢跑、騎腳踏車、高爾夫球等 1 小時           | 小於 100   | 1 份水果+1 份麵包+1 份肉 |
|  | 100-180  | 1 份麵包+1 份肉       |
|  | 180-240  | 1 份水果或 1 份麵包     |
|  | 240 以上   | 可以不需點心           |
| <b>長時間（2 小時以上）高強度運動</b><br>如足球、曲棍球、籃球比賽、劇烈騎腳踏車或游泳、滑雪、健行等 | 與你的醫師討論，胰島素量可減少 30%-75%；點心一開始吃 2 份麵包+2 份肉，然後每小時運動至少吃 1 份水果或 1 份麵包。 |                  |
|  | 每小時驗血糖；若血糖高於 180mg/dL 以上，不需額外補充點心。                                 |                  |