

規則的運動—糖尿病最經濟有效的治療法

台大醫院復健部 王亭貴醫師

利用飲食控制和服用藥物是眾所皆知糖尿病患者的標準治療方法。其實規則的運動才是又更符合病人利益又符合經濟的治療糖尿病方式。

規則的運動對糖尿病患者有許多積極的益處，在過去由於國內民眾對於運動的參與程度不高，加上病人及醫療人員對運動認知的缺乏，所以對糖尿病患者的治療常侷限於飲食控制和藥物處方。

利用規則的運動來控制糖尿病除了可以降低病人血糖之外至少有以下幾點優點：

- 第一、可以增加病人的體力及耐力，使病人的活動力增強。
- 第二、可以控制及降低患者的體重，經由減少患者的體重及體脂肪，將有助於減少患者對胰島素抗性的產生機率，進而降低患者所需的胰島素總量。
- 第三、改善患者體內血脂肪型態，降低病患血中的低密度蛋白膽固醇、總膽固醇及三酸甘油脂，因而減少患者大血管病變發生的機率。
- 第四、減少患者體內胰島素濃度，降低病人罹患冠狀動脈心臟病的機會。
- 第五、當病人從事有趣的運動時，常會自覺愉快，有活力、充滿自信，可以降低病患因為糖尿病引起的焦慮及憂慮，使得患者可以過更積極的人生。

糖尿病患者運動時主要的危險在於運動不當時產生的低血糖症，其中又以必須注射胰島素來控制血糖的患者較易發生這種現象。為了避免運動時發生血糖過低的現象，患者必須和照顧他的醫療人員討論自己的運動的方

式、時間、強度等，經過適當的調整藥物和運動條件。一般而言，患者都可以避免運動時低血糖症的發生。糖尿病患者要避免運動時產生血糖過低，必需注意以下幾點：

第一、於運動的當日可以依醫師指示適當的降低胰島素的治療劑量。

第二、注射胰島素部位應遠離運動的肌肉群，例如：進行跑步運動的患者，就不適合將胰島素注射於大腿肌肉，因為，跑步時大量的血液流入大腿肌肉，會使注射的胰島素吸收加速，而造成病人血糖降低的現象。

第三、選擇適當的胰島素注射時間，避免於胰島素作用最強的時候進行運動。例如，短效的胰島素通常於注射後三小時達到它最大作用，因此病人於早上 6 點注射短效的胰島素時，早上 9 點應該避免激烈運動。

第四、運動前及運動中補充糖份，病人的運動時間若少於一小時，不需額外補充糖份。對較持久的運動，如打高爾夫球，病人可於每一小時補充含糖 10 - 15 公克左右的食物，約 100cc 的可樂或 1/4 個饅頭。

第五、加強病人本身及運動夥伴對低血糖症狀的認知，如暈眩、盜汗等，如此，一旦患者於運動時有低血糖時，其夥伴可立刻察覺並且進行適當的處理，以避免進一步的傷害。

總之，規則的運動對糖尿病患者可說是百利而無一害，只要注意低血糖症的產生，應該是治療糖尿病最符合生理和經濟的方法。