

体育活动与2型糖尿病

Physical activity & diabetes - Simplified Chinese

进行足够、定期的体育活动对保持身体健康，并确保对糖尿病的良好控制是很重要的。虽然您可能想“说起来容易，做起来难”，当您得知运动并不是有关“没有付出就没有收获”时，您可能感到惊奇。定期运动可以成为令人愉快的一天中的一部分，为您的糖尿病和您的整体健康带来长远利益。

为什么这样做？

体育活动对每个人保持健康都至关重要。对糖尿病患者来说，经常参加体育活动有更大的好处。

体育活动有助于糖尿病人：

- 提高身体对胰岛素的反应，降低血糖水平
- 降低血压和胆固醇水平，减少患心脏病的危险
- 控制体重
- 减少患糖尿病并发症的危险。

其它正面影响包括：

- 更强壮的骨骼
- 更多的能量
- 睡眠更好。
- 心情更好
- 减轻压力和紧张

建议进行什么样的活动？

建议进行可使大肌肉得到活动的增氧运动，如散步、游泳或骑自行车。不是每个人都喜欢做运动，所以选择您喜欢的活动让自己动起来。

还建议进行能使用您的肌肉对付抗性的力量训练活动，如蹲伏或举重。

帮助您“动”的建议：

- 步行是一种容易、便宜又不需要任何特别技能的活动—只要一双好的步行鞋。在您的体质提高时，增加您的速度和覆盖的距离。
- 有创造性地尝试一些不同的活动—或许国标舞、水中健美操、水中步行或太极，联系您当地的社区中心看是否有免费的项目。

下页继续...

体育活动在很多方面让每个人受益，但对糖尿病患者来说，进行定期的体育锻炼，良好的饮食和不吸烟对其未来的健康是很重要的。



体育活动与2型糖尿病

- 打电话时站着和走着，而不是坐着。
- 考虑购买计步器和计算您日常所走的步数，争取增加到您和您的医生决定的水平。
- 想一想您使用机器所做的事情。您能以更活动性的方式做这些事吗？

多少才足够？

您所花费的时间取决于您所选择的活动类型，以及您是否需要减肥。

中等程度的锻炼

争取每天做至少30分钟中等强度的体育活动，如轻快散步或游泳。这可以是两个每次15分钟或甚至三次10分钟的活动。要达到中等强度的体育活动水平，您需要注意到您的呼吸、心率加快并可能有轻度出汗。如果您喘气而且不能说话，您可能是活动过度了。

如果您想减肥，您可能需要每天60至90分钟的运动。这将取决于您已经有的活动量和您所吃的食物等其它因素。同您的医生、营养师、运动生理师进行讨论。

高强度锻炼

作为中等强度运动的替代方法，您可以选择每周做三次20分钟的高强度运动，如慢跑、跑步、健美操或高强度的园艺活动。

力量训练

争取在中等强度或高强度运动之外，一周进行两次力量训练。使用所有主要肌群进行8至10种不同的训练。每种训练重复8至12次，每种训练做两套。进行举重，重量是您可以举起8-12次，但最后几次会较难举起。

力量训练活动包括身体重量的锻炼，如墙面俯卧撑、或在椅子上坐站交替，使用器械的锻炼或自由重量锻炼，如举哑铃。如果您不确定如何安全地进行力量训练的运动，请咨询运动生理师、物理治疗师或其他合适的健康专业人士。

进行活动之前，我该做什么？

糖尿病可以让您有某些疾患的风险，这些疾患受体育活动的影响。此检查清单可以帮助您安全地“动起来”。

- 在开始任何新的活动之前，同您的医生讨论一下，医生会考虑您的血糖水平，检查任何与糖尿病相关的并发症以及您的心脏和血管情况。
- 如果您属于以下情况，作为预防措施，您的医生可能会劝您做压力测试：
 - › 超过35岁
 - › 患2型糖尿病超过10年
 - › 有高血压
 - › 现在/曾经有心脏问题。

体育活动与2型糖尿病

- 由于大多数身体活动涉及使用您的脚，在开始活动之前，考虑先看足科医生，询问穿什么鞋合适及其它有用信息。

进行体育活动之前和期间，我需要做什么呢？

- 设定一个目标以保持动力—当您实现目标时，给自己奖励！
- 在您的最初几次锻炼中，最好在运动之前、期间和之后测试您的血糖，尤其是正在使用胰岛素或某些降血糖的糖尿病药片的情况下。随时携带可快速吸收的葡萄糖，如软糖豆或糖片等，以备血糖降得太低时之用。有关详细信息，请参阅《低血糖与糖尿病》的资料。
- 按您的足科医生所建议的，穿质量好、合适、封闭的鞋子。
- 缓慢地开始，然后逐渐增加速度和每次锻炼的时间。
- 争取在设定的日期和有规律的时间进行锻炼。
- 如果您有不适，请不要做太多体育活动。
- 避免脱水。喝足够的水，避免口渴，请记住，在进行活动时，您将比平常需要更多的水。
- 如果进行长时间的活动，请在中间不时进行短期的休息。
- 戴上糖尿病人识别标志（如：Medic Alert®）。
- 相信体育活动对您的健康来说，和您呼吸的空气是同样重要的。每次开始进行锻炼活动时，作出一个心理的承诺：“这是永久的”。
- 同您的朋友或家庭成员一起进行活动，或成为一个定期活动团体的一部分，可以帮助您保持动力，并获得更多的乐趣。
- 涂防晒霜、保护您的头、将衣服分层，这样您可以根据需要添加或脱掉衣服。

在什么时候我应该停止活动？

- 如果您感到胸部、腹部、颈部或手臂疼痛或僵硬，甚至是模糊的不适感，停止活动，进行休息。如果您在锻炼时觉得呼吸不畅、眩晕或神志恍惚，或有其它任何不寻常的症状，停止活动，进行休息。这些症状可能意味着心脏病，需要紧急处理。
如果这些症状—任何症状—没有在 10分钟内消失，您或您身旁的人必须叫救护车马上带您去就近的医院急诊科。如果症状在10分钟以内消失，您应该尽快去看医生做检查。在您做更多的锻炼之前，必须先做此事。
- 如果您感到腿部疼痛，停止锻炼，直到疼痛消失后再继续您的活动。请确保您的医生知道您腿部疼痛。逐渐地，您应该能够锻炼更长时间，而且不感到疼痛，但可能还需要治疗。

体育活动与2型糖尿病

- 如果您有低血糖的症状，停止活动、测试血糖水平并对低血糖进行治疗。等待 10至15分钟，再次测试，并进食长效的碳水化合物，如三明治、一杯牛奶或两块饼干。在症状消失之前，请勿继续进行锻炼。有关详细信息，请参阅《低血糖与糖尿病》的资料。

活动后我需要做什么吗？

- 在锻炼后，或一天至少一次检查您的脚，寻找红肿、水泡、裂缝和硬茧的迹象。如果您的脚出汗，活动后请换您的袜子。
- 体育活动可以在结束之后48小时内降低您的血糖水平，所以请做测试。活动后，您可能会注意到暂时的上升。这种上升因人而异，是由于肌肉强烈活动期间激素的释放引起的。
- 每次您达到目标，就奖励自己一部电影、一件新衬衣或一杯低脂拿铁咖啡，然后设定新目标，以保持自己的动力。

知道您的身体如何反应

由于每个人都有不同反应，知道自己的血糖对活动的反应是很重要的。许多低血糖的早期征兆（如：出汗、感觉眩晕和虚弱），和您在活动过程中可能有的感觉是一样的，因此可能未被注意到。如果您的药物、胰岛素或饮食计划需要调整，您的糖尿病教育者、营养师或医生会给您建议。

如果您对活动项目有任何的问题，请与您的医生或糖尿病教育者讨论，或打电话1300 136 588联系您的州或领地糖尿病组织。

您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗？

- › 饮食服务
- › 免费杂志
- › 儿童服务
- › 教育资料
- › 产品折扣
- › 支持团体

欲获取更多信息，请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站：

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的：

- › 首都领地—首都领地糖尿病协会
- › 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- › 北领地—北领地健康生活协会
- › 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- › 南澳—南澳糖尿病协会
- › 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- › 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- › 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的，但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项，请电邮至dapubs@tpg.com.au 或致电 02 9527 1951联系全国出版社（National Publications）。

健康专业人士：欲获取本资料的大数量件，请联系您所在的州/领地糖尿病组织。

2010年8月修订 州/领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2009年