

# 了解糖尿病：运动有益于控制糖尿病

## 运动帮助控制2型糖尿病：

- 提高人体利用胰岛素。
- 燃烧多余脂肪，帮助减轻和控制体重（减少身体脂肪能够提高胰岛素敏感性）。
- 提高肌肉力量。
- 增强骨骼密度和强度。
- 降低血压。
- 通过减少“坏的”LDL胆固醇或增加“好的”LDL胆固醇预防心血管疾病。
- 促进血液循环，降低你患心脏病的风险。
- 提高能量水平，提高工作能力
- 舒缓压力，促进放松，释放紧张和焦虑情绪。



慢跑



打太极拳



游泳



骑自行车



练习瑜伽



打羽毛球



公园器械锻炼



走楼梯



舞蹈健身



散步

## 运动拥有健康生活

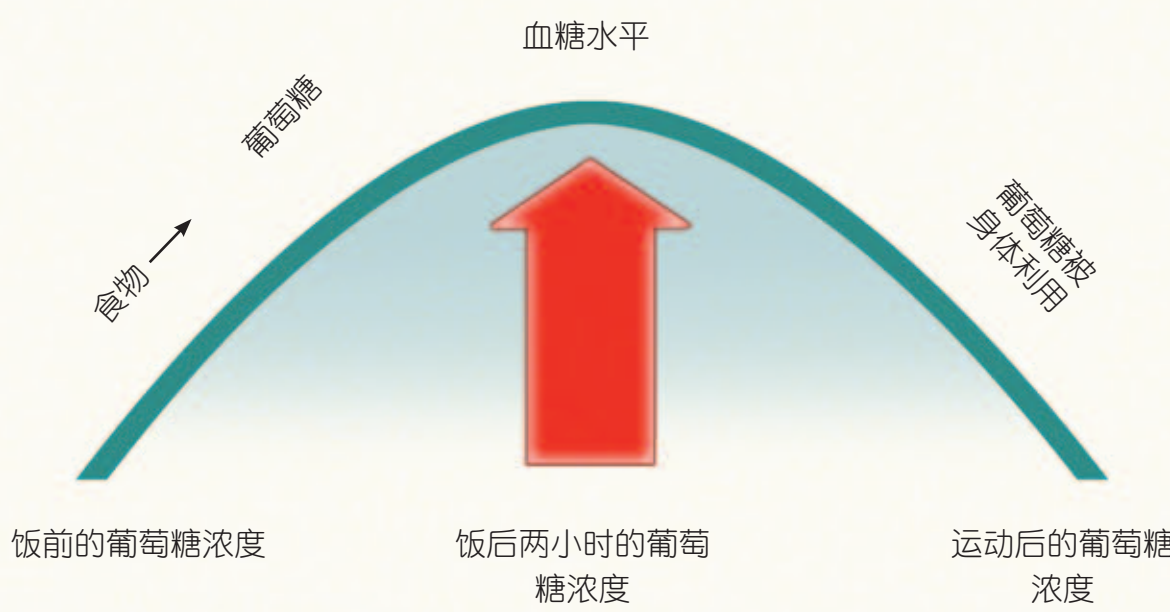
结合日常饮食和运动，再加上药物（由医生指定）辅助能控制你的体重和血糖水平。每天坚持运动，以便长期有效控制糖尿病。

无论体重多少，你需要每周至少坚持运动三到四次，每次二十到四十分钟。事实上，每天都坚持锻炼可以帮助长期控制2型糖尿病。

## 2型糖尿病运动小贴士：

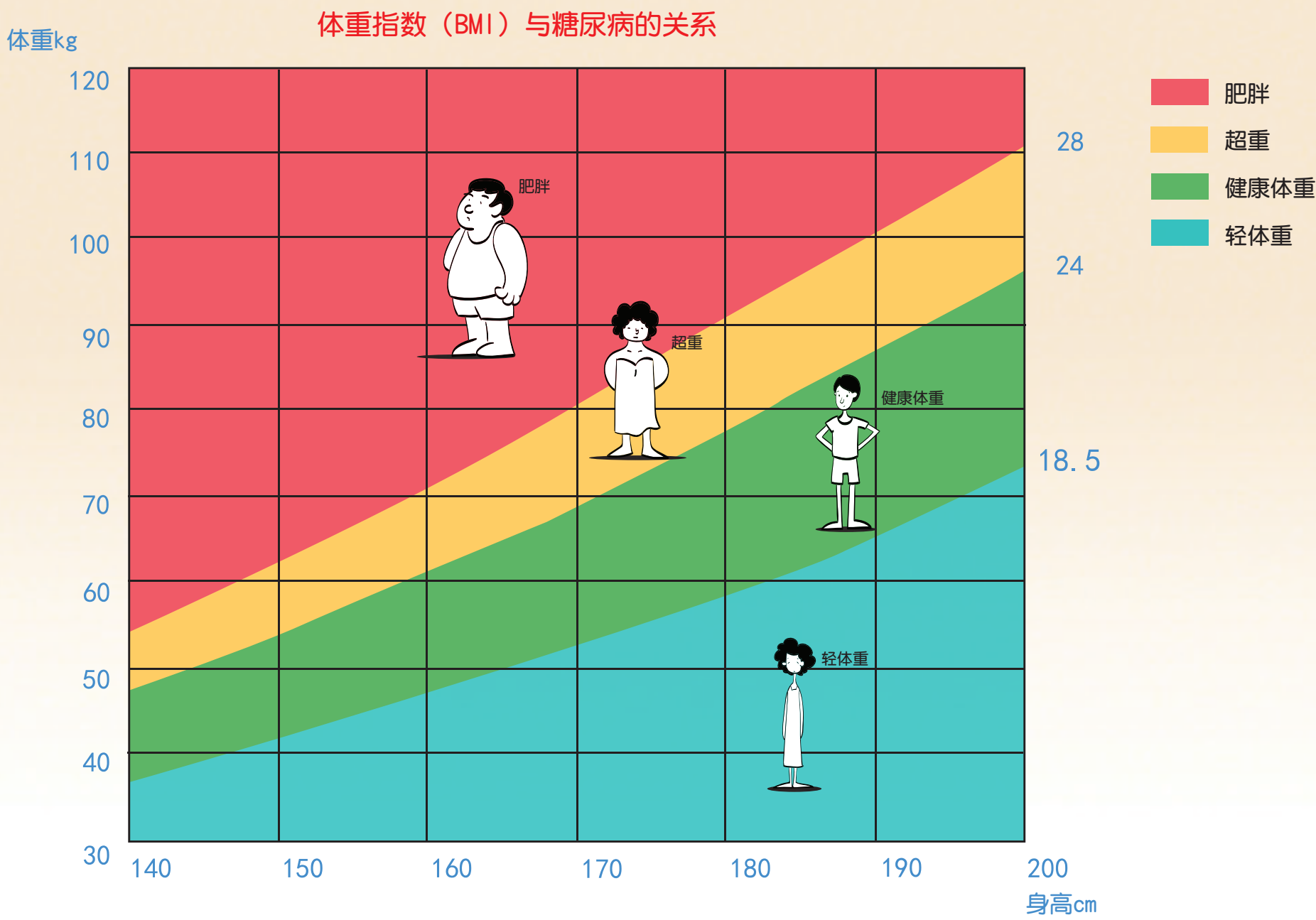
- 低血糖是一个很严重的问题，因此，每天都要遵守相同的饮食，药物及运动计划。
- 尤其需要注意的是在你的药物到达一定治疗成效时，你的血糖水平也会降到最低。因此，在那时不宜做运动。
- 与一个知道你患有糖尿病，并在你出现问题时知道该做什么的人一起去锻炼身体。
- 平时最好穿着医疗警示带以防你在被救助时没有能力告知施救者你是糖尿病患者。
- 如果你正在参加长时间性（几个小时）或是十分吃力（达到你身体的最大负荷）的运动，你的糖尿病用药应该进行相应的调整。在你参加此类程度的运动之前先告知你的医生。
- 在你的血糖水平高于13.9毫摩尔/升或你的酮类呈阳性时不要进行任何运动。这种情况表明你已经缺少胰岛素，运动只会让你的血糖水平再度升高。和你的主治医生讨论一下药物调整的可能性。
- 当血糖水平超过16.7毫摩尔/升时必须要小心，即使并未检测到酮体升高。运动会致血糖水平升高或降低。保证身体有充足的水分，仔细观察你的血糖水平反应。

## 运动如何影响血糖水平？



当运动时，你的肌肉需要额外的能量，葡萄糖则提供这种能量。当你开始运动时，平滑肌细胞首先会使用它们贮存的葡萄糖为动力。当那些葡萄糖被用光后，细胞将会引入在血液循环系统中的葡萄糖，导致血糖水平下降。甚至在运动结束后，血糖仍继续下降，直到肌细胞重新储存好葡萄糖。

## 控制糖尿病



## 运动指南

- 每周运动三到四次，并且最好每天在同一时间运动。
- 一个全面的运动计划包括5到10分钟的热身运动，15到30分钟的有氧运动，以及5分钟的整理放松运动。
- 穿一双有良好支撑和弹性的鞋和干净的白色袜子。锻炼时要多注意防护。
- 及时补充水分！在运动之前，运动时及运动后都要喝水。
- 依照你的主治医师的建议考虑你的运动计划。慢慢地开始新的训练计划，在你的耐力增加之后再加大力度。
- 不要忽视疼痛！在你感到疼痛后立即停止运动。