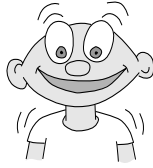


運動須知

最好由醫護人員支援並在開始某項運動前徹底檢查身體。
在開始進行某項運動前，你的糖尿病應該已經控制住。

運動 須做事項



- 進行運動前後都要檢查血糖。
- 剛開始不要太激烈，慢慢再進展。
- 知道血糖過少時有何跡象與症狀。
- 攜帶糖尿病識別證。
- 一定要攜帶糖分來源。
- 吃完點心後 10 至 15 分鐘或飯後 20 至 60 分鐘再從事運動。
- 每星期從事 4 至 6 次的運動。
- 一定要做暖身與緩和動作。
- 監控運動的強度。
- 喝水補充流失的水分。
- 避免腳部問題，買雙好鞋並盡量避免在水泥地面上活動。

運動 不能做事項



- 身體覺得不適時不要從事運動。
- 在極度炎熱、寒冷或濕氣重時不要從事運動。
- 運動會壓迫到的部位不要注射胰島素。
- 如果疼痛，立刻停止。
- 在胰島素的高峰期不要從事運動。
- 如果血糖在 250 以上或出現酮，則不要從事運動。
- 從事運動前、當中，或之後不要喝含酒精飲料。

若有反應

- 立刻停止運動
- 檢驗血糖
- 必要時處理
- 重新檢驗血糖
- 若反應持續，立刻連絡醫生



Chinese - The Dos and Don'ts of Physical Activity

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org