安全運動 樂趣多
控糖之路 有您我

東華東醫院 Monica 姑娘
律敦治及鄧肇堅醫院 Winnie 姑娘

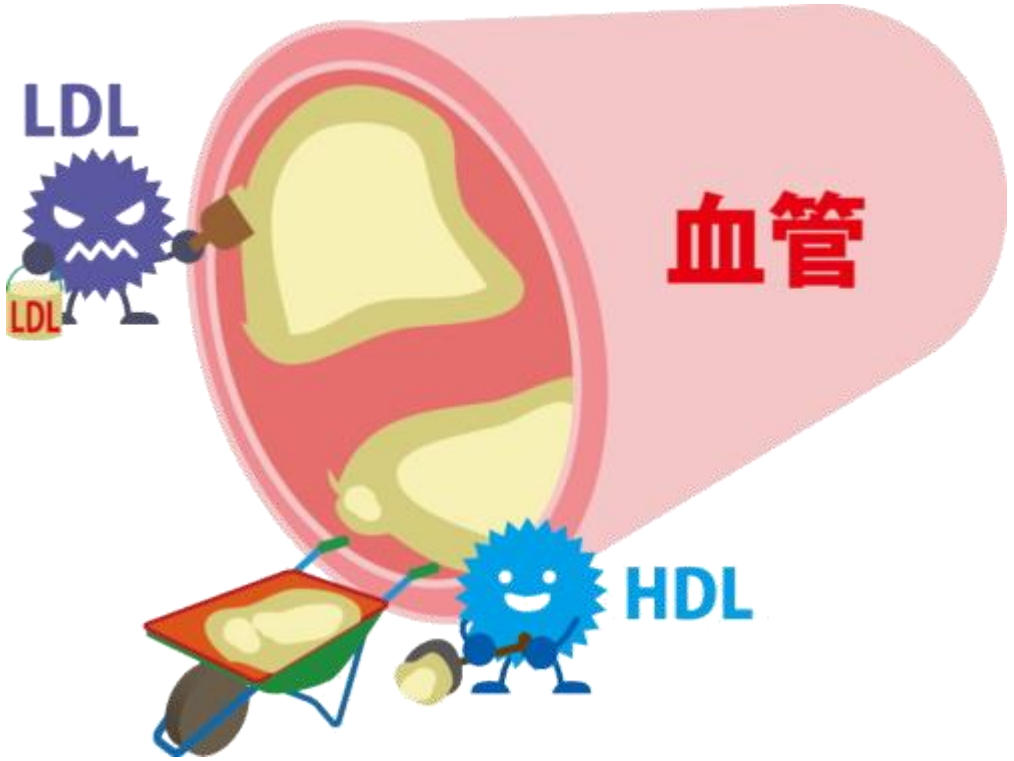
運動對身體的好處

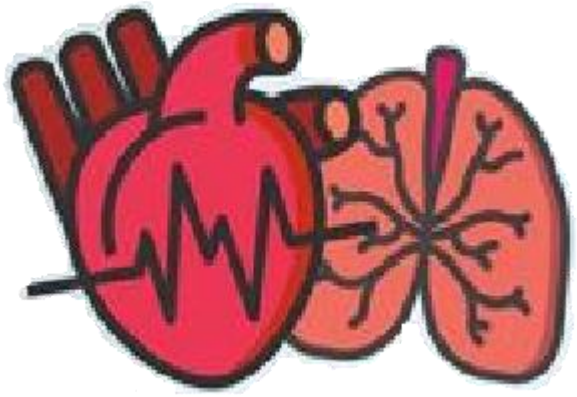
- 有助血糖控制
- ↑身體細胞對胰島素的敏感度
- 肌肉於運動中吸收及消耗更多糖份
- 肌肉於回復途中，持續吸收糖份

- ↑肌肉力量，更好地保護關節，減少受傷
- 增加骨質的密度，預防骨質疏鬆
- 促進手眼協調，↓跌倒的機會

運動對身體的好處

- 增強心肺功能
- ↑好膽固醇(HDL)
- ↓壞膽固醇(LDL)
- ↓三酸甘油脂
- 防止血管粥樣化
- 改善高血壓
- 減少或延緩心臟病及中風機會





運動對身體的好處

- 保持理想體重，甚至減輕體重
- 改善中央肥胖
- 改善/ 預防脂肪肝
- 減輕對膝關節的負荷
- 增強體能和身體柔韌性

- 促進精神健康、緩解壓力
- 改善睡眠質素
- ↑腦血流量→加強警覺性及記憶力
- 減慢腦退化症及帕金遜症病情惡化

運動三部曲

- 第一部：熱身運動
- 第二部：帶氧運動和阻力運動
- 第三部：緩和運動

疫情下之家居運動

熱身運動

- ❖10至15分鐘
- ❖提升體温
- ❖讓身體由靜止狀態過渡至運動狀態
- ❖增加關節的活動幅度或範圍
- ❖預防或減低運動受傷的機會

疫情下之家居運動

帶氧運動

提高人體耐力質素，增強心肺功能，減輕體重。

- 開合跳
- 弓箭步
- 提膝原地跑
- 跳繩
- 舞動健康/ 活力操

疫情下之家居運動

力量和肌肉強化運動

可以利用沙發、椅子、牆壁等做深蹲，也可選擇一些利用「自身體重做為負重」的肌力訓練， 以及其他一些身體練習。

- 椅子三頭肌撐體
- 椅子三頭肌靠牆深蹲
- 桌面俯臥撐
- 仰臥起坐

疫情下之家居運動

平衡練習及伸展運動

平衡練習能有效預防跌倒。

伸展運動則可以提高關節活動的幅度，減少受傷機會，同時可以降低運動後肌肉酸痛，減輕疲勞。

伸展亦有提升愉悅感和達至深呼吸的效果，因而有效舒緩壓力。

- 瑜伽
- 太極

疫情下之家居運動

緩和運動

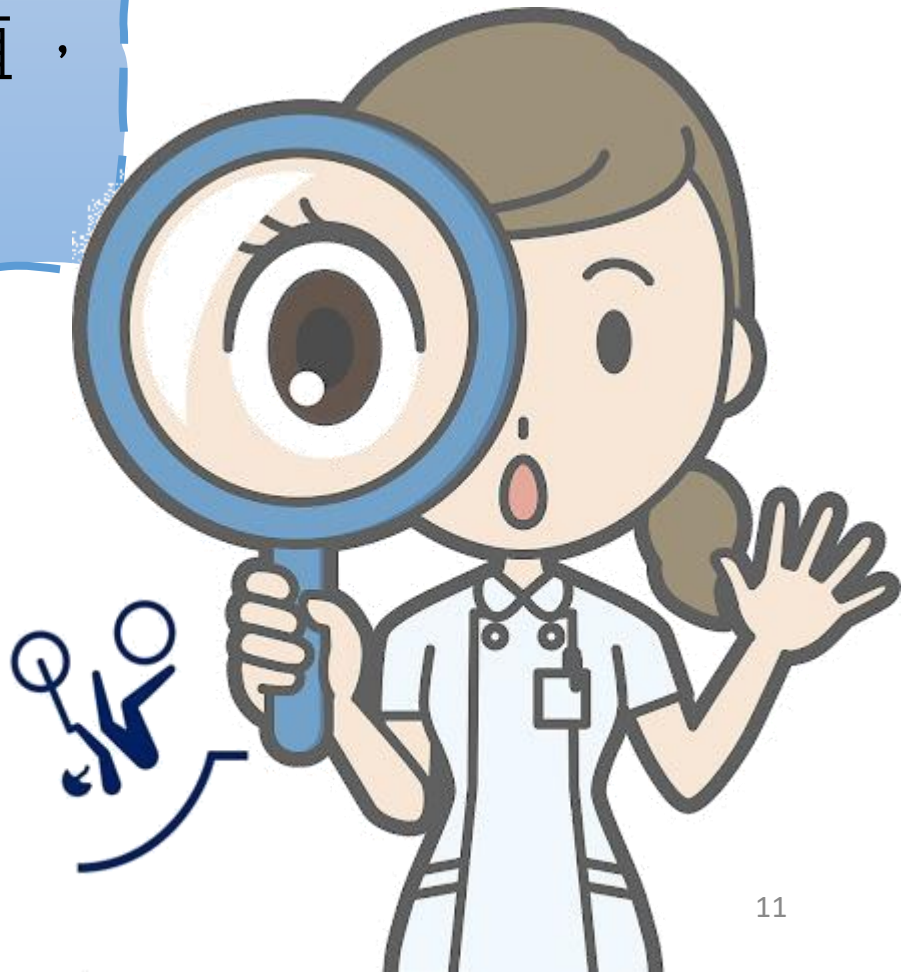
- ❖10至15分鐘
- ❖讓身體由劇烈運動狀態慢慢過渡至靜止狀態
- ❖減少因代謝廢物積聚而引致的疲勞
- ❖讓更多血液流向身體其他器官，使身體慢慢回復正常狀態

家居運動的注意事項

1. 了解自己的血糖值

運動前需要測試血糖數值，並遵循以下準則：

運動前血糖數值	運動安全性
<5.5	低血糖，不適合運動，應先服食 20-30克葡萄糖或含糖份食物，直至血糖回復正常穩定，才進行運動。
5.5 - 15	安全去進行
>15	應先測試血或尿液中的酮酸如有不適或血／尿中含有酮酸便不應進行運動



家居運動的注意事項

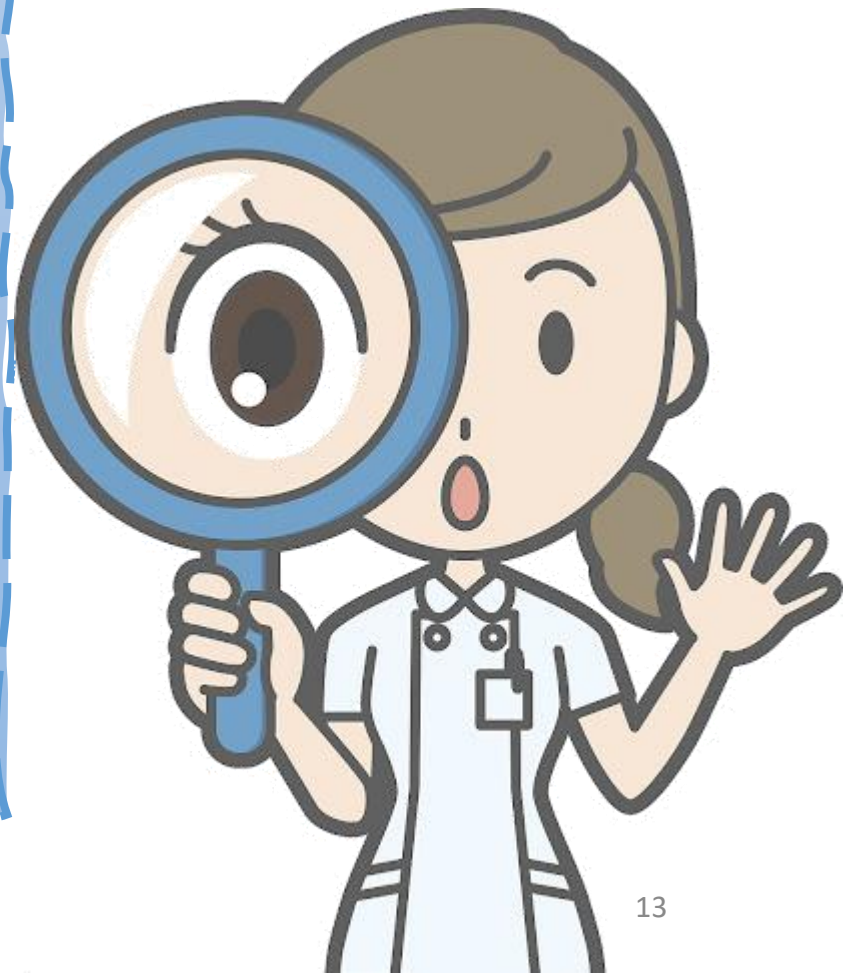
2. 避免急性低血糖

- 避免空腹做運動
- 運動前後測試血糖
- 長時間運動時，注意補充適量澱粉質
- 運動時，帶備救治低血糖食物
- 服藥，進食與運動的時間需互相配合
- 避免使用胰島素注射肌肉作劇烈運動
- 如有需要，可與醫護人員商討調整降糖藥物以配合運動習慣

家居運動的注意事項

3. 低血糖處理 (15-15-15原則)

- 當有低血糖徵狀時，使用血糖機測試血糖
- 當血糖低於4度，進食**15克**容易吸收的醣質食物
- 待**15分鐘**後，再測試血糖
- 如血糖仍低於4度，重覆進食15克容易吸收的醣質食物
- 如血糖回升4度或以上，需進食**15克**澱粉質



家居運動的注意事項

4. <u>預防運動時足部受傷</u>

- 穿合適的運動鞋
- 穿棉質運動襪，有助吸汗及減少足部與運動鞋之間的摩擦
- 運動前後檢查雙足及留意腳甲長度
- 足部傷患如經自行護理後沒有改善，應盡快求診

家居運動的注意事項

5. 注意體温，防止高血壓及心絞痛

- 避免在過高/過低温的環境中運動
- 保持空氣流通
- 運動時適當補充水份
- 穿棉質和輕便運動服
- 依時服用降血壓及心臟科藥物
- 有心絞痛徵狀時，應即時停止運動及盡快求醫

家居運動的注意事項

6. 預防運動創傷

- 運動前先做熱身運動
- 運動途中適量休息
- 運動後再做緩和運動
- 避免經常重覆使用某組肌肉運動
- 結伴及在安全環境下運動

謝謝