

糖尿病的体力活动与运动选择

糖尿病患者需要合理安排体力活动和运动,以更好地管控血糖、改善身心状况。从运动类型、强度和频率等方面,为糖尿病患者量身定制适合的运动处方很重要。



魏 老师

糖尿病患者运动需求

改善血糖控制

规律的运动有助于调节胰岛素敏感性,改善血糖波动,降低并发症风险。

增强肌力和耐力

力量训练和肌肉锻炼有助于维持肌肉量,提升肌力和耐力。

提高心肺功能

有氧运动能增强心肺功能,增强身体活力,提高生活质量。

改善情绪和心理健康

运动有益于缓解焦虑和抑郁,提升自信和幸福感。

运动的重要性

对于糖尿病患者来说,规律的体力活动和适当的运动对疾病管理至关重要。有助于改善血糖控制、增强心肺功能、提升肌力耐力,并能改善心理健康状况,提升生活质量。规律的运动是糖尿病治疗的重要补充手段。



运动的类型与强度

运动类型

糖尿病患者可以选择有氧运动、力量训练、灵活性训练和平衡训练等不同类型的活动,根据个人需求和能力进行搭配。

运动强度

建议以中等强度为主,既不过于剧烈影响血糖,又能达到良好的运动效果。根据年龄、身体状况等因素适当调整运动强度。

运动频率

每周进行 3-5 次运动,每次持续 30-60 分钟为佳。合理安排运动时间,避免过度疲劳。

循序渐进

对于初次或恢复运动的糖尿病患者,应从简单易做的活动开始,循序渐进地增加运动强度和时长。

有氧运动的好处



改善心血管功能

有氧运动能增强心肺功能,提高供氧能力,改善心血管健康。



改善血糖控制

有氧运动增强胰岛素敏感性,有助于稳定血糖波动,更好地管理糖尿病。



有助于体重管理

有氧运动能消耗大量卡路里,有利于维持健康体重,预防肥胖。



改善认知功能

有氧运动能提高脑部供氧,改善认知能力和情绪状态,提升生活质量。

力量训练的优势

1 强化肌肉

力量训练有助于增强肌肉力量和耐力, 维持肌肉量, 改善身体机能。

2 提升代谢

肌肉是燃烧卡路里的主要部位, 力量训练能提高基础代谢水平。

3 改善耐受能力

力量训练能提高肌肉抗疲劳能力, 增强身体对运动的耐受性。

4 增强稳定性

力量训练能提升核心肌群力量, 改善平衡协调能力, 预防跌倒。

灵活性训练的意义



改善关节活动度

定期进行拉伸和关节活动有助于维护关节灵活性,提高活动能力,减少损伤风险。



促进肌肉放松

灵活性训练能有效放松肌肉,缓解疼痛,改善身体平衡和协调能力。



增强身体适应性

灵活性锻炼可提高身体对运动的适应能力,减少后续运动损伤的发生。

平衡训练的必要性



改善身体平衡

平衡训练有助于训练核心肌群和关节稳定性, 增强协调能力, 提高平衡控制能力, 预防跌倒发生。



增强肌肉协调性

平衡训练需要协调多个肌肉群共同发力, 可以提升神经肌肉协调能力, 改善动作协调性。



提高日常生活能力

良好的平衡能力有助于改善日常生活动作, 如站立、行走等, 提高生活自理能力和独立性。

运动前后的血糖管理

1

运动前血糖检查

在开始运动前, 务必检查血糖水平。如果血糖过高或过低, 应调整饮食或使用胰岛素等, 确保血糖在安全范围内。

2

适当补充碳水化合物

对于运动前血糖偏低的情况, 可适量补充含有可快速吸收的葡萄糖的零食或饮料, 以维持血糖稳定。

3

密切监测血糖变化

在运动过程中, 建议定期检查血糖, 及时调整运动强度或补充碳水化合物, 避免发生低血糖等并发症。

4

运动后恢复血糖

运动后, 可适当补充碳水化合物和蛋白质, 帮助血糖回升并促进肌肉恢复。同时继续监测血糖变化。

运动前的准备工作

检查血糖水平

1 在开始锻炼前, 仔细检查并记录当前的血糖水平, 确保处于安全范围。

做好拉伸准备

2 进行5-10分钟的轻柔拉伸活动, 有助于放松肌肉, 增加关节灵活性。

穿戴安全装备

3 戴上合适的运动鞋, 穿戴方便活动的运动服, 为安全运动做好准备。

合理补充碳水化合物

4 如果血糖较低, 可以适量食用含有快吸收糖的食物或饮料, 以维持血糖水平稳定。

选择合适运动

5 根据个人健康状况和运动经验, 选择适合自己的运动类型和强度。

确保充足水分

6 在运动前后适度补充水分, 保持水分平衡, 预防脱水。

运动中的血糖监测

1

持续检查血糖

在运动过程中,应频繁检查血糖水平,以监控变化。

2

及时补充碳水化合物

如发现血糖下降,要及时补食水果、糖果或含葡萄糖的饮料。

3

调整运动强度

根据血糖情况,适当降低或增加运动强度,以维持血糖稳定。

持续监测血糖情况是运动过程中的重要环节。通过频繁测量血糖并及时采取措施,可以防止发生低血糖等并发症,确保安全有效地完成锻炼。同时也要根据实时的血糖变化适时调整运动强度。

运动后的恢复措施

1 适量补充糖分

运动后可适当食用含有快吸收糖分的零食或饮料,帮助恢复血糖水平。

2 注意适当补充蛋白质

补充优质蛋白质有助于肌肉修复和能量恢复。建议食用牛奶、鸡蛋等。

3 进行放松性锻炼

做一些柔和的伸展活动或轻松的有氧运动,有助肌肉恢复。

4 保持良好饮水习惯

注意及时补充水分,预防脱水,有利于调节体温和新陈代谢。

合理的运动恢复对维护身体健康至关重要。糖尿病患者应该科学合理地补充营养,进行适度的放松性活动,以促进肌肉修复和能量恢复,同时保持良好的水分平衡,为下一次运动做好准备。

不同类型糖尿病的运动建议



1型糖尿病

密切监测血糖, 避免剧烈运动导致低血糖。建议以有氧运动为主, 且运动前后补充适量碳水化合物。



2型糖尿病

应进行有氧运动、力量训练和灵活性训练相结合的综合性运动。有助于改善胰岛素抵抗, 控制血糖。



妊娠期糖尿病

建议采取低强度有氧运动, 如步行、游泳等。注意密切监测血糖, 预防低血糖等并发症。

1型糖尿病患者的运动指引

1 密切监测血糖

1型糖尿病患者¹在运动过程中需要频繁检查血糖水平, 以及时发现并应对低血糖风险。

2 合理补充碳水化合物

在运动前后适当补食含有快吸收糖分的食物或饮料, 帮助维持血糖稳定。

3 选择合适运动强度

应避免剧烈运动, 选择中低强度的有氧运动为主, 如步行、慢跑、骑自行车等。

4 适时调整胰岛素剂量

根据运动前后血糖变化情况, 适当调整胰岛素用量, 预防低血糖发生。

2型糖尿病患者运动指引

坚持多样化运动

2型糖尿病患者应该进行有氧、力量、灵活性和平衡性训练的综合性运动,以全面提升身体素质。

量力而行调整强度

根据个人身体状况和运动耐受度,适当调整运动强度和持续时间,避免过度劳累。

密切监测血糖变化

运动过程中要频繁检查血糖水平,并根据实时数据及时补充碳水化合物。

合理安排用药时间

如需服用降糖药物,可根据运动时间调整用药时间,确保发挥最佳治疗效果。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/738117042025006076>