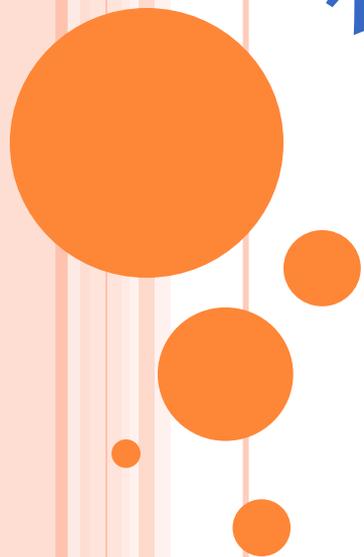


糖尿病运动治疗



主要内容



运动治疗对糖尿病的作用

- ◆ 降低血糖
- ◆ 增强胰岛素的作用
- ◆ 降低血脂
- ◆ 减肥
- ◆ 降低血压
- ◆ 活血
- ◆ 改善心肺功能
- ◆ 防治骨质疏松
- ◆ 增强身体灵活度
- ◆ 放松紧张情绪



运动方式的选择

2017

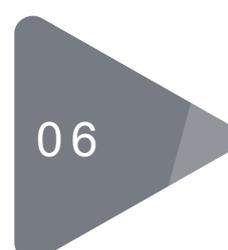
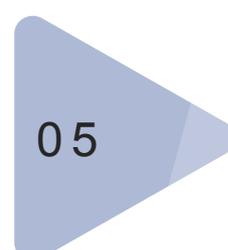
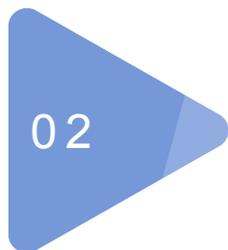
有氧运动、无氧运动

2019

中低强度的有氧运动—快走、慢跑、

2021

各种球类运动等。



一般运动方式

2018

糖尿病人的运动方式

2020

跳绳、跳舞、游泳、骑车、登山、

2022



运动类型---有氧运动

- 01 定义：需消耗氧的运动，多为大肌肉群
- 02 运动
- 03 效果：增加葡萄糖利用，动员脂肪，改
- 04 善心肺功能
- 05 常见的运动形式：步行、慢跑、游泳、
- 06 爬楼梯、骑自行车、打球、跳舞、
- 07 打太极拳等。



运动疗法的组成

1

准备活动：5-10分钟的轻微运动。如步行

2

运动进行：通常为低、中等强度的有氧运动，包括步行、慢跑、游泳、跳绳等。

3

运动后的放松活动：5-10分钟的慢走，自我按摩。



每周锻炼3-4
次为最适宜

01

若每次运动量
较小，而身体
条件又较好，
每次运动后均
不觉疲劳的患
者，运动频率
可为每天1次。

02

运动锻炼不应
间断，若运动
间歇超过3-4
天，则效果及
蓄积作用将减
弱。

03



运动类型---无氧运动

01

定义：主要靠肌肉爆发力完成，不消耗

02

氧或耗氧很少的运动

03

效果：增加特定肌肉群的力量和容积，

04

但耗氧不足，乳酸生成增加，气

05

促，肌肉酸痛

06

常见的运动类型：举重或一百米赛跑，

07

跳高、跳远

08

此种运动对糖尿病的代谢异常无明显益处



运动方式的选择

糖尿病病人的运动原则



- 不宜参加激烈的比赛和剧烈的运动，而应进行有一定耐力，持续缓慢消耗的运动。
应做到循序渐进，持之以恒。



运动时间与强度

01

选择运动时间

- 应从第一口饭算起的饭后1小时开始运动。
- 此时血糖较高，运动时不易发生低血糖。

02

每次运动持续时间

- 约60分钟。包括运动前准备活动时间和
- 运动后恢复整理运动时间。

03

- 达到运动强度后，应坚持30分钟左右。



运动时间与强度

确定运动强度

心率 = (220 - 年龄) * 60-70%

01

03

02

04

感觉：周身发热、出汗，但不是大汗淋漓。

简易算法：脉率 = 170 - 年龄



规律运动的益处



降低LDL和甘油三酯，提高HDL



降低血小板凝集因子，减少血栓形成



减少患心血管疾病的危险



改善心肺功能，促进全身代谢



增加肌肉的力量和灵活性



使身材匀称，自我感觉健康有活力



运动治疗的适应症与禁忌症

01

适应人群

02

病情控制稳定的2型
糖尿病

03

体重超重的2型糖尿
病----最佳适应症

04

稳定期的1型糖尿病

05

稳定期的妊娠糖尿病



运动治疗的适应症与禁忌症

01

禁忌症（1）

02

合并各种急性感染

03

伴有新功能不全、心律失常，且活动后加重

04

严重糖尿病肾病

05

严重糖尿病足

06

禁忌症（2）

07

严重的眼底病变

08

新近发生的血栓

09

有明显酮症或酮症酸中毒

10

血糖控制不佳



慢性合并症者运动前应注意

01

有潜在心血管疾病高风险的病人，
应先做分级运动试验；

02

外周动脉疾病的评估；

03

视网膜病变病人的运动限制；

04

糖尿病肾病

05

神经病变的病人的运动限制

06

-周围神经病变

07

-自主神经病变

08

糖尿病足时的运动选择

运动治疗的实施

确定目标

- 增强体质
- 改善功能
- 降低血糖
- 减轻体重

选择方案

- 患者运动能力
- 依从性
- 血糖控制情况
- 现有治疗

制定措施

- 选择运动方式
- 确定运动时间
- 制定监控项目
- 评价调整治疗

运动治疗方法

确定运动量

计算运动时间



选择运动方式

判定运动效果



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/967115151056010010>