正確運動 逆轉血糖危機

健康話題　每週三刊出

前言

糖尿病是國人常見的慢性疾病之一，近年來患者人數持續增加。許多人在健康檢查時發現空腹血糖偏高或糖化血色素上升，被醫師告知屬於「糖尿病前期」，卻因沒有明顯不舒服而忽略追蹤。然而，糖尿病前期其實是身體代謝異常的重要警訊，也是預防糖尿病發生的關鍵時機。

什麼是糖尿病前期？

糖尿病前期是介於正常血糖與糖尿病之間的狀態。此時身體已開始出現胰島素阻抗或胰島素分泌功能下降，但尚未達到糖尿病診斷標準。

常見檢驗標準如下：

・空腹血糖 100～125 mg/dL。

・糖化血色素（HbA1c）5.7%～6.4%。

胰島素是幫助葡萄糖進入細胞利用的重要荷爾蒙。當身體對胰島素反應變差時，血液中的葡萄糖無法有效被利用，便會造成血糖逐漸升高。糖尿病前期若未改善，未來罹患第二型糖尿病的風險將大幅增加。

在預防及改善糖尿病前期的眾多方法中，「規律運動」是最有效、最經濟，也是最容易長期執行的方法之一。國民健康署指出，成人每週至少應累積 150 分鐘中等強度身體活動，並搭配每週至少 2 次肌力訓練，不僅可降低糖尿病風險，也有助於控制體重、改善血脂及血壓。

爲什麼運動可以改善糖尿病前期？

許多人以爲運動只是消耗熱量，其實運動對血糖控制有更重要的作用。

人體吃進食物後，會將碳水化合物分解成葡萄糖，再由胰島素協助葡萄糖進入肌肉與細胞利用。

然而，糖尿病前期患者最大的問題就是「胰島素阻抗」，也就是細胞對胰島素反應變差，血糖不容易被利用，因此停留在血液中，使血糖逐漸升高。

當規律運動時：

・肌肉直接消耗葡萄糖作爲能量

・提高胰島素敏感性

・降低胰島素阻抗

・幫助控制體重及腰圍

・降低內臟脂肪

・改善血脂及血壓

・降低心血管疾病風險

即使一次運動後，身體對胰島素的敏感度也可能改善，因此持續運動的效果會逐步累積。

研究與國民健康署衛教均指出，只要配合飲食控制及體重管理，許多糖尿病前期民眾都能讓血糖恢復正常。

尤其若體重能減少 5%～10%，再配合每週 150 分鐘以上規律運動，改善效果更加明顯。

糖尿病前期最推薦哪些運動？

一、有氧運動（最重要）

有氧運動能提升心肺功能，也是改善血糖最有效的方法。

建議選擇：

・快走

・健走

・慢跑

・游泳

・騎腳踏車

・超慢跑

・有氧舞蹈

・太極拳

其中快走最適合大部分民眾。

快走時應達到：

・微微流汗

・呼吸變快

・可以說話

・但不能唱歌

這就是「中等強度運動」。

二、肌力訓練

很多人以爲糖尿病只要走路即可，其實肌肉越多，利用葡萄糖的能力越好。

建議每週至少 2 次肌力訓練。

例如：

・深蹲

・弓箭步

・伏地挺身

・彈力帶訓練

・啞鈴訓練

・坐姿起立

・靠牆伏地挺身

每個動作可做：8～12 次、重複 2～3 組。

肌力增加後，平時也能幫助身體消耗更多葡萄糖。

三、柔軟度與平衡訓練

尤其 40 歲以上及長者，更應加入：

・伸展運動

・瑜伽

・太極拳

・平衡訓練

可降低跌倒風險，增加活動能力。

一週建議運動量國民健康署建議：

・每週至少 150 分鐘中等強度運動

・或 75 分鐘高強度運動

・每週至少 2 次肌力訓練

・避免久坐，久坐 30 分鐘就應起身活動。

例如：

星期一：快走 30 分鐘

星期二：肌力 20 分鐘

星期三：快走 30 分鐘

星期四：休息＋伸展

星期五：騎腳踏車 30 分鐘

星期六：肌力 20 分鐘

星期日：健走 60 分鐘

運動前、中、後要注意什麼？

運動前

・穿著合適運動鞋

・補充適量水分

・先暖身 5～10 分鐘

・身體不舒服應暫停運動

運動中

・注意呼吸

・適時補充水分

・若胸痛、頭暈或呼吸困難應立即停止

運動後

・緩和 5～10 分鐘

・做伸展運動

・補充水分

・不要立即坐下休息

糖尿病前期適合什麼時間運動？

一般建議：

餐後 1～2 小時最適合。

此時血糖開始上升，運動可幫助肌肉利用葡萄糖，有助降低餐後血糖。

久坐比不運動更可怕

現代人每天坐辦公室 8 小時以上。

研究指出：

即使每天有運動，只要長時間久坐，仍可能增加糖尿病及心血管疾病風險。

建議：

每 30 分鐘站起來

走動 2～5 分鐘

做簡單伸展

多走樓梯

累積的小活動同樣有助於改善健康。

哪些人運動前應先詢問醫師？

若有以下情形，應先接受醫療評估：

・血糖控制非常差

・心臟疾病

・嚴重高血壓

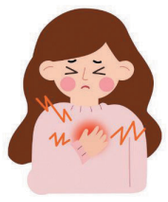
・胸痛

・頭暈

・關節嚴重疼痛

・曾發生低血糖

・糖尿病併發症



醫師可依身體狀況提供適合的運動建議。

運動成功的小秘訣

・從每天 10 分鐘開始

・找家人一起運動

・記錄每天步數

・使用手機或智慧手錶紀錄活動量

・選擇自己喜歡的運動

・設定每週小目標

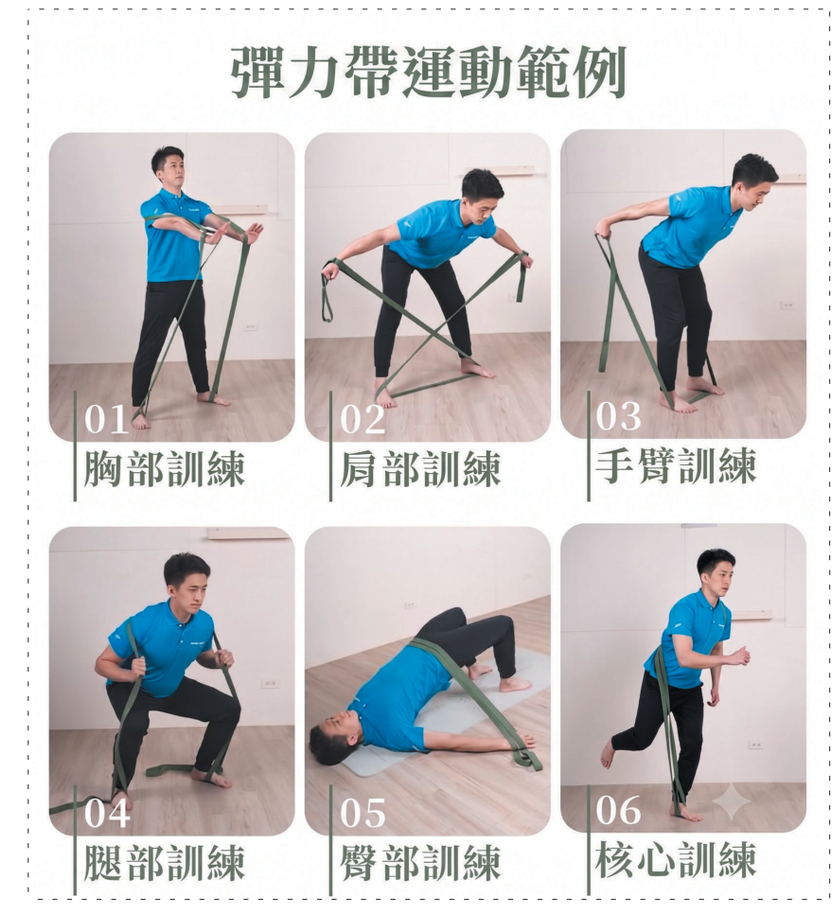
・完成目標後適度鼓勵自己

持之以恒比一次做很多更重要。

結語

糖尿病前期不是疾病的終點，而是健康改變的起點。規律運動是改善血糖最有效的方法之一，不需要昂貴器材，也不一定要高強度訓練，只要每天多走一點、多動一點，就能逐步改善胰島素敏感性、控制體重、降低血糖，並減少未來罹患糖尿病及心血管疾病的風險。

從今天開始，爲自己安排每週 150 分鐘的運動，搭配均衡飲食、充足睡眠及定期健康檢查，讓運動成爲日常生活的一部分，爲健康打下穩固的基礎。



馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

07/09~07/15 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	07/09 星期四	07/10 星期五	07/11 星期六	07/12 星期日	07/13 星期一	07/14 星期二	07/15 星期三
白天	27 - 31°C	26 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 30°C	27 - 30°C
晚上	26 - 28°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 28°C	27 - 28°C
體感溫度	25 - 35°C	25 - 31°C	25 - 30°C	25 - 31°C	27 - 32°C	28 - 35°C	28 - 32°C

115 年 7 月連江縣立醫院門診時間表

科　別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					蔡岳儒			蔡岳儒					蔡岳儒				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎				陳志嘉		陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房 X 光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。

門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。

本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　申訴專線：23995 分機 1300