

運動與糖尿病

Physical activity and diabetes

Traditional Chinese

哪一類運動對身體最有益？

有氧和阻力運動對糖尿病患者都十分重要。

有氧運動

有氧運動是一種持續的運動比如步走，騎自行車，和跑步。這些運動能增加呼吸次數和心跳。

阻力運動

阻力運動是使用運動重量 (weights), 健身舉重機器, 阻力帶或自身體重做短小而簡單的重覆動作去達至訓練身體各肌肉。如果您決定作阻力運動，要在運動專家，糖尿病教育者，或運動資源（例如影片或手冊）的指導下慢慢地開始。

為什麼運動對糖尿病患者如此重要？

幾乎所有人，不管患糖尿病與否，都能從日常運動中得到益處。眾所周知的益處包括減輕體重、增強骨骼、改善血壓、減低心臟病及癌症發病率和加強體力等等。

經常運動對二型糖尿病特別有好處。經常運動能提高身體對胰島素的敏感度，幫助控制血糖水平。

安全第一

- 如果您已經很久沒有運動，在開始任何比急步走更劇烈的運動之前，需請教您的醫生。
- 確保穿上舒適合腳的鞋子。
- 戴上 MedicAlert® 的手鐲或項鍊。
- 留意自己的身體狀況，發現呼吸短促或胸痛時要及時告訴醫生。
- 如果你打胰島素或服用增加胰島素分泌的藥物，分別在運動前，運動中途和運動後數小時測試血糖，以觀察運動如何影響血糖水平。
- 隨身帶備可迅速提高血糖的碳水化合物，比如葡萄糖含片或 Life Savers® 糖果來治療低血糖。



我做有氧運動的計劃是：

分鐘

次/星期

我做阻力運動的計劃是：

次/星期



多少運動量才足夠?

您的目標是每個星期至少完成150分鐘中度至劇烈的有氧運動(例如每天30分鐘，每星期5天)。

剛開始時您可以每天運動5至10分鐘，然後慢慢地延長時間直至達到目標。好消息是：一天幾次，每次至少10分鐘的短時間運動，作用相當於同等強度的一次長時間運動。如果您準備好，在身體條件允許的情況下，可以每星期加上三次如舉重之類的阻力運動。



持之以恆!

已養成的習慣很難改變，因此要準備一個計劃以防止運動動力逐漸減弱。

- 選擇您喜歡的運動項目，沒有樂趣的運動很難讓人堅持到底。您或許要經過幾次嘗試以後才可以找到適合自己的運動。
- 發展支援網絡。邀請您的家人朋友和同事一起散步，或者一起在健身房運動，以保持您運動的動力。
- 制定一些可達成的小目標。每次達到這些目標時，以健康的方式給自己獎勵以示慶祝。
- 保持健康體重。
- 請教私人健身教練，或者經驗豐富的人幫助您找到一套適合您的健身方案。

運動和糖尿病的關係有可能很複雜。想知道更多有關的資訊，請諮詢醫療專業人士或瀏覽加拿大糖尿病協會網頁 diabetes.ca/chinese。不管您年齡，決定讓自己變得更加活躍，是您給自己及所有愛您的人最好的禮物。

從今天開始邁出第一步吧!

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

diabetes.ca | 1-800 BANTING

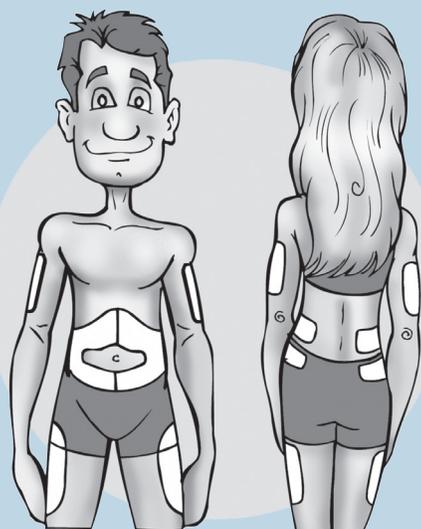
Related articles: *Benefits of physical activity, Planning for regular physical activity, Introductory resistance program, Maintaining aerobic exercise, Resistance exercise guidelines*

準備使用胰島素

Getting started with insulin

Traditional Chinese

胰島素注射部位



注：轉換胰島素注射位置是十分重要的，這樣可以預防形成脂肪粒，避免影響身體吸收胰島素的效率。例如，您可以由腹部的一邊，漸漸轉移至另一邊。您亦可以在腹部的同一邊轉用不同位置。

避免在距肚臍2英寸以內範圍及組織結疤處注射。

胰島素注射筆：

胰島素注射筆附有說明書，請仔細閱讀，以了解注射筆的功能、如何裝胰島素卡式管、如何把注射筆準備好。

把胰島素搖勻：

混濁的胰島素（NPH，預先混合劑）需要在使用前搖勻。您需要將筆針平放滾動十次，拿起上下倒轉搖晃十次，然後看看液體是否呈均勻奶白色。

檢查胰島素流通情況 (針頭初用排氣)：

裝上針頭，然後轉動劑量設定鈕至2個單位的位置。針尖向上，按壓按壓劑量鈕。如果沒有胰島素流出，再轉動2個單位重複步驟。

自行注射：

檢查胰島素流通無礙後，您便可以把旋鈕轉到您需要注射的劑量單位。以90°度角將針頭插入皮膚，然後按壓劑量鈕直至您看見‘0’。數10秒後才把針筆拿開，這樣可確保您接受所有劑量。如果您使用較長的針頭（≥8毫米），便需要在注射前輕輕把皮膚提起。

注射位置	優點	缺點
腹部 • 距離肚臍2英寸（5厘米）以外	容易觸及的範圍 身體能快速吸收胰島素，且速度一致	
臀部及大腿	吸收速度較腹部和手臂慢	吸收較慢 運動量會影響吸收速率
手臂外側	手臂是僅次於腹部的最快吸收位置	較難觸及及作自行注射

胰島素類別：

種類	起始作用時間 (多快開始作用)	高峰期 (功效最高時)	持續作用時間 (持續多久)	注射時間 (何時注射)
餐時胰島素				
超短效胰島素 • Apidra / Humalog / NovoRapid	10 – 15 分鐘	1 – 2 小時	3 – 5 小時	每天1次或以上的餐膳時間使用。應於餐前或餐後0 – 15分鐘使用。
短效 • Humulin-R / Toronto	30 分鐘	2 – 3 小時	6.5 小時	每天1次或以上的餐膳時間使用。餐膳開始前30 – 45 分鐘注射。
基礎胰島素				
中效 • Humulin-N / NPH	1 – 3 小時	5 – 8 小時	最長達18小時	開始時一般是睡前一次。或者每天一至兩次。沒有特定的餐前或餐後注射時間
長效衛生類 • Lantus • Levemir	90 分鐘	不適用	最長達24小時 16 – 24 小時	開始時一般是睡前一次。胰島素detemir (Levemir) 每天使用一至兩次。Levemir可以每天使用
預先混合胰島素				
預先混合的普通胰島素 • Humulin 30/70 / Novolin ge 30/70, 40/60, 50/50	因胰島素類別而異	含有固定的胰島素比率（快速見效或短效胰島素%與中效胰島素%）：要了解所含胰島素的高峰功效，請參閱上文。		每天1 次或以上的餐膳時間使用。餐膳開始前30 – 45 分鐘注射。
預先混合胰島素衛生類 • NovoMix 30 / Humalog Mix 25, Mix 50	因胰島素類別而異			每天1 次或以上的餐膳時間使用。應於餐前或餐後0 – 15 分鐘使用。

胰島素的照護和儲存：

未打開使用的胰島素應儲存在冰箱內，保存溫度為 2°C 至 8°C。已開啟使用的胰島素可以在室溫下儲存最長1個月。胰島素detemir(Levemir)則例外，可以在室溫下安全保存42天。所有胰島素均應避免直接受熱和曝光。胰島素如果已凍結或暴露於30°C以上的環境，便要棄掉。不要使用過期的胰島素。

糖尿病患者識別：

您應該經常穿戴手鐲或項鍊等患者識別物，以便確認您是糖尿病患者。識別手鐲例如MedicAlert®可以在藥房及首飾店購買。識別證件要經常存放在錢包或手提袋內，以提供有關您的糖尿病資料。

低血糖（低血糖症）：

低血糖（低血糖症）的處理方法

何謂低血糖？

當血中葡萄糖（血糖）份量低過目標範圍（泛指低於4.0 mmol/L）時，您便出現低血糖或低血糖症。

出現這情況時，您或會感到：

- 顫抖、頭暈、噁心
- 緊張、煩躁、焦慮
- 困惑、無法集中精神
- 肌餓
- 心率加速
- 流汗、頭痛
- 軟弱無力、昏昏欲睡
- 舌頭或嘴唇感麻痺或刺痛

我應如何處理低血糖？

如果您出現低血糖徵兆，便要立即檢查血糖水平。為安全起見，即使您沒有攜帶測量儀，仍要處理低血糖的徵狀。進食或飲用快效碳水化合物（15克）。例如：

- 15 克葡萄糖片劑（首選方法）
- 15毫升（1湯匙）或3包餐用糖溶於水中
- 175毫升（¾杯）果汁或普通汽水
- 6粒LifeSavers 糖果®（1粒=2.5克碳水化合物）
- 15毫升（1湯匙）蜂蜜（不適用於1歲以下小童）

低血糖可以很快得發生，因此，您必需立即處理。如果您的血糖跌至很低水平，您或許需要其他人的協助。

低血糖症成因：

- 體能活動較平常多
- 沒有準時進食
- 進食量較平日少
- 服藥過多
- 喝酒影響

檢查血糖和調整胰島素：

胰島素： _____ 開始時劑量： _____ 單位 _____

血糖目標： _____

需要協助調整胰島素時的聯絡人： _____

應如何調整口服糖尿病藥物： _____

使用下列表格檢查血糖。

	早餐		午餐		晚餐		睡前	晚間
	之前	之後	之前	之後	之前	之後		
胰島素								
自我血糖監控								



適當使用針頭：

針頭只可以用一次，因為針頭幼細，如果重複使用會彎曲或折斷。重用針頭會使注射更疼痛。把針頭留在卡式管上會導致胰島素洩漏，也會使空氣進入卡式管，因而影響胰島素的濃度。

安全棄置尖銳物品：

筆尖及刺針應棄置在專裝載尖銳物品的容器內。請向您當地的藥劑師查詢。大部分藥房均供應安全且防刺穿的容器。當容器裝滿後，把它退回藥房，以換取新的容器。您亦可以根據當地規例棄置尖銳物品。

糖尿病患者的駕駛指引

所有接受胰島素治療的司機均要預防低血糖症

- 每次開車之前要測量血糖，若是長途駕駛，至少每4小時要測試一次。經常攜帶血糖測試儀，和處理低血糖的用品，並放置在容易提取之處（例如附在擋風玻璃頂端的遮陽板上）。
- 當血糖低於4.0 mmol/L 時，您便不應駕駛。如果血糖水平在4.0 – 5.0 mmol/L 之間，沒有進食含碳水化合物的食物前，您不要開始駕駛。
- 一旦懷疑自己或出現低血糖症或駕駛判斷力或受損時，您要立刻停下來處理。當您有輕度至中度的低血糖症（血糖水平2.5 – 4.0mmol/L), 有效處理後 45 – 60分鐘內不要駕駛。

職業司機必須

- 在駕駛期間攜帶下列用品：
 - 血糖測試儀
 - 可即食用並能讓您快速吸收碳水化合物的食物
 - 開始駕駛前1小時測試血糖，並在駕駛期間約每4小時測試一次
 - 如果您的血糖水平降低過6.0 mmol/L，您便要停止駕駛，直至食物消化後血糖水平升至6.0 mmol/L或更高，才回復駕駛
- 每個省份均立例管制血糖控制和訂立可駕駛情況。

我想申請商業駕駛執照。我可以在加國和美國駕駛嗎？

患糖尿病並使用胰島素的加拿大人可以申請商業駕駛執照。汽車牌照機關對乘載搭客車輛（巴士／商業小巴）、貨車及救護車司機，有較嚴格的健康要求。商業司機的駕駛時間較長，而且要面對惡劣環境的時候，較普通司機多。

患有糖尿病並使用胰島素的加拿大人，可以獲發執照在加國駕駛商業汽車。加國／美國醫療互惠協議（Canada/US Medical Reciprocity Agreement）（由1999年3月起生效）認同美加的醫療標準相近，就加拿大和美國商業汽車司機的健康要求提供互惠安排。

然而，患糖尿病而需要使用胰島素的加拿大商業司機如果有單眼視力問題、聽覺受損或有癲癇而需要抗癲癇藥物，便不能在美國駕駛。

加拿大糖尿病協會對糖尿病患者駕駛和獲發執照有何看法？

加拿大糖尿病協會認為，糖尿病患者應否獲發駕駛執照，應接受個別評估。

<http://www.diabetes.ca/get-involved/helping-you/advocacy/faq/driving/>

摘錄自加拿大糖尿病協會的 *Clinical Practice Guidelines for Diabetes and Private and Commercial Driving* 及 *Canadian Journal of Diabetes*. 2003;27(2):128-140.

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。

我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian
Diabetes
Association

Related articles: *Lows and Highs: Blood Glucose Levels, Thinking of Starting Insulin, Managing Your Blood Glucose*

diabetes.ca | 1-800 BANTING