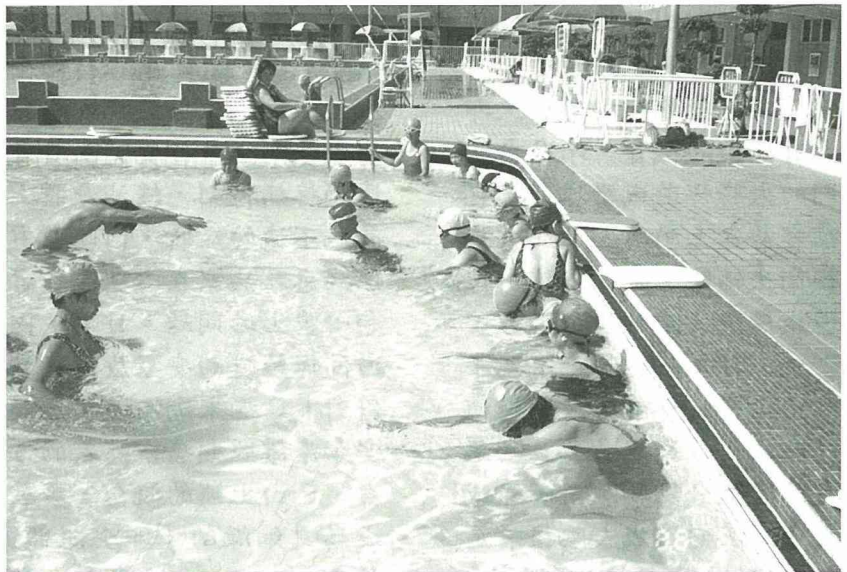


# 運動治療糖尿病

**糖**尿病的治療是衛生教育以及營養教育。大家最喜歡舉的例子也是自我照顧。為什麼呢？因為它裡面包含的範圍很廣，而且病人需要配合的東西比較多，所以我們談文明病先談糖尿病的原因也在這裡。糖尿病是所有文明病裡面最棘手的。談到治療我們通常會想到藥物，可是這一種文明病需要比較複雜的自我照顧，你光了解如何使用藥物，是無法讓病人因為治療就變好的。所以有很多人會說：為什麼我糖尿病有治療和沒治療一樣，甚至於醫生也有這樣子的質疑。

其實就是因為以前沒有把血糖治療在正常的範圍，這個範圍是指飯前100、飯後140。沒有控制在這個範圍的話，當然你得的併發症就非常地多。這個病人要能夠自己駕馭藥物治療之外，還有運動治療和飲食治療。飲食治療是一個非常非常廣泛的問題，所以我們今天先談運動治療。

運動治療是糖尿病非常重要的一個部分，這個部分應該要跟飲食及口服藥來配合。很多病人，尤其是在公園裡面做外丹功的人，這些



人有時候突然不見了，到山上去或到醫院去了。這些人常常有一個不正確的觀念，而且散佈給大家。認為只要運動就治百病了，其實光運動並沒有辦法治病。以糖尿病來講，血糖超過300或350以上，你再去運動的話，那時候沒有治療，可能會引起銅酸血症。導致昏迷，或因銅酸中毒死亡。所以並不是光運動就能治療很多的疾病，這是大家要知道的。運動只是幫助治療疾病的一個方法。不幸的是很多人仍有這種運動治百病的錯誤觀念。所以在還沒有全民健保之前，很多自費的病人認為我運動就好了。其實血糖350的病人，運動之後血

糖上升，可能就會昏倒過去。假如送醫急救得早，可能救了一條命，住了1個月，花了幾10萬。假如來不及，或者送的醫院對糖尿病不很熟悉的話，可能就走了。所以運動應該在跟藥物、飲食配合之下，醫院的醫療團隊裡面從事才是正確的。

其實醫師的處方不只是藥物而已，在先進國家，看病的處方還包括運動、飲食、軟硬體的復健，範圍是很廣泛的。甚至於在德國還包括三溫暖治療、按摩治療，這都是在處方裡面的，需要其他的人來配合。

病人應該在醫師的處方之下從事運動。通常我會對

病人說：假如你每一次運動都是非常固定的話，你可以在運動之前和之後測量血糖。假如血糖在飯前、飯後都是在正常範圍之下，那這個運動可以每天繼續做下去，因為你每一天的變動不會很大。假如這個運動是臨時性的，就應該增加臨時的碳水化合物。所以要看怎樣的情形，然後醫師再開怎樣的處方。

第二點應該要知道，運動時需要攜帶什麼樣的東西？運動是一個非常危險的狀況，應該要攜帶驗血糖的機器或驗血糖的試紙。而且應該攜帶葡萄糖，假如沒有葡萄糖的話，其他的糖類也可以。比如說蔗糖，就是一般的糖果，以及碳水化合物。因為額外的運動，可能需要額外的碳水化合物，這樣子才能保持正常的血糖。

第二型糖尿病患，老人家比較多。很好的運動可能是全身性的運動，譬如說：走路。走路，可能很多人會認為運動量會不會不夠？其實假如走路走得不會很慢的話，正常的散步方式所消耗的能量也蠻多的。走路時每小時每公斤所消耗的熱量是3.1卡。所以走路是很好的運動。

尤其是在沒有醫生、沒有很好的人能夠商量、開處方的時候，很多有合併其他疾病的病人，可能走路是最好、最安全的運動。1天約1萬3千步，一定可以達到健康的目的。

假如有醫師或專家指導，我覺得最好的運動是全身性的運動。我指的不是舉重這種運動，而是跑步、游泳之類。當然有錢人則可能是打高爾夫球，不過對於一

般大眾，走路可能是最方便的運動。

關於運動的時間，長久以來我們一般的保健觀念是飯後不要做運動。其實重要的是如何維持正常的血糖。現在的糖尿病人，常犯一個錯誤，就是在清早空腹去運動。有很多病人早上運動的時候死掉，因為他們常常打了針或吃過藥，沒有吃過東西就去運動了。當然早上的空氣最好，可是天氣很冷血糖又過低，一下子心肌梗塞或是腦中風就死了。我很不贊成早上一大早去運動，假如沒有腦血管、心臟血管毛病的人，則我認為吃飽飯也可以運動。老人家常常早上一大早4點鐘，尤其是空腹去運動，這是不對的。特別是糖尿病人更是不可，因為空腹會造成低血糖，可能就走了。

翽

## 鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年發售

**花卉觀賞系列**

台北市溫州街 14 號  
每次郵購另收掛號郵資 60 元  
郵政劃撥 00059300  
電話 02-2362-8148 分機 30

<p><b>《台灣花木害蟲》</b> 介紹花木害蟲的發生與為害、害蟲的習性與防治方法、安全無毒的害蟲防治、殺蟲劑的分類與運用、花木害蟲各論、花卉進出口害蟲的問題。 850 元</p>	<p><b>《豐年花卉集》</b> 介紹草本花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類 100 篇。彩色精印。 350 元</p>
<p><b>《香花集》</b> 介紹水仙、梔子花、含笑、桂花、茉莉、鸞瓜花、法國素馨、中國玫瑰、夜香木、月桔、百合、蘭花...等 20 種香花之特性、栽培方法及利用。 240 元</p>	<p><b>《花卉害蟲彩色圖說》</b> 介紹昆蟲的外形、昆蟲的發育及繁殖、昆蟲的重要習性及其對環境的反應、花卉害蟲防治及花園常見的有益昆蟲、常見花卉害蟲名稱等。 470 元</p>

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥:31384802  
TEL:(06)6362530 • 6328329 FAX:(06)6362139 行動:0932835646

**助聽器** 47年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 25413525

**台企行** 25512525

集世界名品 原台灣第五企業行 25637392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)