

讓運動變成一種習慣

文／洪建德

本刊特約健康顧問、陽明醫院新陳代謝科主任

運動的選擇應該是讓病人不用刻意，
自然而然變成一種習慣(如每天走路上班)。
運動變成習慣之後，
對糖尿病人的好處是無與倫比的。

糖尿病人血糖高，通常血脂肪也高，因為胰島素缺乏，能量則沒有辦法進入到細胞裡面被用掉，運動之後，可以降低三酸甘油酯與血糖。

因為這兩種燃料在運動時，是不需要胰島素，就能夠有效率地使用的，一舉兩得。再來是一石三鳥，因為用掉了能量，體重就漸漸下降，脂肪肝也減輕了，長期也有助於血壓的下降。

運動為何有益？

1.預防高胰島素血症(由於高血糖本身促使胰島分泌過多胰素)。它會造成細胞膜上的胰島素接受器產生質變，即使有足夠的胰島素，胰島素接受器壞了，甚至胰島素接受器後面的胞器也都壞了，這時血糖也一樣降不下來，細胞內的新陳代謝也會受到影響。

2.運動之後人的耐受力增加了，對於壓力的忍受度增大，所以血糖比較不容易動盪起伏。血液像一個地下水道，運動可促進循環，當運動之後循環變好，好的東西能夠到周邊去，周邊使用過的廢物也可以回復到中心來。造成動脈硬化的低密度脂蛋白膽固醇，在血中有些運送的脂肪蛋白，它所攜帶的膽固醇會到處留在血管的周邊上。另外還有高密度脂蛋白膽固醇，把周邊的這些廢物膽固醇再回收回來，經過高密度脂蛋白送回肝臟去排掉。運動時高密度脂蛋白膽固醇會上升，可以減少心臟血管疾病。

3.運動對於肌肉與骨骼也是有好處的。運動之後可以增加骨質的密度，因為骨質不是靠鈣質就能夠吸收的。它還需要運動。運動時身體血中的鈣質會被吸附到我們運動的骨頭上。另外身體的



糖尿病患者運動時需要同伴，隨時注意低血糖，也會比較安全。

柔軟度也會變好。身體不柔軟，很多細微的工作會受影響。也會變的更覺老化。肌肉的質量也會增加，對於身體的抵抗力，身體的後備能力，肌肉均扮演相當重要的角色。

4.協調的能力會增加。協調、肌肉、耐力，這是人們躲過物體襲擊的危險，或摔滾時保護身體最重要的本錢。

5.運動也能夠幫助睡眠。許多我的老病人都覺得每天晚上無法入睡，由觀察他們，或從其家屬口中知道，他們不太運動，晚上睡不著覺，是因為白天常常坐在電視機前打瞌睡，每天精神都不好。到了晚上，越想睡越睡不著，於是情緒越差，不得已只好借重安眠藥。

運動除了每天看起來容光煥發，讓人更喜歡你，更容易接近之外，情緒變好也比較能夠跳脫身體的病痛，能夠有時間，有情緒去學習如何測驗血糖，如何目測食物的熱量。才有辦法達到正常血糖的理想。運動並不需要很長、很強烈，只要每天走走路、上上樓梯，有興趣的人打打球。這樣子就能夠改變你的一生了。

運動時要注意的事項

1.減少傷害。我記得有位病人本來很少運動，忽然間做大量地運動，結果造成退形性關節的發作。運動前要有暖身運動，讓身體慢慢地熱起來，一下

子激烈的運動，本來有病之器官會造成更大的受傷，身體也會忽然間就失去體力。熱身運動使得身體在運動之後，所產生的乳酸及一些廢物，能夠慢慢地從身體的肌肉被帶到肝臟去，可以減少運動之後的酸痛及不適。

2.水分。運動時會流失非常多的水，尤其是在乾燥炎熱的天氣，蒸發的水分，大部分人是不会注意的。國人大概都以流汗的程度來測量運動量，這是不正確的。受到許多疾病的因素及喝水的出水量，每一個人流汗的程度不一樣，因此把身體的濃度跟身體水分的容量，做一個標準計算是比較正確的。所以極端大量流汗時，就要補充鈉鹽與鉀鹽，就是所謂的「運動飲料」。

3.運動量到底要超過多少才危險呢？眾說紛紛，不過個人主張以心跳速度為目標，因為正常人每天的心跳有個基礎，如心搏力增加到某一程度，表示運動量增加到某一程度，因此目標運動的心搏力應該是一個標準。如每一分鐘72下的心搏力，要把它增加到140時，它能夠到達運動量的70%，這時運動到140下時，就應該要維持這個量，而不要繼續往上增長去。通常由醫師來決定你的目標心搏速率。所以運動隨時測量脈搏是相當重要的。爬山爬到某一程度，心跳已經超過你的目標時，會引起心律不整，因此爬山的速度，要跟你的目標心搏速率相配合，爬山的休息時間也要相配合。發現心搏速率超過時，要休息讓它自動慢慢地下降。

4.運動時還需要有一個伴，會比較安全。如老伴或兄弟或朋友，能夠隨時注意到你的低血糖。因為有些人低血糖時，自己不知道，旁人發現昏迷時，已經很晚了。

5.運動時血糖測量相當重要。許多人會想到「喔！低血糖」，可是個人要特別提醒各位病友的是，運動後可能會產生高血糖。有些病人沒運動前，血糖是100毫克/100毫升，運動後

是110毫克/100毫升，這並不能稱為運動後的高血糖。因為血糖的檢驗誤差約10%，相差1、20是等於沒有變化的。運動前血糖是300毫克/100毫升，運動後變400毫克/100毫升，這才稱為運動後的高血糖。因為在血糖超高時，身體的胰島素是相對缺乏的，這時再運動會產生酮酸增加及血糖過高的問題。本來血糖高時，酮酸就已經存在了，運動後血糖還沒有下降，因為運動後抗胰島素荷爾蒙所製造出的新生葡萄糖很多，可是細胞仍然用不到(因為缺乏胰島素)，可是細胞很餓需要燃料，於是血糖酮酸繼續大量在製造，所以就會造成高血糖酮酸中毒的現象。因此血糖的測量，除了認識低血糖之外，對於高血糖也是非常重要。這時應該要找醫師調整胰島素或口服藥，讓血糖下降以後，運動就不會再產生危險性的高血糖。

6.有些老人家喜歡打高爾夫球，個人並不反對，在高爾夫球場中常有人中暑死亡，因為糖尿病久了常常有合併心臟血管的疾病，尤其膽固醇過高同時又患血壓高的病人，幾乎都有心臟的疾病。當心臟肥大，心血管又動脈硬化時，在大熱天打高爾夫球，一下子會流汗失去很多水分，血液變得更濃稠，再加上大太陽底下，血管擴張造成心臟的血液不夠，引起猝死的病人每年夏天時常發生。運動在極熱的天氣時，糖尿病人要特別注意；在足球場溫度30-40度下年輕人能踢球，那是因為他們年輕，還沒有心血管疾病及神經病變。

7.運動時如有胸痛、頸痛、手痛、頭暈、想嘔吐、氣喘不過來，眼睛忽然間看不見，就要馬上停止運動。而且馬上送急診。因為有可能心肌梗塞、視網膜剝離，也可能中暑、血糖變高或過低。 ㊦

助聽器 50年老店
值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 **2541-3525**

台企行 **2551-2525**

集世界名品 原台灣軍氣企業行 **2563-7392**

台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)