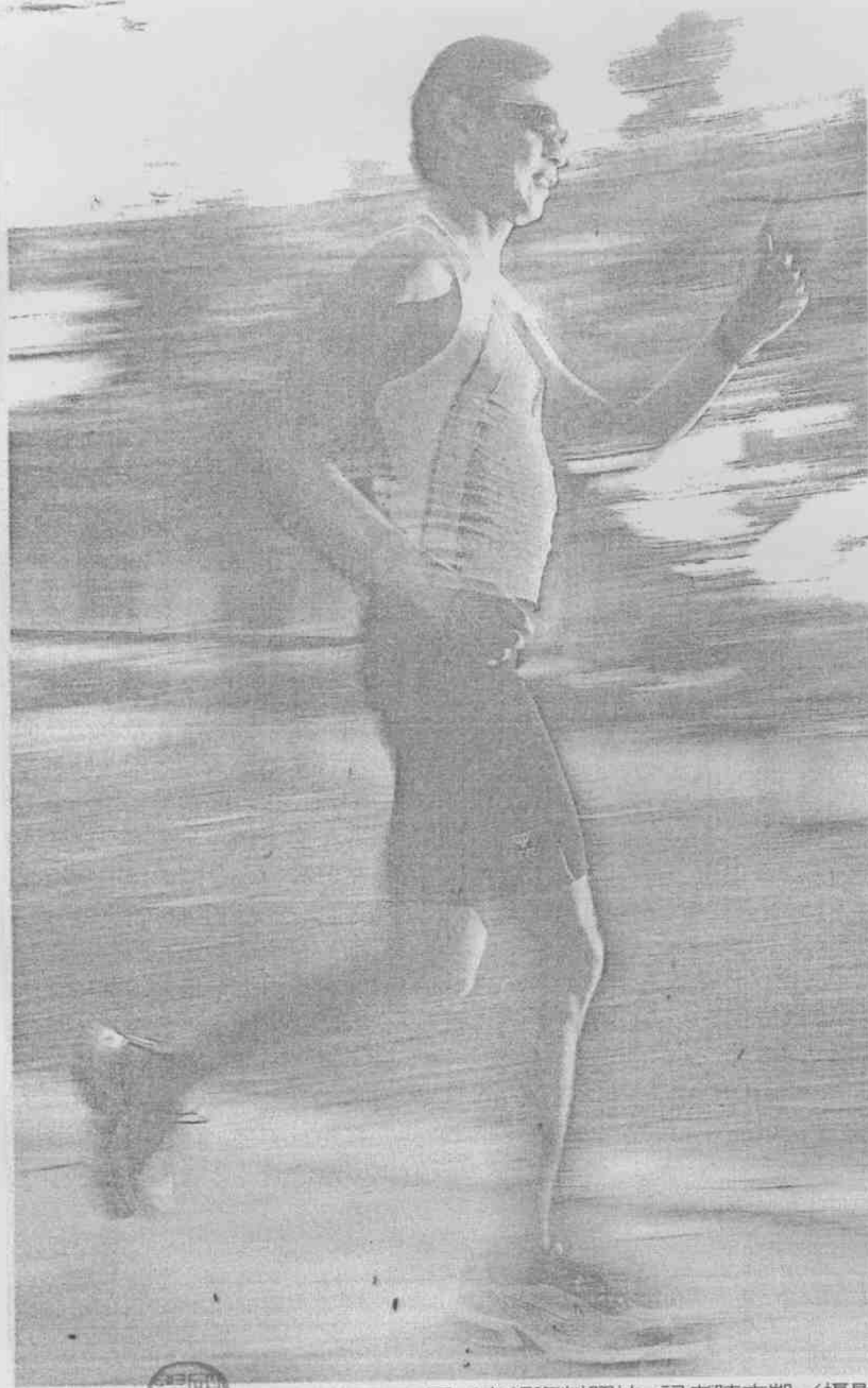


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 聯合報 日期 98.12.11 版面 D二版

有氧運動 助降血糖

糖尿病友 一周3次最有效 要避開晚上、睡前

【記者劉惠敏／台北報導】近年糖尿病盛行率持續升高，如長期控制不佳，併發症也如影隨形，醫師提醒。最好的治療絕對是藥物、飲食與運動三管其下，研究顯示，每周3次有氧運動，有助降低血糖。

三軍總醫院與國防醫學院合作研究，針對13名第2型糖尿病患，經過12周，每周3次、每次30分鐘的跑步機有氧運動訓練，患者空腹血糖顯著降低，顯示有氧運動對血糖控制有明顯的效果。

三總復健部主治醫師蔣尚霖說，除藥物之外，飲食與運動三管齊下，才能達到最好的血糖控制效果，不過糖尿病患在做運動時也必須留意，特別是因糖尿病影響神經功能，可能已有心血管問題患者，這13名患者是經過運動、心跳測試，將跑步機訓練設定為每個人能達到72%的最大心跳數，不僅安全、也能發揮最大效

益。

蔣尚霖建議，糖尿病患者可先在醫院復健科等測試，了解個人狀況是否適合運動。如果未經測試，蔣尚霖說，可憑自己感覺慢慢增加有氧運動量，大約是有點喘、卻還能跟旁人講話的心跳，最適當。

研究發現，透過有氧運動，增加骨骼肌細胞對胰島素的利用，增加將葡萄糖「抓入」細胞的載體，進而能改善胰島素抗阻性；運動也可讓分泌胰島素的效益增加，以及血中總膽固醇、三酸甘油酯與低密度脂蛋白呈顯著性降低，心肺耐力指標也顯著提升、改善血壓。

另外，糖尿病患也得留意運動後是否有低血糖現象，蔣尚霖提醒，最好不要在晚上、或是睡前做運動，以免在睡覺時發生低血糖，除了跑步，快走、游泳也是相當安全有效的有氧運動。

圖／本報資料照片 記者陳立凱／攝影

