




簡單的家居運動

糖尿病是一種慢性疾病，任何年齡的人士均有機會患上。倘若控制不善，可以引發多項的併發症，嚴重者甚至可導致截肢。一直以來有很多研究都指出運動在控制糖尿病有顯著的成效。因為運動可以幫助胰島素更有效地控制血糖，亦可減低體重，有助降低患上併發症的風險。

根據世界衛生組織的建議，每天最少做30分鐘的運動，例如急步走、踩單車、游泳，還有太極等。都市人生活節奏急促，也可選擇把運動時間分成三個10分鐘的小節，靈活進行。有時候，一些生活習慣上的小改變，已可以將運動融入生活當中。選擇步行上落樓梯，早一個站下車步行至目的地等已經可以為健康帶來很多的好處。適量的運動有助強化肌力，大家亦可以參考以下簡單的家居運動，循序漸進去鍛練。

<p>1. 大腿後抬 手扶餐椅，將大腿輪流往後抬起，每個動作維持5秒，重覆5-10次。</p> 	<p>2. 大腿外側抬 手扶餐椅，將大腿輪流向外側抬起，每個動作維持5秒，重覆5-10次。</p> 	<p>3. 站立半蹲 手扶餐椅，雙腳半蹲，維持5秒後再站起，重覆5-10次。</p> 
--	---	---

糖尿病人做運動時的注意事項：

1. 穿著合適及舒適的鞋子，以免腳趾受擠至而形成厚繭或雞眼。
2. 運動後，要檢查雙腳有否紅腫、水泡或皮膚破損。
3. 每天睡覺前，細心檢查雙腳 / 腳趾縫有否傷口。
4. 做運動前後要量度血糖指數。運動前，可預先吃一些碳水化合物，例如香蕉等，以避免血糖過低的情況。做完運動後，亦要適當地攝取碳水化合物來補充糖份和水份以防缺水。

資料來源：張劍強先生

香港浸信會醫院物理治療部部門經理