



科学运动，稳控血糖

◎五华县岐岭镇双头卫生院 张小梅

糖尿病，是全球范围内备受关注的基础性疾病。自1995年以来，患者数量急剧攀升，从1.35亿增长至3亿。尽管糖尿病是一种严重的慢性疾病，但它并非绝症，更像是需要长期管理的“伙伴”。对于糖友而言，科学运动堪称不可或缺的“隐形降糖药”，不仅能有效降低血糖，还能提高胰岛素敏感性。

运动控糖益处多

早在1995年，国际糖尿病联合组织就提出了血糖监测、饮食控制、药物应用以及运动疗法等多管齐下的糖尿病治疗方案，这足以证明运动疗法在糖尿病治疗中的重要地位。了解其作用原理，能提高糖友对运动的重视程度和依从性。

即时降糖：运动开启后，身体会逐步消耗血液中的葡萄糖以及肌肉里的糖原。持续运动10~15分钟后，消耗量会急剧增加，直接摄取血液中的葡萄糖作为燃料。而且运动量越大，葡萄糖的利用率就越高，从而有效降低血糖水平。

提高胰岛素敏感性：这是糖尿病患者接受运动疗法的核心益处。适量运动能促使身体细胞提高对胰岛素的敏感度，这意味着只需较少的胰岛素，就能把血糖“搬”进细胞消耗掉，进而降低血糖。

实现体重管理：运动疗法能促进脂肪燃烧，尤其是内脏脂肪。对于2型糖尿病患者来说，减重是改善病情的关键措施，正确运用运动疗法能从根源上改善胰岛素抵抗。

改善心血管健康，预防并发症：糖尿病发展中最令人担忧的就是心脑血管并发症。规律、适量的运动能强化心脏功能，有助于降低血压、调节血脂水平，为心血管系统穿上“防护衣”，显著降低心脑血管等严重并发症的发生风险。

科学运动是关键

科学合理的运动对于糖友稳定血糖、改善健康状况至关重要，掌握正确的运动方式才能让运动真正成为降糖“良方”。

运动类型：糖友选对运动类型很关键。有氧运动是主力降糖“利器”，如快走、慢跑等，能持续消耗血糖和脂肪、改善心肺功能，安全性高易坚持；力量训练是长效控糖“帮手”，可提高肌力水平，借助器械或进行自重训练，如俯卧撑、平板支撑等，帮助稳定血糖。

运动强度：糖尿病患者把控运动强度，有两种实用方法。“谈话测试”法是运动时呼吸稍促，能完整说句子却难轻松唱歌，此强度较适中。心率法也有效，运动时心率维持在(170-年龄)左右，像60岁糖友运动时，建议心率保持在110次/分钟左右。

运动时间与频率：运动时间建议选在餐后1小时左右，此时血糖逐步升高，运动能有效抑制餐后血糖峰值。运动时间控制在持续30~60分钟，有氧运动可每周进行5天，力量训练频率调整为每周2~3次，每次间隔至少48小时，以促进肌肉恢复。糖友要从低强度、小重量开始，注重动作规范，避免受伤。

安全永远为先

对于糖友而言，运动虽益处多

多，但安全始终是第一要义，稍有不慎就可能引发健康风险。

运动前：糖友开展运动计划前要谨慎。合并肾脏、心血管等病史者，务必先咨询医生排除禁忌证。同时监测血糖，随机血糖 $>16.7\text{ mmol/L}$ 禁止运动，预防血糖升高及酮症酸中毒。选柔软透气鞋袜，运动前后检查双脚。还要充分热身5~10分钟，让身体和心脏做好准备，降低受伤风险。

运动中：糖友运动时要随身携带“救命三件套”，即糖块/含糖饮料、糖尿病识别卡和手机，以便积极应对低血糖和紧急呼救。若在运动中出现手抖、心慌、头晕、呼吸困难等身体信号，应立即停止运动，补充糖分或寻求帮助。

运动后：运动结束后突然停止可能导致血压骤降，因此要进行5~10分钟的缓和运动，如慢走、拉伸。再次监测血糖，了解运动对血糖水平的影响，以便调整后续运动计划。同时仔细检查双脚，及时补水，补充运动过程中流失的水分。

总之，科学运动是糖友稳控血糖、改善健康的有效“武器”。从运动类型的挑选、强度的把控，到时间频率的安排，再到运动前中后的安全保障，每个环节都至关重要。希望糖友们能将这些知识运用到实际中，坚持科学运动，拥抱健康生活。😊