

高齡糖尿病病人 運動注意事項-5個重點

依《糖尿病與我（2022年再版）》內容整理

運動有助控糖、增肌力、預防衰弱，
但高齡糖尿病病人運動前要特別注意安全。



1 避免高溫、高濕環境

高齡糖尿病病人常有體溫調節較差，
運動時應避免炎熱、悶熱與潮濕環境。



2 及早做阻力運動

高齡者常伴隨肌少症，建議規律做阻力運動，
增加肌肉量與肌力。



3 注意平衡與防跌倒

因平衡力與肌力較差，做單腳站立或
快速移動時要特別小心，避免跌倒。



4 保護關節、避免高衝擊

常有骨關節病變與疼痛，運動時可使用護具，
並盡量減少高衝擊運動。



5 選擇低衝擊運動

水中運動如游泳較能減少關節負擔，適合高齡糖尿病病人；
但下水前要確認皮膚沒有傷口，以降低感染機會。



！小提醒

若運動時出現頭暈、胸悶、呼吸困難、
關節腫痛或身體不適，應立即停止運動
並請教醫護人員。

