

# 糖尿病患者运动有讲究



扫码阅读

■ 罗宝瑜 祝倩倩（云南省第一人民医院内分泌科）

糖尿病是一种常见疾病，不仅影响患者健康，还影响工作生活，严重的可能失去自理能力。为帮助大家正确认识糖尿病，下面简要介绍一下糖尿病患者的运动常识。

## ◆ 我国糖尿病患者情况

根据 IDF（国际糖尿病联合会）2021 年数据显示，全球成年糖尿病患者人数达到 5.37 亿，占比（10.5%），约十分之一的成年人受到影响。而有 5.41 亿人约 10.6% 成年人伴有糖耐量受损，且处于罹患 2 型糖尿病的高风险中。

而我国，在 2011 年～2021 年 10 年间，糖尿病患者从 9000 万增长到 1.4 亿，增幅达 56%，其中有 7283 万名患者尚未被确诊，比例高达 51.7%。糖尿病总体患病率达 14.92%。目前，糖尿病患病率仍处于上升阶段，且上升幅度较大，它所带来的健康负担仍然是对个人、家庭和社会的重大挑战。

## ◆ 规范治疗的“五驾马车”是什么

规范治疗糖尿病的“五驾马车”分别是饮食、运动、药物、监测、健康教育，目前还增加了“心理健康”和“并发症的防治”。此外，还涉及生活的方方面面，多管齐下才能更好地控血糖。

## ◆ 错误的运动方式会带来哪些危害

首先糖尿病患者由于疾病原因，容易产生关节粘连，影响关节灵活性。其次，很多患者有超重、肥胖情况，部分患者在使用降糖药物或血糖控制不稳时，采取不恰当的运动方式，可能会带来一些运动损伤，如皮肤擦伤，肌肉、韧带拉伤，关节脱位，骨折，运动中出现头痛、头晕、腹痛、低血糖，等等。此外，还可能引发心肌梗死，甚至运动性猝死。因此，建议糖友特别是没有运动习惯或是老年糖友，在开始运动前要进行健康筛查和运动前评估。

## ◆ 糖尿病患者运动前需要做什么

**全面体检：**糖友在开始任何运动前，都应检查自身身体状况，检查内容包括一些基础性指标，如血糖、糖化血红蛋白、血酮、血脂、血压、心率、心功能、肺功能、肝功能、下肢血管彩超、足部和关节，以及糖尿病并发症等检查。排除潜在疾病或损伤，方可进行专业的运动试验，以确保运动安全。

**制定运动计划：**请医生或专职糖尿病教育者根据身体状况，确定运动方式和运动量。此外，还要选择合脚、舒适的运动鞋袜，注意鞋的密闭性和透气性，运动场地平整、安全，