

关于体育锻炼的建议

- 体育锻炼是进行糖尿病治疗的基石。不要忘记，要与饮食和药物并行。体育锻炼可以消耗掉身体多余的对身体有害的糖份。
- 锻炼可以有助于减肥，增强对血糖的控制，降低血压和胆固醇，这可以防止心血管疾病。此外能帮助我们感觉良好。
- 为了能达到最大的效益，每日锻炼是必须的，或者至少每星期多次，每次不间断地锻炼一小时左右。
- 锻炼与我们日常的活动结合起来是很有必要的。如果有可能步行去工作地点，购物，参观等，这是最简单地进行锻炼的方式。家住在楼上不要坐电梯。
- 在我们空闲的时间作轻松地散步，避免长时间地坐在电视机前是很正确的决定。如有人陪伴会使这种锻炼方式更为简便和安全。使用舒适的鞋子并检查您的足部。
- 应该根据年龄，每人的能力和习惯采取不同的锻炼方式。有规律地参与一项非比赛性的体育项目也是适宜的。要随您的喜好去参与运动（玩的方式，舞蹈的方式，.....）。



- 在作适度的锻炼前不需要作事先的医疗检查，但是在锻炼中出现某些问题（感觉不适，心悸，出汗，头晕），请告知您的医生。总是在口袋随身携带一小包糖。
- 向医生和护士要求为您解释进行体育锻炼的益处。向他们咨询您的疑惑，与他们分担锻炼中遇到的障碍。他们会帮助您的。
- 如果您患有多年的糖尿病，视力有问题，或足部有伤或是心脏有严重的问题，在作剧烈锻炼之前有必要得到您医生的准许。
- 对于没有患糖尿病的肥胖者，体育锻炼加上正确的饮食，已表明这是防治疾病的最有效措施。