



## 糖尿病患儿运动须知

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

儿童患上糖尿病后，一旦控制不良，若干年后，各种并发症，如失明、肾衰等不幸将接踵而至，会给患儿的一生带来沉重的经济和精神负担。专家认为，原则上糖尿病患儿每天应参加1小时以上的适量运动。最好能定时、定量运动，遵循个体化和循序渐进的原则，才能收到良好的治疗效果。

此外，糖尿病患儿运动时还应注意以下几点：

1.患儿在运动前必须做好胰岛素和饮食的调节，剧烈运动前需增加饮食量或随身准备充饥食品或糖果，必要时可将胰岛素用量减少10%。

由于运动时的肢体血流加速，胰岛素吸收增快，因而注射胰岛素的患儿可将注射部位改为腹部。

2.选择一些有趣的体育活动便于患儿长期坚持，如骑车、跑步、打羽毛球、打乒乓球、踢足球、跳皮筋、踢毽子、跳绳等，都是很好的体育锻炼方式。父母与患儿一起参加运动，将增加儿童对运动的兴趣，增进父母与孩子的感情。

3.选择合适的服装和鞋袜，运动后注意清洁卫生。

4.在体育锻炼时，应注意避免低血糖的发生，天气太热、运动时间过长时，要防止脱水。运动时最好随身带上一一点食物和水，以便在发生低血糖症或口渴时进食。

5.应避免攀高和潜水，因攀高和潜水时如发生低血糖，则有危险性。注射胰岛素的患儿在胰岛素作用高峰期更应避免上述运动，以免出现低血糖而发生不测。

6.已有视网膜并发症者不宜剧烈运动。

7.如果患儿有感冒、发热、糖尿病酮症酸中毒、血糖 $>16.7\text{mmol/L}$ ；尿中有酮体、足部或下肢感觉异常、身体突然发生剧烈疼痛、视物模糊时，应该卧床休息，避免运动。

[存档文本](#)