



糖尿病神经病变者如何运动

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

糖尿病周围神经炎是糖尿病常见的慢性并发症之一，以周围对称性感觉障碍最为多见，医学上又称为糖尿病神经病变，以感觉缺失、肌肉无力、腱反射减退为主要病变。一般是以双下肢病变为主，表现为肢体麻木、疼痛、蚁走感、灼热感、手套或袜套样感觉、手足冰冷及感觉过敏等症状。急性神经病变的预后较好，可在糖尿病控制后得以明显缓解，而慢性神经病变的预后较差，一旦发生难以恢复。

糖尿病神经病变的原因较为复杂，尚未完全明确，但可以肯定长期血糖控制不良是发病的关键原因。所以，糖尿病患者应控制血糖，以延迟或阻止神经病变的发生。如果已发生周围神经病变，除要强化降糖治疗和进一步加强饮食疗法之外，同时也要重视运动疗法，以更有效地控制病情，改善症状。在运动疗法中，主要有以下几点注意事项。

避免剧烈运动 糖尿病患者发生神经病变时，其保护性感觉缺失，痛觉反应迟钝，任何剧烈运动都极易造成损伤，因而患者应当避免如打篮球、踢足球和快节奏的健身操等剧烈运动。另外，糖尿病神经病变通常以下肢为主，且由足部开始逐渐向踝部、膝部发展，所以，患者还应避免负重和足部的反复运动，如举重和长距离跑步、快走等。

注意运动环境 糖尿病神经病变患者要选择好运动场所，周围障碍物应少些，路面应平坦些，且不要拥挤，以防跌倒。如果神经病变已使患者的体温调节有障碍，还应当注意运动场所的温度，避免在过热或过冷的环境中运动。在运动中要多喝些水，以防因散热不良或出汗过多而致体温升高、脱水等异常现象。

做好运动准备 糖尿病神经病变患者在运动前要选择好鞋袜，鞋袜要舒适、柔软与透气，同时注意检查鞋垫和鞋帮内有无沙砾，清除干净，以免在运动中造成足部皮肤损伤。另外，由于糖尿病神经病变往往包括自主神经的病变，可使患者心脏对运动的反应能力降低，因而在运动强度过大时易致血管扩张而引起体位性低血压，或由于心肌供血跟不上而发生心肌缺血。所以，患者在制定运动计划时一定要量力而行，避免任何超负荷运动，以降低运动损伤的风险。

选择适宜项目 糖尿病神经病变患者运动要适可而止，循序渐进，但应坚持不懈。患者应在吃第一口饭起的1~2小时内进行运动，每次运动时间不宜过长，20~30分钟即可。可选择运动强度小，不负重的项目，如散步、游泳、骑车、打太极拳、五禽戏等，也可通过活动手足来缓解麻木，例如，手麻者可练习击掌，先对拍手心，再互拍手背及手臂，而足麻者可拍打足底涌泉穴，早晚各一次，直至手足心发热为止。

[存档文本](#)