

妊娠期糖尿病人的運動
Exercise for people with gestational diabetes

張莉莉

AFAA 美國運動體適能協會-MATE 教育總監

在懷孕期間，缺乏運動和體重過度增加已被視為孕婦肥胖症和相關妊娠併發症（包括妊娠糖尿病（GDM））的危險因素。

（ACOG 美國婦產科協會）Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period，2020 期刊，懷孕期間運動的好處很多，其益處包括降低 GDM 及妊娠高血壓、肥胖的風險，建議有妊娠糖尿病或有妊娠糖尿病風險的孕婦一周進行 3-4 次，20 至 30 分鐘的中等強度運動，有氧訓練或阻力訓練都可以改善胰島素作用和血糖控制。對於患有妊娠糖尿病的婦女，特別是超重和肥胖的婦女，懷孕期間進行運動能會降低妊娠期體重過度增加的機率。

懷孕是改變行為和採用健康生活方式的理想時機，（例如，運動，良好的營養，禁止吸煙）以保持這些健康的習慣，在醫師的臨床評估下，飲食與運動的介入，使懷孕期間的婦女改善孕期生理變化所帶動的不適及降低妊娠併發症的機率。

運動對於患有妊娠糖尿病孕婦之血糖控制是一項有效的輔助性治療，亦可改善懷孕期間的不適症狀及預防體重過重。

建議GDM運動方式以中低強度的有氧(耐力)性運動為主(例如:走路、固定式腳踏車、游泳)，肌肉力量訓練、阻力訓練、伸展訓練為輔，訓練部位:骨盆底肌群、手臂強化、腿部強化、臀部強化、核心穩定等。須注意運動的方式、強度及時間因人而異，孕婦是否有腹直肌分離及恥骨聯合疼痛其運動方式均須修正。

美國糖尿病協會(ADA)2012年在GDM治療指南中指出，GDM運動適宜的頻率次數為3~4次/周，共計至少需150min的中等強度的有氧運動。運動時間可從15min開始，逐漸增加至30min。避免空腹進行運動，建議餐後運動。

運動前須經過醫師的評估及同意，以安全有效為前提。

糖尿病之相關共病症(如代謝病症候群)及其併發症(如腎病變，神經病變等)，均會增加病人失能與死亡的機會。目前的研究發現，不管失能的原因為何，病人在失能之前，常常會經歷一段虛弱的狀態。而造成虛弱的要件中，肌少症是很重要的一環。愈來愈多研究顯示，糖尿病人虛弱與肌少的機會也增加，而且糖尿病的制病機轉中，也有些因子與虛弱及肌少的成因相關。由於虛弱與肌少症是可逆的，糖尿病人如果加強上述兩種老年病症候群的偵測與治療，可能有助於減少糖尿病人失能的發生，並改善其健康福祉。

本課程首先定義虛弱與肌少症，並描述二者的診斷要件與方法。進而探討糖尿病與二者的關連，以及糖尿病人如果患有上述兩種問題的不良預後。最後探述糖尿病人如患有虛弱與肌少症要如何治療，與非糖尿病人有何異同。但由於許多研究仍在陸續發表中，希望這些初步的回顧，可以提供各位專家一個臨床參考及未來進一步探討的方向。