

體能活動指引

適用於患慢性病的人士

幾乎任何人在任何年齡都能做某類運動及體能活動。即使您患有心臟病或糖尿病等慢性疾病，您仍能做運動。事實上，運動和體能活動有助於緩減病情。若你不習慣劇烈活動並患有**關節炎、糖尿病、心臟病、高血壓或其他慢性病**，您應諮詢醫生。您的醫生可以幫助您瞭解適合您的活動類型及活動量。

有氧活動（運動）

諮詢醫生如何設定體能活動目標。

嘗試每週做 1 小時（60 分鐘）**中等強度**的有氧活動。

若可能，增加至每週做 2 小時 30 分鐘（150 分鐘）**中等強度**的運動。

- ◆ 確定您目前的活動量並逐漸增加運動量。
- ◆ 一天步行幾分鐘就是一個良好的開端。
- ◆ 在 3 至 4 週內逐步增加運動量，隨後逐漸增加到整個星期的每一天。
- ◆ 有一點是肯定的，就是「做一些活動總比不活動好」。
- ◆ 當您達到每週運動一小時的運動量後，每次步行至少應持續 10 分鐘。



有關某些健康疾病的體能活動指引

糖尿病

- ◆ 體能活動有助您改善健康，減輕患糖尿病人士的某些病症。運動亦可降低患其他慢性疾病的風險，並有助您保持健康體重。
- ◆ 配合醫生的建議,找出適合您的體能活動類型。詢問的醫生您每天應運動多少分鐘。醫生可能要求您在運動之前測量血糖、血壓和脈搏,並吃飽飯。您亦需穿合適的鞋子,或參與合適的活動,以避免腳部受傷。快速步行是很多糖尿病人的一個好選擇。



心臟病

- ◆ 常做體能活動,可降低患與心臟有關的疾病(包括心臟病)的風險。體能活動可改善膽固醇水平,並有助於控制高血壓和糖尿病,亦有助您保持健康重,改善生活質素與保持身心康泰。
- ◆ 不運動的人士患心臟病的可能性,是經常運動的人士的兩倍多。若您患有心臟病,常做體能活動有助您防止疾病惡化。嘗試將某些體能活動納入您每天的日常生活中。
- ◆ 諮詢醫生,瞭解適合您的體能活動類型及活動量。每天最好做到 30 分鐘的低強度至中等強度的體能活動,例如步行、園藝工作、上樓梯、跳舞、做家務及居家運動。

骨關節炎

- ◆ 若您患有骨關節炎,常做體能活動可減輕疼痛、增強日常活動能力、有助您保持健康體重及改善生活質素與保持身心康泰。
- ◆ 體能活動亦可降低患心臟病或二型糖尿病等其他疾病的風險。
- ◆ 諮詢醫生,瞭解適合您的體能活動類型及活動量。許多患有骨關節炎的人士每週可進行 2 個半小時(150 分鐘)中等強度的活動。
- ◆ 儘量達到每週運動 3 至 5 天,每次運動持續 30 至 60 分鐘。確保您的體能活動是低衝擊運動、不會引起疼痛,並且引至關節損傷的風險低。

