

## 운동 전 평가

### □ 운동의 효과

당뇨병 환자에게 있어 운동은 식사요법과 더불어 중요한 치료법이라 할 수 있습니다. 운동은 혈당과 혈압을 낮추고, 체중조절에 도움이 되며, 혈액순환을 개선합니다. 또한, 스트레스를 해소하고, 체력을 향상시켜 당뇨병 관리를 더욱 효과적으로 할 수 있도록 합니다.

### □ 운동 전 평가

운동 전에는 운동에 의해서 악화될 수 있는 혈관성 합병증이 있는지 확인해야 합니다. 합병증이 없다 하더라도 심장, 혈관, 눈, 콩팥, 신경계 등의 적절한 진단 검사 및 의학적 평가를 통해 개인의 상태에 맞는 개별화된 운동처방에 따라 운동을 시작하는 것이 바람직합니다.

### □ 운동 시 주의 점

- 편안한 운동화와 면 양말을 신습니다.
- **당뇨병 인식표**와 **저혈당에 대비한 간식**을 지참합니다.
- 운동 전후로 충분히 수분섭취를 합니다.
- 운동 전·후로 혈당검사를 하여 저혈당을 예방합니다.
- 운동 후에는 발을 관찰하여 **물집이나 상처가 없는지 확인**합니다.

