

站起來・動一動

文／運動治療師 陳章均

眼睛是靈魂之窗，一旦視力受損或退化，在身體活動的過程中，容易發生跌倒或受傷等意外，由於仰賴視力的平衡能力也受到影響，將造成日常生活中諸多不便，因此降低眼睛傷害與預防相關疾病發生是每個人都應該關注的問題。其中，白內障便是很常見的眼疾之一。

學者Williams 2009年於《眼科與視覺科學》期刊中探討強度較高的身體活動和較好的心肺適能，是否能減少白內障的發生風險。研究受試者以2萬9028名男性與1萬1967名女性為主，其中733名男性與179名女性為白內障患者。此一研究追蹤7年以上，探討受試者每週跑步距離與白內障引發風險的關係（檢測其生化數值，如高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、三酸甘油酯、收縮壓／舒張壓、身體質量指數（BMI）、腰臀圍、飯前血糖等）。

研究顯示，男性BMI > 27.5比BMI < 20.5者，得到白內障的風險增加88%；此外，每週跑步距離也與白內障發病機率有關，每週跑64公里與每週跑16公里的男性相較，前者罹患白內障的風險降低了35%。由此可知，有較好的心肺適能，較能遠離白內障。

運動治療師的叮嚀：

除了老化會導致白內障等眼睛病變外，白內障也是糖尿病常見的併發症之一，因此要降低白內障發生率，防治糖尿病是一大重

點。許多研究都指出，運動能夠降低糖尿病發生率，以及幫助糖尿病患維持較好的身體狀況。這是因為適當的運動訓練可以增加細胞對胰島素的反應、增加高密度脂蛋白、降低低密度脂蛋白，還有減重等好處。

一般來說，糖尿病患運動時需留意以下事項：

- 運動前中後需時時監測血糖，避免血糖過低或過高，減少運動傷害的風險。
- 以低強度（感覺身體微流汗、微喘即可）、較長時間（最好能維持30分鐘以上）的運動開始進行。
- 避免高衝擊運動，慎防末端肢體受傷。
- 開始主要運動之前或之後，需有充足的暖身與緩和。伸展運動最好每天做，增加關節活動範圍。
- 天氣太冷或太熱時不宜運動。
- 若已經有了白內障等眼睛病變，因視力減退、平衡能力降低，跌倒風險提高，運動時需注意身體重心轉移，並強化平衡能力的訓練。🕒

引用資料：

Williams PT.
Prospective epidemiological cohort study of reduced risk for incident cataract with vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness during a 7-year follow-up.
Invest Ophthalmol Vis Sci. 2009 Jan;50(1):95-100. Epub 2008 Apr 11.