

## 醫師的話

王繁棻

台北市立陽明醫院主治醫師

樊先生的大作，思路清晰，文采蓬發，國學造詣極深，足見我們糖尿病友間真是臥虎藏龍，不過也許是本文發表的年代較早，其中關於糖尿病盛行率的數據與今日不同，目前第2型糖尿病的成人盛行率平均為6-12%，台灣地區糖尿病人口應超過100萬人。

樊先生在文中提到了運動的重要，不過糖尿病友須依據本身的狀況來選擇適當的運動項目，若有心血管系統病變、明顯尿蛋白、眼底或自主神經系統病變，則不宜從事太劇烈的運動；而有增殖性視網膜病變還必須避免搖頭或閉氣用力的動作。如果病患有保護性感覺的缺失，需避免跑步機、慢跑或長程步行、游泳、騎腳踏車、划船或手臂運動則是較合適的。