

生活習慣好，病痛上身少

◎蔡兆勳 醫師

遺傳與環境，是影響健康的兩大主因。先天的遺傳因素目前不易改變；但是如果從環境因素來改善，對於疾病的預防，將有很大的幫助。

環境因素的範圍很廣，包括日常飲食、運動、喝酒、抽菸、個人衛生保健、居住環境、休息睡眠、休閒娛樂等，都與個人的生活習慣有關，同時也是確保身心健康的重要因素，差之毫釐，失之千里，千萬輕忽不得。

十大死亡原因，多與生活習慣有關

根據衛生署的統計，2008年國人十大死亡原因依序如下：



仔細探討這些疾病的原因，我們不難發現很多疾病的產生與飲食、運動、喝酒、抽菸、嚼檳榔等生活習慣有著極大的關連。

肥胖，就是致病危險因素

隨著醫學知識的累積，大家漸漸有「肥胖不是福」的觀念，因為肥胖是很多疾病的致病原因，諸如癌症、高血壓、糖尿病、高血脂症等。而高血壓、糖尿病、高血脂症又是心血管和腦血管疾病的危險因素，可見由肥胖衍生的「後遺症」有多少。

除此之外，過度飲酒、抽菸、嚼檳榔也都被證實跟很多疾病有關。譬如過量飲酒是食道癌、心血管疾病、肝病的危險因子；抽菸是肺癌、心血管疾病、慢性阻塞性肺疾病的危險因子；嚼檳榔是口腔癌、心血管疾病的危險因子。



不想得生活習慣病，請從檢查三高開始

因為癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、腎病、高血壓、高血脂症、脂肪肝、肥胖跟生活習慣息息相關，也統稱為生活習慣病（lifestyle related diseases）。



生活習慣病的特徵是：檢查時可能出現血壓、血糖、血脂肪等異常，但是臨床上不一定出現症狀，也讓人容易忽略，而這些指標長期異常的結果就會產生症狀，甚至導致許多器官不可逆的結構功能異常，造成目前醫學上無法治癒的疾病，如糖尿病、高血壓等，就必須長期藉由飲食、運動、藥物來控制病況，以避免形成更嚴重的併發症（如腦中風、心肌梗塞）。

事實上，這類生活習慣病只要在早期發現時，就開始透過積極的飲食、運動等生活習慣的改善，便能有效預防疾病的發生。

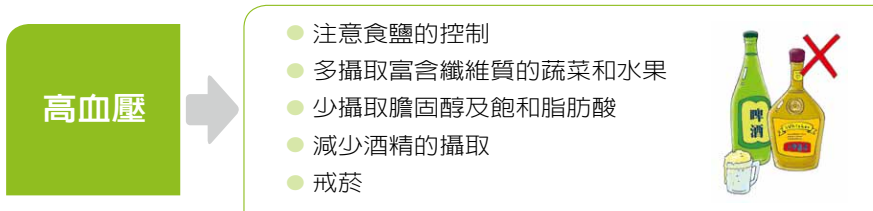
健康生活，從正確飲食運動開始

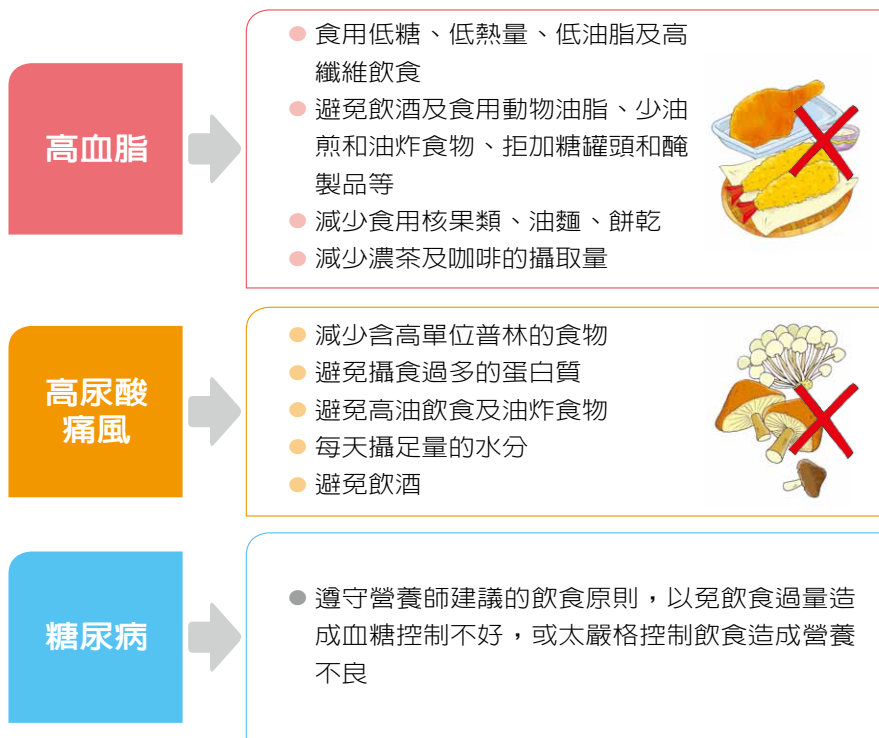
維持適當的體重是預防生活習慣病的最重要因素，正確的飲食和運動習慣又是維持適當體重的不二法門，因此預防生活習慣病首先要由飲食和運動著手。

飲食法則：因人注意

一般人要注意三餐定時定量、細嚼慢嚥、均衡攝取六大類食物、降低鹽分的攝取、減少菸酒、咖啡、茶，並避免刺激性食物，切勿暴飲暴食等基本原則。

有特殊疾病的人更應該注意飲食習慣，注意原則如下：





運動法則：舒適為先

運動也是預防生活習慣病的重要方法。

一般人應養成每日適度運動的習慣。適度運動的原則以不引起任何不舒服為原則，避免太熱或太冷的天氣到戶外運動。如果能進一步每週做有氧運動3次，每次30分鐘到心跳每分鐘達130次的程度，對健康會有很大幫助。運動以「有氧運動」為主（如：散步、慢跑、打高爾夫球）。運動流程要包括有效的熱身運動、適當強度的主要運動、緩和運動，以避免運動傷害。

除了飲食和運動外，戒菸、戒檳榔、飲酒勿過量、養成良好排便習慣都是維持健康、遠離生活習慣病的必要原則。

身體健康，心理也要健康

1947年，世界衛生組織（WHO）對健康下了定義：「一個人的身體、心理、社會（及心靈）的完美安適狀態。」

在現代社會中，因為緊張、恐懼、擔心、自我要求高……等情緒引發的壓力、焦慮症狀的人越來越多，這些負面的情緒累積久了，也會讓身體出現不適，因此，調整生活作息、安排適當的休閒活動、保持愉快的心情、減少生活壓力、保有充足的睡眠，都是維持身心靈健康的重要方法。

高血脂，心血管疾病的開端

◎林鴻儒 醫師

45歲的黃先生是一位業務員，平日因工作需要常常交際應酬，回家已晚沒時間運動，即使假日也因為太疲累不想出門運動。5年前，黃先生捐血時發現自己的總膽固醇偏高，但也未做調整，直到做了健康檢查後，才發現頸動脈已經有中度管徑狹窄現象，膽固醇也比以前更高。

高血脂症小檔案	
好發年齡	45歲開始
發生率	24~27%
男女性比率	男27~30% 女20~23%

資料來源：台大醫院健康管理中心

高血脂症，可怕嗎？

過高的壞膽固醇（如低密度脂蛋白膽固醇），是粥狀動脈硬化形成、惡化的最主要原因，如果不進行調整，放任壞膽固醇繼續累積在體內，一旦粥狀動脈硬化，很可能會引起腦血管疾病（腦中風）、心臟冠狀動脈疾病。



造成高血壓的原因，除了「先天性」的家族遺傳外，後天環境因素才是高血壓的最大主因。請check你是否有下列情況：



高血脂症常見原因

- 平日經常吃油炸的食物
- 常攝取膽固醇含量較高的食物
- 沒有規律運動的習慣
- 女性腹圍超過80公分；男性腹圍超過90公分
- 體重過重

醫學 小常識

血脂高低，檢查來得知

當一個人血液中的膽固醇或三酸甘油脂過高時，就是高血脂症。由於絕大多數的高血脂症都沒有明顯症狀，需透過血液檢查才有辦法得知。

一般成年人血脂正常判斷標準

- ① 總膽固醇 < 200mg/dl
- ② 三酸甘油脂 < 150mg/dl
- ③ 低密度脂蛋白 < 130mg/dl
- ④ 高密度脂蛋白 > 35mg/dl

一般成年人高血脂症的定義

- ① 總膽固醇 > 240mg/d
- ② 低密度膽固醇 > 160mg/dl
- ③ 三酸甘油脂 > 200mg/dl 及
總膽固醇 ÷ 高密度膽固醇 > 5

一分鐘
check

高血脂症危險群，快速check！

高血脂的嚴重性在於血脂持續偏高後引起的種種病症，一般民衆除了定期檢查外，高危險群更要早期 / 定期檢查。請check你是否有下列情形：

- 家族性高血脂症
- 長時間使用類固醇
- 肥胖
- 服用特殊藥物（如：抗HIV藥物或抗排斥藥物）
- 糖尿病
- 腎病症候群

遠離高血脂，低脂＋運動最有效

當血脂過高時，如果患者沒有心血管方面的危險因子，醫師通常會先建議患者調查飲食並規律運動，3~6個月之後，假如血脂仍然高於240 mg/dl，再考慮以藥物來治療。

低脂飲食這樣做

YES

- 使用橄欖油、芥花油等不飽和脂肪酸較高的油
- 以水煮、清蒸、涼拌的烹調方式代替熱炒、油炸
- 多吃蔬菜水果



NO

- 食用豬油、牛油、動物性奶油、椰子油等飽和脂肪酸較高的油
- 食用蛋黃、魚卵、內臟等高膽固醇食物



規律運動200大卡

規律運動的定義是每天進行消耗200大卡熱量的運動，如戶外快走30～45分鐘。

