



認識三酸甘油脂

三酸甘油酯即是中性脂肪，是血脂肪的成分之一，扮演著貯存與輸送的角色，大部分存在於乳糜微粒及極低密度脂蛋白內。三酸甘油酯和膽固醇，都是造成動脈硬化的危險因子。

三酸甘油脂過高屬於高血脂症，所以持續三酸甘油脂過高，容易引起與肥胖相關的慢性疾病，如肥胖性高血壓、糖尿病等。

要降低三酸甘油脂，建議先從飲食控制著手，而除了要限制油脂攝取之外，過多的碳水化合物也會轉換成三酸甘油脂存在體內，所以碳水化合物的食物，如米飯麵食也應該節制攝取。

一、飲食一般原則：

- 1、維持理想體重：良好體重控制明顯降低血液中三酸甘油脂的濃度。
- 2、宜採用多醣類食物：如五穀根莖類，避免攝取精緻的甜食（如含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品）。
- 3、減少高澱粉質食物：如身體過重應減少進食高澱粉質之食物如飯、粉、麵、麵包、薯仔、蕃薯、芋頭、蓮藕、豆類等、瓜菜類則可隨意多吃。
- 4、避免高脂食物：避免進食煎炸食物、肥肉、臘味、罐頭肉、全脂奶及奶類製品、旦黃、即食麵、炒粉/麵、肥膩湯水、旦糕、西奇餅、夾心餅、薯片、果仁等。
- 5、減少用油量：避免採用豬油、雞油或動物脂肪來煮食。使用植物油時如軟性植物牛油、粟米油、花生油等亦要減至最少份量，盡量避免煎炸、可採用蒸、滾、灼、炆、焗、燒等方法來煮食。
- 6、戒除飲酒習慣：過量酒精會轉化為脂肪，故應戒除飲酒習慣包括啤酒在內。
- 7、可多攝取 $\omega-3$ 脂肪酸（DHA、EPA）的魚類，如鮭魚、秋刀魚、鮭魚..等。

二、飲食選擇：

食物類別	可食	禁食
奶類	脫脂、低脂牛奶及乳果。	全脂鮮奶及其製品，如奶水、煉奶、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
蛋類	蛋白（蛋黃每週不超過三、四個）。	魚卵、蟹黃。
肉類	1、瘦肉、魚、去皮家禽肉（如雞、鴨、鵝肉等）。 2、海鮮：如海參、小管、牡蠣及新鮮魚肉等。	1、家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮 2、家禽：鴨皮、雞皮。 3、水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品。 4、加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉埔、香腸、培根、熱狗、魚丸、

		魚醬。
五穀根莖類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、番薯、馬鈴薯、芋頭、白年糕、等含有澱粉質食物，依建議量使用。	1、炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵。 2、各種加油製作的麵食，如燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包。 3、加糖製作的甜點，如八寶粥。
油脂類	1、烹調用油宜採用葵花油、菜籽油、橄欖油等。 2、烹調宜採用紅燒、水煮、涼拌、清蒸清燉等方法。	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食。 少用豬油、牛油、椰子油等。
乾豆類、核果及其製品	1、麵筋製品，如烤麩、麵腸等。 2、豆類及其製品，如紅豆、綠豆、黃豆、豆腐、豆干、豆皮、素雞、干絲等。	1、芝麻、瓜子及各種炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁及其製品。 2、經油炸過豆製品，如豆皮、油豆腐、油炸麵筋等。 3、花生粉、杏仁粉等。
其他	去油清湯。	1、油炸粉、爆米花、甜不辣、油酥、點心、蛋糕、巧克力等。 2、果凍、蜜餞、蜂蜜、加糖飲料（如汽水、可樂、果汁）及果醬等。



認識胃炎

胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症。可分為急性胃炎和慢性胃炎兩種。

一、急性胃炎：

症狀：胃黏膜發炎，且有充血、浮腫和滲出物產生；嚴重時會有局部糜爛出血現象。染患急性胃炎，通常有上腹疼痛、噁心和燒灼感，一般將持續數天。嚴重時，引起腸炎，有下痢、腹痛現象。其成因，以吃得過多和喝得過多(酒、飲料等刺激胃壁黏膜物)為主因。

預防：胃部敏感者應避免辣食、硬食或烈酒。吃飯時間亦要定時。如空腹時間過長，最好攝取易消化的食物。

二、慢性胃炎：

症狀：早上起床刷牙或抽第一支煙時，會感覺噁心，此即為慢性胃炎的徵兆。此外亦會引起上腹疼痛、燒灼感，及胃部不適等症狀。其實慢性胃炎極為普遍，大多數人都有輕微的慢性胃炎。

預防：為避免刺激胃部，應戒煙和改喝較不烈的酒類。用餐八分飽即可，吃飯應定時。上年紀者，由於消化機能退化，應儘量攝取易消化的食物。

三、胃炎飲食原則：

1. 吃飯要定時定量。
2. 食用溫和飲食(溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。)
3. 少量多餐。除三餐外，並於上、下午、睡前各加一次點心
4. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。不抽菸、不喝酒不要純吃澱粉含量高的食物。
5. 每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養。進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。
6. 產氣性食物容易使患者有飽漲感，應避免攝食；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否應攝食。

7. 酸性食物：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。每個人對食物的反應都有特異性，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，毋須完全禁食。
8. 刺激性的食物：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等，這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
9. 烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。煎、烤及油炸的食物較不易消化。低纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。但若口腔、牙齒健全的人，能夠充分咀嚼食物，並與唾液完全混合，則並不需要完全限制不吃。無刺激性不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織 受到損傷的食物。
10. 進餐時要放鬆，保持心情愉快。病情好轉後，逐漸以少量多餐的方式供給牛奶及流質狀的飲食，然後再慢慢增加食物的量和選擇範圍。先禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。



認識骨質疏鬆症

骨骼的骨質自出生後隨著年齡而增長，大約在 35 歲左右，骨骼鈣質達到最高峰且最堅固，之後因骨骼中鈣質的流失，使得骨質結構因而佈滿孔隙，呈現中空疏鬆的現象，骨骼變的脆弱，支撐力也相對減低，一不小心就容易發生骨折，這就是骨質疏鬆症。

一、骨質疏鬆症的影響

疏鬆的骨質無法支持人體的重量，因此，容易發生壓迫性骨折、背部酸痛、身高變矮、駝背等現象。人體最容易發生骨折的部位為脊椎骨、支持體重的股骨和跌倒時常被用來承受衝擊的腕骨。

二、骨質疏鬆症的原因

- 1、鈣的攝取量不足：隨著年齡的增加，必須增加鈣質的攝取量，如攝取量不足則會導致骨骼中的鈣質流失，而造成骨質疏鬆症。
- 2、鈣的吸收量減少：人老化後，腸道吸收鈣的能力減弱，加上腎臟功能減弱，使得活化維生素 D 的能力降低，活性維生素 D 是腸道吸收鈣質所必備的介質。因此，兩者功能減弱，皆會降低吸收鈣的能力。
- 3、賀爾蒙的影響：女性在停經後，女性賀爾蒙會缺少，還有部分的人因產生抑鈣素，而抑鈣素是幫助鈣質代謝的主要物質。因此，缺乏抑鈣素則會導致骨鬆現象。

三、骨質疏鬆症的危險因子

不可控制因素	可控制因素
1、女性	1、鈣質攝取不足
2、年齡超過七十歲	2、吸菸
3、已達更年期或停經	3、飲酒過量
4、家庭成員有人罹患骨質疏鬆症	4、缺乏運動
5、身材和體格特別矮小	5、喝大量咖啡

四、骨質疏鬆症的預防

(A) 增加鈣質攝取

1、牛奶及乳製品：牛奶富含鈣質，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要，其他乳類食品如乳酪、酸乳酪等，也都富含鈣質，除一般牛奶外，個人可依其體質選用低脂或脫脂牛奶、低乳糖牛奶（乳糖不耐症者）、發酵乳等。

2、多攝食其他含鈣量高的食物：鈣質豐富的食物如表

奶類	全脂牛奶、低脂牛奶、脫脂奶、羊奶、優酪乳、乾酪、起司
魚類	小魚乾、沙丁魚、蝦米、蛤、牡蠣
豆類	豆乾、豆皮、豆腐、紅豆、黑豆、黃豆
蛋類	蛋黃
五穀類	胚芽米、米糠、全麥麵包、饅頭
種子類	黑芝麻、白芝麻、杏仁、枸杞、橄欖、紅棗、黑棗、葡萄乾、乾蓮子
蔬菜類	金針、木耳、九層塔、莧菜、芥藍菜、蕃薯葉、香菇、雪裡紅
海菜類	紫菜、海帶、髮菜
* 肉類、水果類所含鈣質相當少，油脂類則不含任何鈣質。	
* 若要增加鈣質的攝取量，可利用羹湯做轉介最好，熬大骨湯汁時，加入少許醋，可幫助溶解骨頭中的鈣，便可增加鈣質含量。	
* 鹽會加速鈣質的流失，所以請勿吃太鹹的食物。	
* 刺激性飲料會增加尿中排鈣，所以請盡量少喝濃茶、咖啡、酒等。	

3、服用鈣片：鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但需注意下列事項：

- (1) 一次服用不要超過 500~600 毫克，每日不要超過 1500 毫克。
- (2) 同時服用維他命 D，或喝少量牛奶，有利鈣質的吸收。
- (3) 若服用鈣片引起脹氣、便秘時，可在服用前多喝水，或於進食時服用。
- (4) 服用其他藥物的 1 ~ 2 小時內，不可服用鈣片。

(B) 適當的運動

規律適度的運動，以增加骨骼強韌度；減少骨質的流失，才能確保鈣質在人體內能發揮強壯骨骼的效果。

(C) 改善生活習慣

請節制使用酒精、戒煙、及限制咖啡因用量。



認識痛風

痛風在以往被視為富貴病，是應酬族、飲酒者、肥胖人士常見的健康問題。隨著經濟的高度成長，民眾對動物性蛋白、高熱量食物的攝取量逐年增加，使得肥胖的人口越來越多、越來越年輕化，迫使尿酸過高的人口急遽上升，痛風發作的年齡層也越來越年輕。

一、痛風(Gout)

尿酸是由嘌呤(Purine 普林)代謝所產生，而嘌呤則普遍存在於食物中與體內的細胞。血液、組織及尿液中尿酸過多時，容易導致痛風。如果血中尿酸長期增高，超過飽和點，則尿酸有可能以結晶的形態。

尿酸在關節處形成結晶體，使關節與這些晶體磨擦後，產生腫痛的現象。

國內痛風人口約有 4 萬到 8 萬人。痛風病人中，約 90%是男性。

二、痛風的病程發展

女性平均尿酸值約為 2.4 至 6mg/dl，男性約為 3.5 至 7.5mg/dl

痛風發作時的主要症狀，剛開始是在腳部的關節(大拇趾占百分之七十)局部發生急性紅、腫、熱、痛的情形，疼痛的嚴重程度會讓人無法走路、

- (一) 無症狀的高尿酸血症：通常是在例行檢查中偶然發現尿酸值偏高，病人不曾發生過關節腫痛，無任何症狀。其中只有 1/10 的病人，經過 10~20 年後才有第一次痛風關節炎發作，從此進入第二期。
- (二) 急性痛風關節炎：通常是 30 至 50 歲的健康中年男性，某日突然下肢一個關節急性紅腫熱痛，甚至無法行走。在發病初期即使沒有使用藥物，這些症狀多在一星期左右即可痊癒。
- (三) 間歇痛風期：係指第一次痛風發作到下次痛風發作中間的無痛期，由於沒有疼痛，病人常掉以輕心，第一次關節炎後，大部份的病人在一年內會有第二次痛風發作，若未接受持續藥物治療，大多會隨著時間的經過而發作的頻率越來越高，且疼痛的關節數目也與日俱增，直到白色尿酸結晶的痛風石出現。
- (四) 慢性痛風石性關節炎：痛風石通常出現在關節導致關節破壞變形，有些則出現在耳輪或皮下組織。在這同時，全身組織除腦部以外，都可能有尿酸結晶沈澱，尤其腎臟為排泄尿酸的器官，很容易因尿酸沈澱而損害其構造及功能，但僅少數病患會惡化至需洗腎治療。

三、痛風的診斷

痛風確定診斷要利用偏光顯微檢查所抽取的關節液,看到針狀的尿酸鈉鹽結晶。但有經驗的醫師可根據病史來診斷,血中尿酸值只供參考,因初次發作可能有 10~30%在急性期抽血往往尿酸正常,但只要繼續抽血追蹤,尿酸通常會高起來,因此關節痛不一定是痛風,應請風濕科醫師診治。

四、痛風的預防

痛風發作的誘因,比較常見的有喝酒(尤其啤酒)、藥物(如阿斯匹靈、抗肺結核藥物)、開刀、寒冷等。然而若服藥一段時間後,因痛風不再發作而停藥,通常尿酸不久後又會再升高,過一段時間痛風便會再度發作,因此耐心的服藥及長期追蹤,才是成功治療的不二法門。

1. 平常養成多喝水的習慣充足的水份幫助尿酸的排出並可稀釋尿液,防止結石
2. 不做過度激烈的運動
3. 生活作息要正常
4. 避免過度壓力的工作
5. 保持適當的體重、避免肥胖
6. 避免暴飲暴食
7. 定期檢驗血液尿酸值

五、痛風的治療藥物：

- (一) 消炎止痛劑：急性發作期必須服用止痛劑,以使關節發炎快速控制下來;但是有胃潰瘍或腎臟功能不佳者則必須小心使用。
- (二) 秋水仙：對於急性痛風發作非常有效,但是毒性甚多,容易引起拉肚子、嘔吐等腸胃不適症狀。
- (三) 類固醇：只有在上述兩種藥物都無效或禁忌時方可使用,但容易有月亮臉、骨質疏鬆症、腎上腺功能抑制等副作用,必須在醫師指示下小心使用
- (四) 降尿酸藥物：大致可分為抑制尿酸合成及促進尿酸排泄兩類藥物,是長期根本控制血液尿酸值的藥物。



認識糖尿病

一、何謂糖尿病

身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，作為身體的燃料。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。

理想的血糖值在飯前應被控制在 70~110 mg/dl 的範圍內。

在空腹時血糖大於 140，任何時間大於 200 時，就稱為糖尿病。

二、哪些人容易得糖尿病

- 1.遺傳—近親中有人曾得糖尿病，罹患此病機會比常人高出五倍
- 2.肥胖—初發病例中，約每 10 人中有 8 人是肥胖
- 3.年齡較高者—50 歲以上之人易患

三、糖尿病的症狀

- 1.三多症：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿、尿多) 體重減輕、倦怠感、皮膚瘙癢、傷口不易癒合、手腳酸麻 有刺痛感、視力減退等
- 2.高血糖症狀:極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷
- 3.低血糖症狀:全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷

四、合併症：可分慢性和急性合併症

- 1.慢性合併症:血管病變、視網膜病變、神經病變、感染
- 2.急性合併症:酮酸中毒昏迷、低血糖

五、糖尿病的治療

糖尿病治療初期以飲食控制，適度運動保持正常體重為主，血糖如無法控制，才考慮藥物治療。用口服糖尿病藥物，若控制不好，才考慮胰島素注射。

- 1.藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素
- 2.飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導
- 3.適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情

六、如何控制糖尿病

- 1.遵守營養師的飲食指導計劃，維持理想體重，切忌肥胖
- 2.切實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射
- 3.鞋子大小要適合，注意個人衛生(陰部、足部乾燥)，足部須保暖尤其是冬天，避免碰撞傷，引起水泡、小傷口，不用熱水或電毯火爐取暖
- 4.熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證

5.適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果

6.放鬆心情、坦然面對、定期返診檢查

糖尿病乃不可治療之疾病，其本身並不可怕，最可怕的是併發症，因此，如果能早期診斷，良好控制血糖，使血糖接近正常，便能控制病情

參考資料 <http://www.mil.doh.gov.tw/defend/files/Medical-06.doc>

http://www.tcds.org.tw/ind_b7_1.htm



認識攝護腺肥大

攝護腺又稱為前列腺，是男性生殖系統的一部份，位於膀胱出口處，包圍著尿道，攝護腺的功能是分泌部份的精液，幫助精子排入尿道。五十歲以上的男性，攝護腺幾乎有不同程度的肥大，這是一種正常的現象，真正的原因尚不清楚，有些研究指出，可能是與年齡增加，賀爾蒙變化有關。

一、症狀：

- [1]遲緩：解尿時力量變小，無法立即解出。
- [2]頻尿及夜尿：小便次數增加，半夜常常起床解尿。
- [3]餘滴：小便解完後還滴滴嗒嗒流個不停。
- [4]急性閉尿：膀胱脹卻出突然解不出尿來。
- [5]血尿。

二、攝護腺肥大症狀程度評分表：

0-7 (輕度)	在一年中，至少到醫院檢查攝護腺一次。
8-18 (中度)	最好到醫院做攝護腺的檢查，可能需要治療。
19-35 (重度)	需立即接受治療！

三、日常生活及飲食注意事項：

- [1]避免憋尿。
- [2]可有正常的性生活，不要禁慾。
- [3]若有發燒，解尿疼痛或解不出尿的情形，應立即就醫。
- [4]應多補充水分，每天喝 2000c.c 以上的水分，如此可預防尿液滯留、膀胱炎、腎炎。
- [5]中年以後，定期服用鋅(每天 15 毫克)及多不飽和脂肪酸有助於防止前列腺問題。
- [6]每天吃 30 公克的南瓜子或服用南瓜子膠囊。生的南瓜子含豐富的鋅，每天吃，有助於改善前列腺肥大等病變。
- [7]多吃核果及種子、生菜、水果、鮮果汁、乾豆、糙米。
- [8]避免精製糖品、咖啡、濃茶、酒精，這些食物與前列腺癌有關。
- [9]睡前避免飲用多量含利尿成份的飲料，如咖啡、茶或啤酒。
- [10]飲食避免含過量脂肪，高溫油脂烹調會產生高量自由基，這些物質被認為是導致前列腺病變的主要肇因。
- [11]適度運動也很重要。走路是很好的運動，但勿騎腳踏車。避免接觸非常冷的天氣。
- [12]水療法可有效地增加前列腺部位的血液循環。



認識肝炎

肝炎的種類很多。但在台灣，則以 B 型肝炎危害最廣，成年人中約有 15-20% 帶有 B 型肝炎病毒，這些 B 型肝炎帶原者不僅會把肝炎傳染給別人，而且病毒潛伏在帶原者肝細胞內，可能會引起慢性肝炎。C 型肝炎則是第二號猖獗的肝炎，台灣地區大約有百分之二到四的人感染。假如沒有好好控制這些慢性肝炎，肝炎可能轉成肝硬化，最後變成肝癌。慢性肝病、肝硬化及肝癌都是國人健康之大敵，肝癌更高居台灣男性癌症死因的第一位，女性癌症死因的第二位。所以，肝病可以說是台灣地區最常見的本土病。

一、肝炎的傳染方式

- (1) A 型和 E 型肝炎：病毒主要都是經口傳染，如果沾上 A 型或 E 型肝炎病毒 之食物未經煮熟、飲水未經煮沸或取食物的手、容器未經清洗乾淨，而病毒被吃進去，就會經小腸引起感染。A 型肝炎病人發病前一至二星期，病人的糞便中就會排出大量 A 型肝炎病毒，因此，病人在還沒出現症狀之前，就可能經由其受糞便污染的手或所排出之糞便，由上述傳染途徑再傳染給別人。
- (2) B、C 和 D 型肝炎：主要是由帶有病毒的血液或體液進入體內而傳染。其傳染途徑為：經由皮膚、黏膜的傷口、血液的接觸或經輸血、打針而進入體內，紋身、穿耳洞、刮鬍刀、或共用牙刷等都有可能傳染，若為帶原者的孕婦亦會在生產前後將病毒傳染給胎兒

二、肝炎的症狀

一般人多無症狀，須經驗血才能確定，部份的人會有食慾不振、全身無力、疲倦、噁心、嘔吐等症狀，較嚴重者可能會出現黃疸（皮膚和眼白呈黃色，尿呈茶褐色）。

三、肝炎的預防

- (1) A 型和 E 型肝炎：小心病從口入！養成良好的個人衛生和飲食習慣，飯前便後及處理食物前，用肥皂洗淨雙手，食物及餐具要充分洗淨，不喝生水不吃生食，沒有 A 型肝炎抗體的人，要到環境衛生不良的地區國家旅行時，應特別注意飲食衛生，可先打免疫球蛋白或疫苗做為預防。
- (2) B、C 和 D 型肝炎：避免不必要的打針和輸血，不共用牙刷、刮鬍刀，避免以未經消毒的儀器紋身、紋眉、穿耳洞和不正常的性行為。驗血確定自己未感染 B 型肝炎病毒者，應注射肝炎疫苗；確定自己帶有 B 型肝炎病毒

者，就不應該捐血，以免傳染他人。

四、肝炎患者注意事項

假如不幸感染了慢性肝炎，請注意下列事項：

- 經由血液檢查，確定為 B 型肝炎帶原者或 B、C、D 型肝炎感染者的話，必須進一步請醫師檢查、診斷、治療，並且定期追蹤檢查。
- 注意營養均衡。盡量多攝取新鮮蔬果，避免食用加工食品。
- 切勿自己亂服藥物，以免增加肝臟的負擔。
- 不要喝酒，減少咖啡因的攝取。
- 生活規律，不要熬夜，避免過度勞累，多休息。
- 不要輸血給他人，也不要和別人共用牙刷、刮鬍刀等用具，鼓勵親近的人注射 B 型肝炎疫苗（C 型肝炎目前尚無疫苗）。
- 每半年至一年作一次肝臟超音波檢查，以確保身體的健康



認識脂肪肝

一、何謂脂肪肝

脂肪肝是指脂肪在肝臟細胞內部存積過多所形成之一種現象。脂肪肝在台灣成年人中約佔四分之一，性別方面男性略高於女性，好發的年齡層在 40-60 歲之間。

二、形成脂肪肝的原因

1、肥胖：

台灣地區常見的脂肪肝多半是肥胖引起的。臨床上將超過標準體重百分之十定義為超重，超過百分之二十為肥胖，超過百分之三十為中度肥胖，超過百分之五十為過度肥胖。造成肥胖型脂肪肝的最主要原因是攝取過多高熱量的飲食。

2、營養過剩：

對任何人而言，均衡適量的飲食是非常重要的；但是一般人對營養的攝取都有過之而無不及。加上現代人因生活過於忙碌，運動量明顯不足，所以攝取過多的熱量無法消耗，自然就會轉化為脂肪，屯積在體內。

3、酗酒：

在臨床上，長期多量的飲酒會造成肝臟疾病已是眾所皆知的事實。酒精不但會傷害肝臟細胞，也會引起酒精性肝炎和脂肪肝。正常人每天喝 270 克的酒精(相當於 5 杯高粱酒杯的量)，連續兩天即可造成脂肪肝。

4、糖尿病：

糖尿病患者一般的臨床異常表現除了高血糖外，其體內的蛋白質、脂肪、電解質及水分的生理狀態也會失去平衡，因此常會出現口渴、多尿、多食的「三多現象」。而糖尿病患者的脂肪肝形成原因就是因為肝內脂肪代謝異常，使得脂肪屯積在肝內而造成的。

5、藥物：

不當服用藥物，如：類固醇(俗稱美國仙丹)，或接受化學治療有時也會引起脂肪肝。

6、急、慢性肝炎：

急、慢性肝炎急性發作時，也會造成脂肪在肝內屯積，而形成脂肪肝。

三、脂肪肝要如何診斷

1、超音波檢查：

目前檢查脂肪肝最簡單的方法就是超音波檢查。根據研究發現，超音波檢查診斷脂肪肝的準確度可高達百分之九十七，所以此法是相當理想的檢查方法。一般來說，進行超音波掃描時，肝臟與腎臟影像出現明顯對比（即肝臟影像比較明亮時）醫師就可據此診斷為脂肪

肝。

2、肝功能(GOT,GPT)檢查：

一般營養過剩的脂肪肝患者，其 GOT、GPT 值會輕微升高，但一般來說，指數都還維持在 100 以下。如果 GOT、GPT 值高過 100 以上，就要考慮是否是其他原因所引起的脂肪肝。如果指數高達數百，那就可以確定脂肪肝並非營養過剩引起，可能是慢性肝炎造成的。由於台灣地區 B、C 型肝炎盛行，所以脂肪肝患者的 GOT、GPT 值如有異常升高的情形，就得懷疑是否為急性肝炎發作或慢性肝炎合併肝硬化、肝癌引起的。

四、一般飲食原則

- 1、維持理想體重：BMI=18.5~24，若 BMI>24 者，請體重控制。
- 2、提供適量蛋白質：選擇良好的低脂肉或蛋白質為來源，如蛋白、脫脂奶、瘦肉、魚肉、黃豆製品等。
- 3、減少油脂的攝取量：避免動物性油脂、飽和脂肪酸與膽固醇高的食物，如油炸、油煎、肥肉、豬皮、雞皮、中西式糕點、豬油、奶油、牛油、椰子油、棕櫚油、動物內臟、魚頭、香腸、臘肉、培根、花生、瓜子等。
- 4、避免攝取精緻的甜食：少吃含蔗糖或果糖飲料、各式糖果糕餅、罐頭等加糖製品，且儘量少用只含單醣、蜂蜜及純醣做的甜食(如蛋糕、巧克力等)
- 5、增加纖維質的攝取量：多採用全穀類，如糙米或全麥製品、以及蔬菜類，且每天至少吃三份蔬菜(約一碗半)，同時食用菜葉及菜梗的部位。還得吃二份新鮮水果，不要用果汁或水果罐頭替代。
- 6、多選擇富含維生素 B 群及維生素 C 的食物，以協助脂肪及膽固醇的代謝。
- 7、有酗酒習慣的人要戒酒：尤其伴有肝功能不正常者。
- 8、多運動：一周至少三天，每次持續 30 分鐘以上，可增加能量消耗、促進新陳代謝及降低血中三酸甘油酯。
- 9、避免熬夜以及過度操勞。



認識高血壓

控制血壓應從飲食、生活、運動、藥物多方面著手，並應謹遵醫囑定期追蹤或自備血壓計，以瞭解血壓的變化及控制情形。

「體重不過高、運動不過少、口味不可重、飲食不過量、香菸宜戒減、醇酒可小飲、脾氣不過大、身心不過勞、行動不可急、作息要規律、常常量血壓、溫浴最安全。」

一、體重控制

減肥及控制體重不但可降低血壓（減掉一公斤體重收縮壓可降三度，舒張壓也可降一到兩度），同時也可以減少罹患糖尿病、高血脂、心臟病、腦中風等疾病之危險性，不過減肥切記找合格的專科醫師及營養師，按正規方法進行，才不會減了體重卻失去了健康。

二、適度體能活動

適度持之以恆的體能活動對高血壓的預防及治療很有幫助，高血壓患者應與醫師討論運動方式，並注意強度、頻率、時間長短及熱身、冷卻之需求。

運動最好以不太劇烈的等張性運動為佳，如覺出汗則表示已達到適當的運動效果了。目前專家們一致認為適當的運動有：

- （1）游泳（冬天需於溫水游泳池）或園藝活動。
- （2）散步或快走2000步，騎腳踏車或打高爾夫球。
- （3）打太極拳、外丹功、練氣功、靜坐舞劍等。
- （4）一般性的暖身體操，四肢肌收縮放鬆運動。
- （5）交際舞、方塊舞、土風舞、唱歌或帶動唱。

可是請千萬記得過到胸部不舒服、臉色潮紅、出汗過多、脈搏跳動每分鐘超過130次、頭痛、頭暈等現象時，必須馬上停止運動，並且應避免過度激烈的運動、競賽性或長時間的活動。

三、控制鈉鹽攝取

根據研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高，因此鈉量的限制是預防高血壓的重點。什麼是鈉？

鈉是礦物質的一種，主要是控制體內水份的平衡。攝取過多時，會使水份留在體內，增加血壓及心臟負擔。鈉的最主要來源是食鹽，一公克食鹽中含有約390毫克的鈉，一公克味精中亦有約130毫克的鈉，因此烹調食物減少鹽和味精的使用，可減少鈉的攝取。至於鈉鹽應限制到何種程度？一般來說，大約是每日限制在5克鹽之內，不過依病情因人而異，所以建議應由醫師及營養師評估來決定攝取量。

下列食品在製作過程中添加了大量食鹽或味精，宜注意食用量：

- (1)奶類：乳酪
- (2)蛋豆魚肉類：
 - 1 醃製、滷製、燻製食品：如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。
 - 2 罐製食品：如肉醬、沙丁魚、鮪魚等。
 - 3 速食品：如:炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
- (3)五穀根莖類：
 - 1 口味較重的或鹹麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。
 - 2 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
- (4)油脂類：奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
- (5)蔬菜類：
 - 1 醃製蔬菜：如榨菜、酸菜、醬菜等。
 - 2 加鹽的冷凍蔬菜：如豌豆莢、青豆仁等。
 - 3 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
- (6)水果類：
 - 1 乾果類：如蜜餞，脫水水果等。
 - 2 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
- (7)其他：
 - 1 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。
 - 2 雞精、牛肉精。
 - 3 炸洋芋片、爆米花、米果、各式零嘴。
 - 4 運動飲料。

如此一來，人生豈不乏味？其實有許多的方法可以增加高血壓飲食的風味：

- 1 可使用醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等酸味物質調味。
- 2 柴魚、香菜、香菇、海帶等甘味物質亦可增加風味。
- 3 少量中藥材及米酒、薑、蒜、八角等低鹽佐料或洋蔥等氣味強烈的蔬菜亦可減少鹽類添加。
- 4 以烤、燉、蒸等烹調方式保持食物的原有鮮味。
- 5 使用低鈉鹽或低鹽醬油，最好經由營養師指導使用，腎臟病人不宜(因含鉀)。

四、控制血脂肪

血脂肪過高，容易沉積在血管，最後造成動脈彈性降低乃至於硬化。因此控制血脂的飲食原則，也同樣用於控制血壓上（請參閱本站專題：如何控制膽固醇）

五、注意鉀、鈣、鎂、膳食纖維及維生素 B 群、C、葉酸的充分攝取

鉀、鎂對於維持心臟機能不可或缺；鈣質有鬆弛血管平滑肌及安定神經的作用；膳食纖維有助於控制血膽固醇；維生素 B 群及 C 分別對於脂肪代謝及維持血管結構有重要貢獻；最近的研究指出，血液葉酸濃度低者，罹患心血管疾病的機會較大，因此攝取充足

的葉酸也十分重要。

六、深綠色蔬菜是最好的抗高血壓食物

因為含豐

富的鉀、鎂、膳食纖維及維生素 C、葉酸；全穀類、酵母、肝臟（但其膽固醇較高）可以提供充足的維生素 B 群；奶類可提供豐富的鈣質（全脂牛奶飽和脂肪酸較高，可喝低脂的）。

七、生活注意事項

1. 飲食定時定量，勿暴飲暴食及常吃零食。
2. 勿吸煙、少喝酒、控制咖啡因攝取：吸煙會使血管收縮，並增加心臟負荷及加速血管硬化，對於控制血壓及預防心血管疾病極為不利；飲酒過量會造成血脂肪上升，並影響葉酸等營養素的吸收；過量的咖啡因易引起大腦興奮，也對於血壓控制不利。
3. 防止便秘：有了便秘，排便時必定用力，造成血壓上升，甚至有人因此中風。防止便秘最有效的方法是保持心情輕鬆愉快，攝取足夠水份，增加蔬菜水果（膳食纖維）攝取，並養成定時排便的習慣。
4. 保持心情輕鬆愉快和培養休閒興趣：排解壓力，少發怒，維持家庭及工作氣氛和諧有助於血壓的控制。休閒興趣及幽默感的培養都可以舒解壓力並使心情輕鬆愉快。並應注意勿以情緒處理問題。
5. 勿用太熱或太冷的水洗澡。
6. 寒天時應注意保暖：遇冷時，會使血管收縮，使血壓上升，因此應避免（尤其是突然）暴露在寒冷中。外出可用口罩，手套，圍巾保暖，做家事時亦應注意勿突然把手插入冷水中。
7. 充分睡眠：夜間睡眠充足，血壓控制的效果會很好，若中午能睡一小時則更理想。



認 識 腎 結 石

腎結石是腎臟病中最常見的疾病之一。腎結石經常是沒症狀的，因此也常被人忽略。

一、什麼是腎結石

腎結石是腎臟內大量礦物質所形成的一種結晶小的結石。可能隨尿液經膀胱排出，大的結石則可能停留在輸尿管內，引起嚴重的疼痛。約 10% 的人有患腎結石的可能，大部份(約 80%)為男性。一旦發現有腎結石，50% 的人在 5~7 年內會再度復發。

腎結石引起的腰痛，疼痛經常由腰痛到下腹，而且遷延到陰部。有時候，結石卡在輸尿管進入膀胱處，則病人經常會有解尿困難，頻尿等類似泌尿道感染的情形出現。若有深茶色尿或血尿，那是腎結石的現象血尿常在疼痛後出現。

腎結石中，約有 75% 的腎結石為草酸鈣組成的：約有 10~20% 為磷酸性結石，此類結石主要是因為細菌感染所引起的結石；有五%為純粹尿酸性結石，為尿酸太高所致：剩餘約五%為其他類的結石。草酸鈣結石是最常見的腎結石

二、臨床診斷

腎結石的診斷檢查，包括驗尿、驗血、X 光檢查(腎、輸尿管、膀胱)及超音波檢查腎、尿道等。結石預防腎結石的診治 X 光檢查大多能尋見結石及其位置，具有診斷價值。

確定自己或家人罹患腎結石時，最好在醫師的指示下，進行飲食節制、服用適當藥物或經由震波碎石術、開刀，將腎結石排除。如果是因其他疾病引起的腎結石，更須找出病源，對症下藥治療。

三、預防腎結石

- 平時多喝水，體內足夠的水分可以稀釋結晶物質，減少硬化機會，是預防結石最好最有效的方法，每天飲水 2400~3000cc 是最標準的。咖啡、可樂、濃茶、汽水...等飲料,最好避免。
- 腎結石患者其血中多有鎂離子濃度偏低的現象，因此多攝取含鎂離子的食物，如海帶及洋菜等，可減少腎結石的發生。
- 尿液在偏酸狀態下，尿酸結晶和結石較易形成，可服用檸檬酸使尿液鹼化，這樣可有效降低結石。
- 少吃海產、內臟類、豆類等食物及服用降尿酸藥物來降低血液和尿液的尿酸值，可減少尿酸結石產生。少吃高普林食物 高普林食物，如肉類、內臟類容易分解成尿酸鹽，進而形成結石。
- 保持排尿順暢，避免感染。如有排尿感染的問題，應儘速就醫，以免造成結石或其他的併發症。

- 避免攝取太鹹的食物：鹽份進食太多，會增加鈣從尿液中流失。所以儘量避免一些加工食品、罐頭食品及醃漬物等。
- 規律的運動。



認識膽固醇

膽固醇是體內的一種脂質，在血管的強化和維持上擔任重要的任務。另外它也是製造副腎皮質荷爾蒙及性荷爾蒙，消化酵素的膽汁酸之材料，是人體不可缺少的物質。膽固醇可由肝臟自行合成，也可由動物性食物中攝取。一個健康成年人的血液液中，約含有 100 克至 120 克的膽固醇；其中約 2/3 是由肝臟和小腸壁製造而來，另外約 1/3 則由食物中取得。

在正常情況下，身體自行合成的膽固醇與經食物攝取的膽固醇，會保持一定的比例，不會有膽固醇過高之虞。但現代人的營養過剩，加上運動量不足、情緒緊張，就會擾亂身體的調節作用，產生病變，如果太多，就會造成動脈硬化等成人病。

一、高膽固醇血症發生與下列因素有關：

- 遺傳：雙親中一人帶因，其發病率比一般人高 2 至 3 倍，且多在 60 歲以前就引發血管硬化、心臟病。若雙親皆帶因，則更為嚴重。
- 飲食習慣偏差：長期嗜油脂與熱量攝取過高的人及抽菸的人，其膽固醇易過高。
- 運動量不足：現代人的活動機會相當少，加上生活在都市型態的狹小空間裡，休閒與運動的機會不足，使熱量的攝取與消耗無法平衡，增高膽固醇的數值。
- 情緒異常：緊張的生活、不安的情緒，會使得內分泌紊亂，進而使人體內的膽固醇產生異常。
- 疾病與藥物：有些藥物會影響代謝，引發血中高膽固醇。而患有某些疾病，如糖尿病、腎臟病變、肝臟病變、甲狀腺功能異常、高血壓、膽道阻塞或肥胖症等，也較容易引發高膽固醇症。

二、膽固醇過高將引發心血管及腦病變

- 動脈硬化：
體內若膽固醇過高，再加上中性脂肪異常，將導致動脈硬化，使血流變不順、血液易凝結、血管受阻塞，而引起局部細胞死亡。
- 狹心症：
若心臟周圍的冠狀動脈也硬化時，心臟將無法獲得足夠的氧及養分，患者胸部將產生巨痛和強烈的壓迫感。
- 心肌梗塞：
比狹心症危險的病徵，也是冠狀動脈硬化所致。

- 中風：
膽固醇過高會使腦血管障礙，產生腦血管破裂或阻塞等現象，導致腦溢血或腦梗塞。
- 糖尿病：
膽固醇與胰島素有密切關係，因此糖尿病患者通常合併高膽固醇血症。
- 中樞性暈眩：：
因椎基底動脈硬化而導致頸部僵硬、緊繃、痠痛及耳鳴、嘔吐、頭暈。

三、一般飲食原則：

- 1、維持理想體重。
- 2、控制油脂攝取，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 3、炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如花生油、菜籽油、橄欖油等），少用飽和脂肪酸高者（如豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油等）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 4、少吃膽固醇含量高的食物，如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等，蛋黃每週以不超過三個為原則。
- 5、常選用富含纖維質高的食物，如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 6、盡量少喝酒。
- 7、適當調整生活型態，例如戒煙、壓力調適。
- 8、多運動可減少動脈脂肪的堆積，也能提昇三餐飯後消除血中脂肪的能力。
- 9、菸鹼酸、維他命 C、維他命 E 及鈣可以降低膽固醇含量。
- 10、茶裏的鞣酸有助於控制膽固醇。