

七、常見疾病防治

- | | | |
|------------|----------|--------|
| 1. 高血壓與低血壓 | 2. 糖尿病 | 3. 痛風 |
| 4. 氣喘 | 5. 肝病 | 6. 腎臟病 |
| 7. 脊柱側彎 | 8. 骨質疏鬆症 | |

1. 高血壓與低血壓

- 血壓是血液經由心臟的壓縮，通過血管所產生的壓力。
- 心臟收縮時，把血液打入動脈，在動脈壁上測量到的壓力即為收縮壓。
- 心臟舒張時，血管彈回，產生的壓力即為舒張壓。

血壓易受到測量時心理狀態影響，所以即使有一次血壓較高，也不能就判定是高血壓，應以多次測量結果來判定。血壓會隨季節、時間、情緒、運動、菸酒、咖啡、藥物、年齡等因素而有所影響；因此，測量血壓應在安靜休息的環境下測得才較為準確。持續高血壓，可能會發生：心臟病、腦中風、腎衰竭等疾病。

血壓的分類

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
低血壓	<90	<60
理想	90-119	60-79
正常	120-129	80-84
高正常	130-139	85-89
高血壓	≥140	≥90

●高血壓的症狀

早期常沒有明顯的症狀，或只有輕微的不適。可能有下列症狀：頭痛、頭暈，耳鳴、重聽、視力減弱、肩部僵硬、記憶力衰退、腸胃消化道不舒適、呼吸急促、心跳、噁心、失眠。

●高血壓患者注意事項

1. 定期做血壓的檢查
2. 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
3. 食用低鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
4. 不要吸菸、喝酒。
5. 保持排便通暢，預防便秘發生。
6. 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
7. 適當的運動，但不宜太過激烈。
8. 要有充分的睡眠與休息，不要焦躁激動。
9. 按時服用降血壓藥。

●低血壓的症狀

低血壓和體質最有關係，但內分泌失調、神經系統疾病、失血、營養不良或不均衡也是造成低血壓的原因之一。可能有下列症狀：血液循環不良、疲勞、冬天手腳冰冷

●低血壓患者注意事項

1. 營養攝取均衡，並多攝取含蛋白質、維生素B群、鈣、鉀、鎂類的物質。
2. 多運動，以增加血液循環。

2. 糖尿病

糖尿病就是患者對醣類的利用能力減低，造成血糖過高，尿中有糖的現象。

● 糖尿病的病因：

1. 遺傳及家族病史：遺傳是糖尿病最重要的危險因子
2. 肥胖：特別是腰圍過粗，腰臀比太高的人
3. 年齡
4. 懷孕
5. 飲食過量、暴飲暴食或營養失調者
6. 過勞、壓力沉重者
7. 酗酒、嚼檳榔者
8. 有胰臟疾病者

● 糖尿病症狀：

發病初期，大多數人都沒有症狀，只有覺得一點不舒服而已，除非透過身體檢查，否則不易發現。漸漸地發現小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕、或傷口無法癒合、手腳麻、視覺模糊等等症狀出現。

● 糖尿病的併發症：

不注意飲食控制時，會發生眼睛病變、腎臟病變、神經障礙、心血管疾病等併發症。

● 糖尿病的飲食原則及注意事項：

1. 適度運動，維持體重於標準範圍內。
2. 飲食定時定量、清淡飲食，少吃膽固醇高的食物。
3. 油炸、油煎或油酥等食物少吃、宜多採用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式。
4. 炒菜時，宜用植物油，忌用動物油。
5. 含澱粉高的食物及中、西式鹹或甜點心應少吃。
6. 多食用高纖維且熱量低的綠色蔬菜。
7. 食物種類應多樣化，避免單獨食用澱粉類食物，以免血糖快速升高。
8. 少喝酒，少嚼檳榔。
9. 不宜過度疲勞，保持心情愉快。

● 可食用及應避免食用的食品

類別	可食用的食品	應避免食用的食品
水果	1. 新鮮水果 2. 自製果汁	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類罐頭水果及加工水果，如：番茄汁。 3. 果汁粉。
油脂	植物油，如：大豆油、玉米油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜	1. 新鮮蔬菜及自製蔬菜汁。 2. 芹菜、胡蘿蔔、紫菜、海帶等含鈉量較高的蔬菜宜少食用。	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 冷凍菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
五穀	自製米麵食	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥、蘇打餅乾等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
肉魚豆 蛋奶	1. 新鮮肉、魚及蛋類。 2. 新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干等。 3. 各種奶類及奶製品。	1. 醃製、滷製、燻製的食品，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 4. 乳酪。
其他	1. 白糖、白醋、五香料等。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、海苔醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、番茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料、碳酸飲料：汽水、可樂等。 5. 速食湯。

3. 痛風

痛風是體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻以致有過多的尿酸鹽沈積於血液和組織中（以關節處為主），而引起腫痛的病症，它所侵襲之部位是足部的大姆趾關節最多。

●造成痛風(高尿酸血症)的原因？

1. 攝取過多含普林食物。
2. 尿酸的合成增加。
3. 腎臟排除尿酸受阻。
4. 腸道排除尿酸受阻。
5. 飲酒及暴飲暴食。

●長期高尿酸血症可能引起？

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

●痛風的飲食原則及注意事項：

1. 適度運動，維持體重於標準範圍內。
2. 避免吃過多的蛋白質。
3. 每日應喝 3000C.C 以上，幫助尿酸鹽排出，並防止腎結石產生。
4. 烹調時用油量應適量，並儘量選用植物油。
5. 患者如食慾不振，可喝蜂蜜、果汁等。
6. 避免飲啤酒，咖啡及茶可適量飲用。
7. 飲食忌肥脂油膩及辛辣。

●普林含量高的食物

- 發芽豆類、黃豆等。
- 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- 小管、草蝦、牡蠣、蚵犘、蚌蛤、干貝等。
- 小魚干，扁魚干。
- 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- 紫菜、香菇。
- 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。
- 酵母粉。

●普林含量低的食物

- 各種奶類及奶製品、蛋。
- 海參、海蜇皮。
- 米、麥、米粉、冬粉、麥片、通心粉。
- 玉米、芋頭、馬鈴薯、甘薯。
- 植物油及動物油。

4. 氣喘

氣喘分為兩類：(一)為外因性氣喘—與過敏體質有關。

(二)為內因性氣喘—原因不明，與呼吸道發生有關。

氣喘是患者的呼吸道在受到過敏原或其他因素刺激後，支氣管因發炎反應變得腫脹而塞滿了黏稠的痰塊，使得空氣無法自由進入肺部而產生咳嗽、喘鳴、呼吸困難等症狀。

●誘發氣喘的原因

1. 過敏原：如花粉、灰塵、動物毛髮、黴菌、噴霧殺蟲劑、香菸等。
2. 感染：病毒、細菌或黴菌的呼吸道感染。
3. 氣溫、氣候的變化。
4. 藥物。
5. 情緒變化。
6. 激烈運動。
7. 勞累。

●氣喘病的預防及治療。

1. 避免接觸過敏原。
2. 保持環境清潔與空氣清新。
3. 上呼吸道有感染情形，迅速就醫。
4. 避免吸菸。
5. 隨身攜帶噴霧式氣管擴張劑。
6. 氣喘發作時，無論嚴重程度，應立即就醫。
7. 維持理想體重。
8. 保持愉快、樂觀的心情。

●過敏原檢查

引起過敏症狀之物質稱之為過敏原，由於每個人體質皆不相同，會引起過敏症狀之過敏原也不盡相同，透過過敏原檢查可了解自己對何種物質過敏，進而改善環境及改變生活方式來避免接觸過敏原，減少過敏症狀的發生。36項過敏原測定是針對台灣居民作統計，找出最台灣人最容易過敏的36種物質來偵測，內容包含吸入性的、食物性的、接觸性的的過敏原。

以下列舉36項過敏原：家塵、塵璊1、塵璊2、蟑螂、羽毛、狗毛、貓毛、念珠菌屬、麴菌屬、芽枝黴菌屬、交錯黴菌屬、豬草、混和花草、松樹、水柳、尤加利、桑科、狗牙根、莧科、玉蜀黍、小麥、混和蔬菜、螃蟹、蛤蜊、魚、豬肉、肉牛、蛋白、蛋黃、牛奶、蝦、酵母、黃豆、花生等。

5. 肝炎

肝炎是人體肝臟發生炎症變化，引起肝細胞壞死的疾病。引起肝炎的病因很多，如感染病毒具傳染性，另外藥物和酒精也會引起肝炎，但不具傳染性。慢性肝炎，服用藥物，長期酗酒會造成肝硬化，肝硬化是肝臟發炎產生斑痕，造成永久性損傷，是較嚴重的肝疾病。

● 肝炎的症狀：

1. 易疲倦無精打采。
2. 食慾不振、胃口不好、腹脹。
3. 全身無力。
4. 嘔吐、頭痛。
5. 黃疸（眼睛、皮膚、尿液都泛黃）。
6. 輕度發燒（一般 $<39.5^{\circ}\text{C}$ ）。
7. 肌肉疼痛。
8. 肝腫大。

* 急性膽囊炎的症狀與急性肝炎症狀類似，但急性膽囊炎會有高度發燒和腹部右上方四分之一處疼痛。

● 大部分的肝炎是病毒所引起，其中以 A、B、C、D、E 等五種病毒感染已被確認，也最為重要。B 型肝炎或同時 D 型肝炎、或 C 型肝炎，較易變成長期帶原，而變成慢性肝炎病。

肝炎種類	A 型肝炎、E 型肝炎 (感染型肝炎)	B 型肝炎、C 型肝炎、D 型肝炎 (血清型肝炎)
傳染途徑	生食、受汙染水源、食物、口糞等污染物的傳染。	經由血液或體液傳染。如母親-胎兒垂直傳染輸血、打針注射共用針頭、性接觸、穿耳洞、共用刮鬍刀、牙刷等。

● 預防肝炎：

1. 不要過度勞累或熬夜。
2. 飲食均衡不要偏食。
3. 盡量避免食用不新鮮(含黃麴毒素)的食物。
4. 盡量避免喝酒、抽菸。
5. 切忌亂服補肝藥物，不必要的藥物不要長期服用。
6. 定期做追蹤檢查。
7. 適度的運動及休息。
8. 勿與他人共用牙刷、刮鬍刀及針筒。
9. 注射 A 型肝炎疫苗及 B 型肝炎疫苗。

● 注射疫苗：目前肝炎之預防疫苗，只有 A 型肝炎疫苗及 B 型肝炎疫苗。

疫苗種類	A 型肝炎注射疫苗→施打兩劑	B 型肝炎注射疫苗→施打三劑
第一劑	任何時間	任何時間
第二劑	間隔六個月至一年	間隔一個月
第三劑	X	間隔六個月

若孕婦為高傳染性帶原者（HbsAg 陽性且 HBeAg 陽性，或 HbsAg 效價 ≥ 2560 ），其新生兒需於出生後 24 小時內注射一劑 B 型肝炎免疫球蛋白，出生後 3~5 天注射 B 型肝炎疫苗第一劑，間隔一個月施打第二劑，間隔六個月再施打第三劑。

若孕婦為低傳染性帶原者（HbsAg 陽性但 HBeAg 陰性，或 HbsAg 效價 ≤ 2560 ），其新生兒只需接受三劑 B 型肝炎疫苗。

我國成人約有 15~20% 的 B 型肝炎帶原者（約 300 萬人），而且大部分 B 型肝炎帶原者都是在生產前後或幼時受到 B 型肝炎病毒感染，所以阻斷此一感染途徑就非常重要。因此 1984 年 7 月 1 日起政府開始推行全國性 B 型肝炎預防注射實施計畫，依據實施五年後針對 3~4 歲的兒童抽樣調查 HbsAg 帶原率已由 1984 年的 10.1% 降為 2.2%，依其結果推算，之後出生的人預期 HbsAg 的帶原率會更低，變成 0.2%。

5. 腎臟病

腎臟的功能是維持人體水分、電解質平衡和排泄人體代謝後的廢棄物。因糖尿病及濫用藥物引起腎臟機能降低稱之腎臟病。當腎臟病愈來愈嚴重時，就會變成慢性腎衰竭，當腎功能受損到無法恢復並發揮其功能時，就必須透過洗腎治療。

● 腎臟病的症狀：

1. 蛋白尿：尿液會起泡沫。
2. 血尿：尿液帶有血絲、血塊或顏色變紅。
3. 水腫。
4. 小便困難、頻尿、尿量變少。
5. 貧血、疲倦
6. 體重減輕。

● 預防腎臟機能損害的方法：

1. 良好的飲食習慣，低蛋白飲食、低油脂。
2. 規律的運動。
3. 使用藥物不可過量，不使用來路不明之藥物，不必要的藥物不要長期服用。
4. 長期服用藥物者，定期檢查腎功能。
5. 高血壓、糖尿病患者，需控制好病情，避免引發腎臟病。
6. 多喝水、不憋尿。
7. 不抽煙。

● 腎臟病患者應注意事項：

1. 注意水份和食物的攝取。
2. 不宜食用高鉀含量的蔬菜、水果，如：馬鈴薯、胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、石榴、香瓜、香蕉、龍眼、葡萄、柳橙等。
3. 忌食含磷高的食物，如：內臟類、全穀類、蛋黃、奶類、豆類、堅果類。
4. 適當的運動、充分休息及睡眠。
5. 預防感染、養成良好的衛生習慣。
6. 養成按時排便習慣。

7. 脊椎側彎

脊椎側彎是指脊椎偏向一邊，向左邊或右邊彎曲變形。一般來說，會罹患脊椎側彎的原因有二：一為先天性遺傳或疾病造成脊椎彎曲，另一為長期姿勢不正確和肌肉不平衡而造成的脊椎彎曲。成年以後容易腰酸背痛，若是嚴重的彎曲，更容易造成神經、心肺的壓迫。

● 脊椎側彎的症狀：

1. 肩膀或骨盆有一高一低的現象。
2. 長短腳。
3. 從背部看，脊椎外觀彎曲不對稱。

● 脊椎側彎的預防：

1. 注意不時坐姿或站姿，必須左右平衡、對稱，並且抬頭挺胸。
2. 運動時，必須注意施力的平衡，不可只使用單邊，且不可過度運動。

脊椎側彎



圖片來源欣美傢俱

8. 骨質疏鬆症

身體的骨質量會隨著年齡的增長而降低，使得骨頭組織結構變成疏鬆而且脆弱，隨時有骨折的危險，稱之骨質疏鬆症。

● 骨質疏鬆的症狀：

1. 骨頭變脆弱容易骨折
2. 身高變矮、脊椎彎曲。
3. 容易腰酸背痛、脊椎變形。
4. 行動困難

● 易罹患骨質疏鬆症的人：

1. 停經後的婦女、年紀大的人。
2. 有某些疾病的人，如甲狀腺機能亢進、腸胃吸收不良、服用類固醇…。
3. 缺少曝曬陽光、運動不足的人。
4. 飲食不均衡、偏食營養不良。
5. 喜歡抽煙、喝酒、生活習慣不良之人。

●預防骨質疏鬆症的方法：

1. 適當的戶外運動如慢跑、騎單車、步行等，曬曬太陽，透過維生素 D3 才能使攝取的鈣質吸收而保持骨本。
2. 飲食均衡，多食用含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類食品、雞蛋、芹菜、魚貝類、海藻、海帶、髮菜、芥藍菜、地瓜葉及深綠色蔬菜等。
3. 避免攝取容易導致鈣質流失的食物，包括：高鹽分、高磷酸(加工製品、碳酸飲料)、高草酸或植酸(菠菜)、含咖啡因食物等。
4. 少吃過甜的食物，因過多的糖分会影響身體對鈣的吸收。
5. 可補充鈣片、維生素 D、女性荷爾蒙之類的藥物。

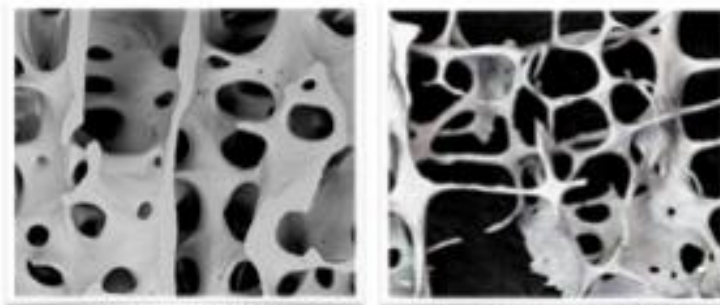
*若欲選擇鈣片的補充，每天補充的上限請勿超過 2500 毫克，服用的最佳時機為早餐前一小時，或睡前一小時，以果汁一起服用，可刺激胃酸分泌以增加鈣質的吸收。更年期的女性可搭配大豆異黃酮，以平衡體內荷爾蒙、幫助調整血脂肪及骨質密度。

●診斷骨質疏鬆症的方法：

1. X 光攝影檢查：對發現初期骨質疏鬆效果不彰。一般必須骨質流失 30%以上 X 光片上才會出現異常。
2. 骨質密度檢查攝影儀器：分段超音波式檢測骨質密度，多針對腳踝、手指、手腕等週邊骨骼。分段雙光能 X 光吸收儀是目前主要用來測量脊柱及全身骨質密度的機器，檢測部位為髖骨、脊柱。骨密檢查不可認為做一次即可，必須定期追蹤。

世界衛生組織(WHO)骨質疏鬆標準：

T-score 值	骨質密度	說明
T-score:0 以上	良好	骨質密度正常，多攝取鈣質儲存骨本，定期每年檢查一次。
T-score:0 ~ -1	正常	骨質密度正常，多攝取鈣質儲存骨本，定期每半年檢查一次，可適量補充鈣片。
T-score:-1 ~ -2.5	流失	骨質快速流失中，減少不良飲食及改善生活習慣，定期每半年檢查一次，建議每日補充鈣片 600-1000mg。
T-score:-2.5 以下	疏鬆	骨質脆弱，避免跌倒及外力撞擊，遠離不良習慣，與醫師配合藥物治療，定期 3 個月檢查一次，加強鈣片補充每日 1000-1500mg。



正常的骨骼

骨質疏鬆的骨骼

圖片來源 http://www.ispincare.com/spine_disease/VCF/index.html