

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(四)-2 目錄

106	<p>基因突變 南亞人易得心臟病(全球死因之冠) 佔全球心臟病患 60%，印度總人口 4% 心臟蛋白質 MYBPC3 少 25 個鹼基</p>	2F 書報架 文件夾中 98. 2/13	117	<p>睡太少或太多，均易發胖 (每天睡眠 < 6 小時或 > 9 小時) 一天睡足 7~8 小時才剛好</p>	1F 掛號處 2F 近診間 公佈欄上 98. 5/01
107	<p>1天1杯紅酒 不僅需當心肝腸罹癌 亦Y乳癌，口腔、咽喉、食道癌風險 建議1天酒量：男 < 20~30 g 女減半</p>	" 98. 2/20	118		" 98. 5/08
108	<p>夫妻臉是模仿來的 大腦前葉運動皮質區的鏡像神經元 被自動活化，不需經意識，並傳訊情緒中心 自閉兒社會功能缺失，即源於此 和好人在一起，壞人也能漸漸改邪歸正</p>	" 98. 2/27	119		" 98. 5/15
109	<p>小朋友睡得少 長大後易肥胖 因破壞刺激食慾與抑制食慾荷爾蒙的平衡 即便成年後睡眠時數正常或延長 仍胖 5~12 歲應睡足 11 hr 青少年 8.5~9.5 hr</p>	" 98. 3/06	120		" 98. 5/22
110	<p>戰腎 台灣新國病 洗腎人數比例、尿毒症發生率世界第一： 500 多萬人洗腎，每天新增 23 人；96%不知有腎病</p>	" 98. 3/13	121		" 98. 5/29
111	<p>值夜班得乳癌 丹麥首創國賠 睡眠不規律會抑制褪黑激素分泌 聯合國已將值夜班列為罹癌風險之一</p>	" 98. 3/20	122		" 98. 6/05
112	<p>戀愛墳墓讓人變胖 結婚讓男性增重 2.18 Kg 女 2.35 經濟學家：節約成本、不再約會 無動機為悅己者容 結婚越久 男女體重越接近 社會學家：胖先生或胖太太對婚姻滿意度較高</p>	" 98. 3/27	123		" 98. 6/12
113	<p>大豆吃太多 女性恐致肝癌 大豆異黃酮雖可降低乳癌風險 過食反提高肝癌罹患率 2~3 倍 應從飲食中適度攝取為宜</p>	" 98. 4/03	124		" 98. 6/19
114	<p>缺乏維他命 B12 吃全素的女性 易生缺陷兒 B12 過低：生脊柱裂兒的機率高 2.5 倍 B12 缺乏：則高 5 倍 脊柱裂：肌肉無力、感覺缺失，腸道、膀胱控制障礙...</p>	" 98. 4/10	125		" 98. 6/26
115	<p>老爸生小孩 智商較低 熟齡媽生小孩 智商反較高 精子分裂次數多 基因易出錯 小孩易患精神分裂、自閉症、閱讀困難、癲癇、侏儒症</p>	2F 近診間 公佈欄上 98. 4/17	126		" 98. 7/03
116	<p>睡午覺 增加老人糖尿病風險 短暫入睡即醒’會使荷爾蒙與身體機制活絡 ’阻止胰島素利用率 但不及夜間睡眠受干擾、體重過重、家族史、 年過 40 影響大</p>	" 98. 4/24	127		" 98. 7/10