

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(五)-2 目錄

169	<p>糖尿病慎用「維生素B療法」：反加速腎惡化 心臟病、中風率高 美國 40% 糖尿病患有「糖尿病腎病變」 抵觸「缺乏維生素 B6、B12 及葉酸」血中同半胱氨酸升高， 會破壞動脈血管內皮、上皮，引起血管粥樣硬化，中風、心 肌梗塞、老人痴呆、糖尿病腎病變、視網膜病變」研究認知</p>	2F 近診間 公佈欄大 文件夾中 99. 5/07	179	" 99. 7/16
170	<p>美研究首次明確證據顯示：長期服類固醇 易心臟功能受損、關節骨頭壞死 因減弱心臟收縮、舒張力而降低血液射出量，增心衰竭風險， 短時間用亦有血管病變；類固醇排不出、囤積在脂肪，作用於 上皮細胞使供血減少，造成局部組織、股骨頭缺血性壞死 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99. 5/14	180	" 99. 7/23
171	<p>綜合維他命 吃多傷身 過量補充抗氧化劑(維他命 C、E)不但無益養生 反易使正常細胞基因突變而致癌 人體組織中的幹細胞只存在 3~5% 的氧氣中，過服抗氧化 劑，令氧氣濃度增高，反使細胞癌變 若由天然食物中攝取各種營養素則有益健康</p>	" 99. 5/21	181	" 99. 7/30
172	<p>小孩長不高 環境荷爾蒙惹的禍 多溴二苯醚(PBDEs)：肉類中濃度最高：雞肉>豬肉>虱目魚>牛肉>鮭 魚>牛奶，性早熟、精蟲減少、不孕，增加生殖系統病變：乳癌、內膜 異位、睪丸癌、攝護腺癌、畸胎，過動兒、自閉兒，甲狀腺功能低下； 肉類、司起最易受戴奧辛污染；電子產品、沙發、窗簾、衣服、塑膠、 清潔劑、化妝品、加工食品中的苯乙烯、酚甲烷、苯二甲酸、壬基酚、 BHA、PBDEs，會透過食物鏈進入人體，且愈往上層毒性愈強</p>	" 99. 5/28	182	" 99. 8/06
173	<p>地中海式飲食 非適用每個人！ 好膽固醇(低密度脂蛋白、LDL)：對某些基因突變者， 反增加心臟病風險 原多項研究顯示：地中海式飲食：少紅肉、乳製品，大量高纖蔬 果(富含抗氧化劑、多酚)、堅果、豆類，橄欖油及低脂的魚貝、海 鮮(富含多元不飽和脂肪酸 LDL) 可減少 1/4 罹癌及心臟病風險 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99. 6/04	183	" 99. 8/13
174	<p>男性荷爾蒙 助長肝癌風險 男性肝癌發生率為女性的 7(4~8) 倍 B 肝帶原者：男性肝癌罹患率為女性 3 倍 B 肝病毒中的 HBx 蛋白質會活化雄性激素受體，破壞肝細胞使癌化 增加，而 HBV 蛋白則會加速自身病毒複製，使男性呈肝癌高危險群 雌激素反會抑制：懷孕次數越多，罹肝癌率越低 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99. 6/11	184	" 99. 8/20
175	<p>燕麥、牛奶一起吃 會少鈣 麥麩食物富含纖維 會降低鈣的吸收 含鈉調味料(鹽、味精)、蛋白質、咖啡因，鈣流失 抽菸、酒精、西藥胃藥、類固醇、性荷爾蒙降低、草 酸、植酸、負重運動不足...等，干擾鈣吸收 維生素 D、K、B12，鎂、鋅、硼等，有助骨頭生長</p>	" 99. 6/18	185	" 99. 8/27
176	<p>濫用維他命、保健食品 當心要你命 天天吃 A、E，癌症比率高 18%、心臟病高 50% 長期抗氧化(A、C、E，硒)，無助抗癌，更增死亡率 癌症放、化療服大量維他命 C，反易因保護癌細胞而惡化 長服紅麴，會與 statin 類藥物起交互作用而傷肝、腎</p>	2F 近診間 公佈欄上 99. 6/25	186	" 99. 9/03
177	<p>悶熱、久擦類固醇 易患毛囊炎 悶熱易孳生病菌，類固醇(屬免疫抑制劑) 會使皮膚局 部免疫力降低，細菌(或黴菌、病毒)伺機侵入毛囊：細 菌性佔 80%，如青春痘；黴菌佔 10%，病毒極少見 宜穩定控制溫、濕度，穿透氣衣物，流汗立即擦乾 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99. 7/02	187	" 99. 9/10
178	<p>欲改善皮膚癢西藥 反愈用愈癢 含 Bufexamac 非類固醇消炎藥 歐盟禁用，衛生署評估後再決定是否跟進 常用抗生素治痤瘡(青春痘) 易生抗藥性</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 99. 7/09	188	" 99. 9/17

