

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(五)-3 目錄

187	<p><b>台灣繼慢性腎衰竭、洗腎全球第一</b>  <b>痛風人數亦居世界之冠</b>，且漸年輕化                  尿酸值每升 1mg/100ml，罹<b>心肌梗塞</b>率即增 12%                  長期尿酸高、生痛風石，更增 2 倍；痛風族，遺傳所致中風佔 50%；中廣型肥胖者痛風為常人 3 倍；尿酸高、不發作痛風，亦會持續腎損傷                  控制飲食總熱量，忌過食海鮮、肉類，及酗酒，勿經常激烈運動；過度限制<b>普林</b>攝取、反易營養失衡</p>	99.9/10	<p><b>果糖易誘發胰臟癌細胞分化增殖</b>                  並增腹部脂肪，使壞膽固醇顆粒體積變小，增動脈硬化，糖尿病，及高血壓…等心血管疾病風險；每天一瓶含糖飲料，罹<b>第二型糖尿病</b>風險增 25%，<b>代謝症候群</b>增 2 成；其中果糖，多由基因改造玉米澱粉分解而來，非天然                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.11/5
188	<p><b>3 種減肥西藥都有副作用</b>                  諾美婷：抑制中樞飽食中樞，使快飽少食，主成分 Sibutramina 會增心臟病、中風風險 16%，亦不適於憂鬱症、甲亢、肝腎功能障礙、狹角性青光眼患者                  羅氏鮮：與腸胃道的脂肪分解酵素結合而排油，易使脂溶性 Vit. A、D、E、K 缺乏，腹痛、噁心…                  康纖伴：同於羅氏鮮，但劑量減半，屬非醫師處方藥                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.9/17	<p><b>壓力滋養乳癌細胞!</b>                  美國研究：慢性壓力會改變原保護身體的免疫細胞，轉為<b>抓靶仔</b>：反教唆、協助癌細胞擴散增快 30 倍；轉移性腺癌、肺腺腫瘤亦然                  加拿大研究：壓力會刺激腎上腺素分泌增加，破壞免疫功能，增加白血球數目，激化發炎反應，使乳癌惡化                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.11/12
189	<p>慈濟研究：染<b>幽門螺旋桿菌</b>合併<b>代謝症候群</b> 易罹<b>大腸腺瘤</b>                  20~50 歲青壯年佔 12.35%；大腸腺瘤為大腸癌之先兆                  新陳代謝症候群：指以下 5 指標數值 ≥ 3 者：①血壓 &gt; 130/85mmHg；②三酸甘油酯 &gt; 100 mg；③高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)：男 &gt; 40 mg，女 &gt; 50 mg；④空腹血糖 &gt; 100；⑤腰圍：男 &gt; 9 cm，女 &gt; 80 cm                  中藥亦可有效殺滅幽門螺旋桿菌</p>	99.9/24	<p><b>父母 BRCA 突變基因 易罹乳癌</b>                  子女有一半機率被遺傳，且父、母遺傳機率相等                  BRCA1：傳給女兒，罹乳癌機率：60 歲前 &gt; 60%，70 歲前 &gt; 90%；兒子罹血癌、胰臟癌機率亦增                  BRCA2：傳給女兒，罹乳癌機率 45%；兒子 30% 5~10% 的乳癌、卵巢癌得自遺傳，勿輕忽父系遺傳                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.11/19
190	<p><b>心肌梗塞患者 較易腦中風</b>                  中風分 3 種：缺血性中風(72%)、出血性中風(23%)，及蜘蛛膜下腔出血(5%)                  腦血管疾病亦可漸進發展為<b>血管性失智症</b>(佔所有失智症的 30%)，或<b>血管性巴金森氏症</b>                  中風患者：70%有<b>高血壓</b>，40%有<b>糖尿病</b>、<b>高血脂</b></p>	99. 10/1	<p><b>孕婦吃止痛藥 恐傷男嬰生育力</b>                  併用 1 種以上止痛藥，致隱睪症風險增 7 倍，懷孕 4~6 個月尤為高危險期：單用任一止痛藥會倍增，若為阿斯匹林、布洛芬則增 4 倍；混用更高達 16 倍                  干擾內分泌使<b>睪固酮</b>不足，罹<b>睪丸癌</b>風險亦增                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.11/26
191	<p><b>睡太少 甩不掉體脂肪</b>                  欲減重者，只睡 5.5 hrs：減去的體重，大多來自肌肉組織(瘦肉)，只 1/4 是體脂肪(肥肉)                  睡 8.5 hrs：與前者總減量相同，&gt; 1/2 是體脂肪                  吃甜食欲增肥者：大腿會增加新的脂肪細胞                  腹部體脂亦會擴大，顛覆成人不會新增脂肪細胞的觀念</p>	99. 10/8	<p><b>為何冬天易痛風發作</b>                  氣溫 &lt; 20°C、尿酸 &gt; 6mg/dL 易形成尿酸鹽結晶，掉入關節腔，其中白血球啟動免疫反應而紅腫熱痛                  每天 2 杯柳澄汁(或 2 罐可樂)：痛風增 2 倍                  1 杯柳澄(或 1 罐可樂)：痛風各增 40%、70%                  因含<b>高果糖</b>，易刺激尿酸生成、增加三酸甘油酯                  痛風西藥傷腎；中藥亦可有效降尿酸、排尿酸</p>	99.12/3
192	<p><b>魚油吃太多 易罹大腸癌</b>                  富含 DHA(屬 Ω-3 多元不飽和脂肪酸，為人體無法自行合成的必需脂肪酸)：原欲抑制胃腸道炎症，過服反致<b>結腸更嚴重發炎</b>，4 週即可長出腫瘤                  不僅高劑量造成末期大腸癌，低劑量亦使癌症病情惡化                  亞麻仁油、魚油：Ω-3' EPA' DHA' 好的<b>前列腺素</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.10/15	<p><b>高血糖致心腎病、中風率高</b>                  未來 5 年內中風風險為常人 2.9 倍                  心腎病各為 1.5 倍及 2.4 倍；失聰率亦高 2 倍                  糖尿病是國人<b>洗腎</b>主因，佔 4.3%                  任何時間血糖 ≥ 100mg/dL，即使空腹血糖正常亦有近 60%罹糖尿病或前期糖尿病風險，且 1/3 不自知                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.12/10
193	<p><b>開燈睡覺 容易發胖</b>                  夜間光線太亮 會影響新陳代謝                  老鼠夜間暴露微亮燈 8 週，體重增加多 5 成                  黑暗及晝夜節律會影響松果體分泌褪黑激素：黑暗可促進，凌晨 2~3 點達高峰，分泌量隨年齡遞減，可調整時差、睡眠、免疫功能，並可抗氧化、抗癌…等；睡太多、太少均易發胖</p>	99.10/22	<p><b>突然多喝咖啡 飲後 1 小時缺血性中風風險倍增</b>                  平常少量喝咖啡者，突增 1、2 杯，會引起血壓上升、動脈失去彈性而易致<b>大腦血栓</b>，並刺激腎上腺素(壓力荷爾蒙)使心跳加速                  酒後 1 小時內罹<b>缺血性中風</b>亦增 2.3 倍</p>	99.12/17
194	<p><b>果糖並不比其他糖類健康</b>                  易快速生成體脂肪，跳過肝臟管制無法變能量(肝糖)                  雖不刺激胰島素分泌，但比葡萄糖更易刺激尿酸生成及增加血中<b>三酸甘油酯(血油)</b>，高血脂、脂肪肝、痛風，對腰圍、血糖、血壓、心臟病、癌症及<b>阿茲海默症</b>亦有危害                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	99.10/29		