

## ◎常見疾病的預防與保健

根據衛生署公布最新癌症登記報告，全國一年就有近八萬人確診罹癌，平均每六分三十五秒就有一人確診，且罹癌人數持續攀升。許多癌症患者最大的疑惑就是要不要接受一連串繁複痛苦的醫療歷程，且要花費一筆龐大的經費（像標靶治療一年100多萬元，三年500多萬元），還有人會問癌症到底有沒有辦法醫好？從預防醫學的角度，許多知名的藝人如高金素梅有肝癌、傅娟有子宮頸癌、孫越有肺癌，但他們都因發現的早可以及早治療，因此藉由早期篩檢、早期發現、早期治療，就能提高存活率。預防癌症不難，只要不抽菸、吃得正確、持續身體活動，加上維持適當體重，就可以減少60~70%罹癌機率，每天至少攝取5份蔬菜水果，就可以降低20%罹癌風險。

另外，現代人壓力過大、生活型態不正常，吃得多、動得少，導致熱量過剩、腹部脂肪增加、腰圍變粗，進而使身體中胰島素產生阻抗，造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常等變化，因而產生代謝症候群，還有習慣吸菸及過度飲酒的人得到代謝症候群的機會也會增加。

代謝症候群指的是心血管危險因子的聚集現象，罹患心血管疾病及糖尿病的機率增加。根據國內曾做的「三高」（高血糖、高血壓、高血脂）研究發現：有代謝症候群的人未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率，分別為一般人的6、4、3及2倍，此外，還會引發脂肪肝與腎臟疾病的慢性疾病。

### 如何預防代謝症候群？

- 一、聰明選、健康吃，均衡飲食-每日攝取適量的六大類食物，達到各種營養素的需要量，以維持身體正常的功能與活動能量，並且遵守三低一高的原則-低糖、低油、低鹽、高纖。
- 二、維持動態生活與運動習慣。
- 三、不抽菸、少喝酒。
- 四、做檢查、早發現，做適當處置。像是可以在家自己量測腰圍、血壓及體重，定期接受健康檢查，早期發現，設法改善，必要時接受適當的藥物治療。現今國人生活型態外食族越來越多，因此現在有B肝、C肝及脂肪肝的人亦不在少數，那要如何保肝？記得一定要規律持續的運動，每周3次，每次30分鐘，心跳大約130下；還要多攝取富含維生素K的食物，像是蛤蠣（但有痛風的人不合適）、花椰菜、甘藍菜、當季水果等。最重要的次有好的睡眠品質，每天11點前就上床睡覺，因為肝是解毒的器官，而人體每天11點~1點是肝造血修復的時間，根據報導若此時人體處於平躺的狀態，平均一分鐘可造血1,500CC，一小時就可造血90,000CC，如果此時人體是處於站立的狀態，平均一分鐘僅可造血100CC。另外，不要以為要保肝就要多吃保健食品或維他命，其實這些東西多少都含有乾燥或抗氧化劑的成分，所以吃天然食物就夠了。最後，醫師提醒大家，以上所說的疾病大多與壓力有關，壓力太大常會合併出現身體問題，即所謂的「心身症」。壓力大就要紓壓，就像吹入氣球的空氣，

撐起了一顆顆飽滿的氣球，只不過如果想要變化出各式各樣的傑作，就要懂得在過程中是當的吹氣與放棄。以下的小技巧，可以幫助我們面對壓力的挑戰：

一、上班時適時做些伸展操、放鬆運動及深呼吸，避免肌肉長期緊繃，造成血液循環不良，代謝物過度堆積在體內，容易形成肌肉痠痛及僵硬。

#### (一) 放鬆紓壓 DIY

◇ 深呼吸：一邊提氣、一邊將雙手舉高，頭看上面，然後吐氣，雙手

向外打開、放下。

◇ 輕轉肩膀：緩慢依順時鐘方向轉動肩膀 10 次，再依逆時鐘方向轉

動 10 次。

◇ 頸側伸展：臉朝前，左耳往左肩下垂，左手置於右耳上方，輕輕往

右拉，直到感覺微痠，維持 30 秒，重複做 10 次，換邊再做。

◇ 側拉筋：高舉雙臂，左手握住右手肘，上半身往左傾，直到感覺微

痠，維持 30 秒，重複做 10 次，換邊再做。

#### (二) 進行楊聰財醫師提出之「心律呼吸法」、「漸進式肌肉放鬆法」、「橡皮筋中斷法」和「黃金 6 秒鐘法則」等四大紓壓方式：

◇ 「心律呼吸法」即腹式呼吸法，上班族配合脈搏連續吸氣、吐氣 6 次，持續三分鐘，有助於安撫抗份心情。

◇ 「漸進式肌肉放鬆法」分別以 8、9、10 分力氣，漸進式將雙手拳頭握緊，默數 10 秒後，突然放開，可鬆弛肌肉緊張。

◇ 「橡皮筋中斷法」是將橡皮筋套在一隻手腕上，當意識到自己分心，則以橡皮筋彈自己一下，以便訓練專注力。

◇ 「黃金 6 秒鐘法則」是在盛怒時，先將視線從對方臉上移開，專注

◇ 回想 6 種菜的品牌，或是水果、風景區等，以好的畫面轉移憤怒的注意力。

二、休息時不妨讓自己處在身心放鬆的環境中，小睡片刻、聽聽音樂、熱敷、按摩或泡澡、聊天，培養規律的生活作息以及個人嗜好。

三、每星期最好有數次的有氧運動，例如騎腳踏車、快走、慢跑、游泳等。最後希望大家對工作都能盡力、努力，但不要有壓力；有健康的身體，才有明日的希望，並以保持健康的三要：「要聰明吃、要健康動、要天天量體重」，與大家共勉。

(出自台灣電力公司《同心園地》第 136 期；文/基隆營業處楊曉菁)