



NEWS

1 越早做檢查，越早預防糖尿病的到來！

(2020年05月10日/台灣新生報/新聞內容擷取)

新陳代謝科醫師黃怡瓔昨日表示，為進一步確認有無前期糖尿病，建議除了空腹血糖之外，仍應多做葡萄糖耐受檢查、糖化血色素檢查，才不會錯失預防良機。因為糖尿病早期或是輕微都不會有症狀，高危險群更要防患未然，定期檢查如血糖、糖化血色素、葡萄糖耐受度。此外，年輕的早期患者，越早控制好血糖，恢復胰島功能機率越大。

黃醫師指出，只要從阿公、阿嬤那一輩算起，他們的兄弟姊妹，父或母這一輩以及父母的兄弟姊妹，亦即叔伯阿姨全都在內，只要有人罹患糖尿病，家族就可能有遺傳情形，可說是屬於高危險群。此外，肥胖（BMI大於二十七）、四十歲以上，女性如有妊娠糖尿病，或是有高血脂、高血壓等，即使沒任何症狀，也要定期三年篩檢血糖。

按編

有家族史且已滿40歲以上的朋友，每三年可利用政府提供免費成人健康的篩檢，提早檢查，提早預防，越早發現，越能提早保護胰臟，避免自己的健康亮起紅燈。

NEWS

2 保護您的腎臟，東西不吃錯！

(2020年05月11日/中廣新聞網/新聞內容擷取)

1名有慢性腎臟病的男子，日前住院時，家人熬煮中藥湯為他補身體，接著又吃了橘子，身體突然不適出現胸悶、失去意識症狀。醫師診治發現，因男子血液中的鉀離子飆高引發不適，緊急救治後才恢復意識。有關血鉀過高，引發身體突感不適的個案，聯新國際醫院腎臟科主任林盈光表示，中藥湯裡的藥材屬於植物類，而植物均含有鉀離子，熬煮出來的中藥湯雖然是補品精華，但裡頭所含的鉀離子甚高，再加上橘子的含鉀量也高，引發身體不適。

慢性腎臟病患要注意，從食物攝取的鉀離子，90%需經由尿液排出，如果腎臟排鉀能力變差，飲食沒有忌口，很容易會造成血中的鉀離子濃度上升，可能會出現四肢無力、頭暈等情況，嚴重恐造成心律不整甚至猝死，不可不慎。至於要如何聰明挑選水果，林盈光醫師提醒，夏天有很多水果的鉀離子含量偏高，像是哈密瓜、香瓜、火龍果、百香果、香蕉、奇異果、榴槤、木瓜、荔枝等，腎功能不佳的民眾要多注意，不可一次吃太多。

按編

有慢性腎臟病且合併有鉀離子高的患者，應避免攝取瓜類的水果、湯品(包括蔬菜湯、精力湯、中藥燉補...)，可吃料不喝湯，因為這些食物其鉀離子含量較高，都會增加腎臟的負擔，所以若為慢性腎臟的病患，飲食可先與營養師做討論，避免攝取到不合適的食物。

3 認識基因改造

(2020年05月10日/台灣新生報/新聞內容擷取)

「吃了被餵食基改飼料的動物，就會變成基因改造人嗎？」基因改造技術衍生的食品及原料的安全性，一直是大家關注的食安議題。許多民眾因為不了解基因改造科技，很擔心「吃下基因改造作物製成的食品，外來基因會隨著食物轉移至人體中嗎？」等疑慮。食藥署說明，其實我們平常吃的食物、作物中，本來就含有各式各樣的基因（DNA片段），這些基因就像蛋白質、澱粉和脂肪一樣，經人體消化分解成小分子後，作為人體吸收的營養成分。因此，無論是天然或是基改食品，其所含的基因都會在人體內被分解，並不會影響人類自身的基因組成。

目前各國研究也沒有發現，吃進任何基改食品原料或產品後，外來的基因會嵌入到人體基因中的現象。因此，基改作物的基因並不會影響人體基因，更不會因為吃了被餵食基改飼料的動物，就成為了基因改造人。

目前臺灣核准通過的基改作物原料，包含：黃豆、玉米、油菜、棉花及甜菜 5 種，這些基改作物在上市前，均須向政府申請查驗登記、進行安全性評估資料審查，經取得許可證後始得供作食品原料。同時政府亦規定，所有基改原料製造的食品，均須在外包裝上標示基因改造等字樣，清楚揭露消費資訊。在政府的嚴謹把關之下，消費者可安心食用。

按編

所謂的基因改造，就是利用現代分子生物技術，將某些生物的基因轉移到其他物種中，改造生物的遺傳物質，使其在形狀、營養品質、消費品質等方面向人們所需要的目標轉變，從而形成的可以直接食用，或者作為加工原料生產的食品。因此科技在進步同時，消費者可從正確的管道來了解所攝取食物的訊息，進而對食物能有更進一步的認識。

TOP 10 NEWS



4 正確的治療甲狀腺，生活沒困擾！

(2020年05月10日 / 台灣新生報/新聞內容擷取)

40歲女子因長期腹瀉而至奇美醫學中心就醫，大腸鏡檢查結果無異常，以口服藥物治療症狀未明顯改善，經再詳細問病史，患者表示也有容易掉頭髮、失眠等症狀，醫師安排抽血檢查後發現是甲狀腺機能亢進，給予抗甲狀腺藥物治療，治療1個月後回診，患者腹瀉和掉頭髮等症狀明顯改善。奇美醫院家庭醫學部醫師陳思豪表示，對人體來說，甲狀腺是一個重要的內分泌器官，會調控身體的代謝，甲狀腺機能亢進的好發年齡為20至40歲，其中女性比男性容易罹患疾病，盛行率約1至2%。

治療方式包括口服抗甲狀腺藥物，通常在使用後2~3週開始逐漸出現效果，大部分於治療1年到1年半之後若持續正常，可以停藥追蹤即可，只有少部分的人會復發。另外若使用放射性碘治療，會破壞甲狀腺的組織，因此降低荷爾蒙的合成能力。如果是懷孕的病人，或者是無法承受口服抗甲狀腺藥物及放射性碘治療的病人，或者是醫師認為適合手術的病人，可以選擇切除部分的甲狀腺，來做治療。

按編

甲狀腺機能不論是亢進或低下，透過抽血就可以得知，而經由抽血結果和醫生就討論，選擇適合的治療方式，飲食、生子沒煩惱。

5 大家一起來，現在一起來戒煙。

(2020年05月10日 / 台灣新生報/新聞內容擷取)

世界衛生組織指出，菸品每年使800多萬人失去生命，平均不到5秒就有1人因菸害死亡。當中大約有120萬人則是接觸二手菸霧的非吸菸者。根據國民健康署107年成人吸菸行為調查發現，女性家庭二手菸暴露率為24.1%（106年27.1%、105年25.2%），以18~29歲（27.8%）最高，其次依序為30~39歲（27.7%）、40-49歲（26.1%），換算起來有超過240萬名女性正遭受家庭二手菸危害。

研究發現，吸菸除了會抑制免疫系統，其產生的二手菸釋放出近百種有害物質，更被國際癌症研究中心（IARC）列為「第一類致癌物質」。女性無論是自己吸菸或吸二手菸，都會對身體健康有多重的危害，除了使皮膚會提早老化、乾燥等外觀影響之外，也會增加罹患氣喘、支氣管炎、慢性肺阻塞疾病及心臟病等的機率。生活環境中的二、三手菸暴露濃度並沒有最低安全劑量，對於未來有規劃懷孕的女性或準媽媽們，暴露菸害更會降低懷孕成功機率或導致不安全性懷孕、胎盤剝落及前置胎盤等危險狀況，百害無一利。

按編

善用國民健康署提供的「二代戒菸服務」，由醫院、衛生所、診所、牙醫診所、社區藥局等將近4000家合約醫療機構（查詢電話：02-2351-0120）的專業醫師及戒菸衛教人員提供協助，或撥打免付費戒菸諮詢專線0800-636363來尋求幫助。不論男女，大家一起來戒煙，找到適合自己的戒菸計畫，一同面對菸癮以及戒斷時壓力，一起擁抱無菸健康的生活！

NEWS

6 子癲前症是什麼？

(2020年05月10日/健康醫療網/新聞內容擷取)

37歲蔡小姐懷孕32週時，因頭痛及血壓高赴醫檢查，確診為子癲前症，醫療團隊安排她住院安胎，後因胎兒心跳出現不穩，決定緊急剖腹產，寶寶出生時僅1345公克，由於器官尚未發育完整，歷經插管治療、器材輔助呼吸等過程，44天後順利長到2200公克順利出院，成長曲線與同齡孩子無異，讓父母感恩不已。

亞洲大學附屬醫院產房主任魏沛秣表示，子癲前症是胎盤功能失調所致，常見於初產婦、本身患有高血壓、糖尿病或腎臟病、胎兒水腫、羊水過多、紅斑性狼瘡、曾發生過妊娠高血壓、多胞胎、葡萄胎等孕婦，是產科醫師最擔心的懷孕疾病，也是造成孕婦及新生兒死亡、早產的主因之一，「是產科醫師最難纏的敵人」。

按編

本身有慢性疾病的女性朋友，在懷孕時應提早告知醫生自己的疾病史，有任何疑問應適當與醫生討論，密切與醫療團隊配合，切莫相信任何不實的訊息，才能夠避免憾事的發生，

NEWS

7 看懂食物營養標示，健康一把罩！

(2020年05月10日 /台灣新生報/新聞內容擷取)

疾病多由飲食不慎所致，一般民眾慎防病從口入。執業營養師楊忠偉昨日表示，倘若各種食物代表不同的入口，營養標示就像一把決定走向健康或疾病的鑰匙，看不懂鑰匙就可能走錯門，以致健康或患病影響一生，所以學會看營養標示非常重要。藉由標示內容可以看出，食物的營養與熱量。

營養師指出，標示的營養成分又分熱量來源和非熱量來源營養素二大類。熱量來源營養素可以提供熱量，包括醣類（碳水化合物）、脂肪、蛋白質三種，醣類、蛋白質每公克產生四大卡，脂肪每公克產生九大卡。非熱量來源營養素為調節生理機能但不能產生熱量的營養素，比如衛生法規規定應標示的鈉，或出現於食品營養宣稱中的營養素，比如常見的鈣、鐵等。營養素中碳水化合物直接影響血糖。脂肪過多特別是飽和脂肪酸及反式脂肪酸，容易導致肥胖及心血管疾病；蛋白質雖然影響血糖不明顯，但針對腎病需限制蛋白質攝取的人，則需經過營養師計算後再食用。鈉的建議攝取量，每日總攝取量應小於兩千四百毫克，所以要避免高鈉食物，以免血壓升高及水腫情況產生。

按編

閱讀營養標示時，除了看熱量外，更要注意標示的單位，有的包裝以一百公克或一百毫升為單位，有的包裝以每份來標示，確認單位後再做換算，不了解的地方可與營養師做討論。

NEWS

8 正確減重，才不會減出脂肪肝

(2020年05月14日/Heho健康/新聞內容擷取)

癌症已經連續36年排行台灣人死因的第一名，而十大癌症中，肝癌又一直都徘徊在前兩名，可以說是台灣的「國病」。雖然隨著乙型肝炎、丙型肝炎的預防、治療比率提升，感覺肝癌的風險要慢慢下降了，但新一代的殺手「脂肪肝」也越來越多。有些人對自己的確是很有要求的，聽完營養師的勸阻，決心要開始戒糖、戒酒。剛開始的時候體重的確下降了，也感覺到自己變瘦，身形變得很好看。但如果不是按照一定的步驟，按部就班的調整食物的攝取，而是貿然的「節食」，因為節食的時候，如果攝取的熱量低於基礎代謝率，會導致熱量不足，使血液中糖份變少，身體只能犧牲肌肉來供應熱量，導致身體代謝率越來越差，最後反過來更容易堆積脂肪；第二，因為脂肪的燃燒是透過肝臟進行，但如果沒有攝取足夠的營養，脂肪是沒辦法完全燃燒的，所以剩下的殘渣就會堆積在肝臟中。台灣榮新診所主任、肥胖醫學會會員康宏銘也強調，強迫身體「警覺起來」的代謝，多半是少肌肉不是少脂肪，而皮下脂肪是附著在肌肉上的，如果身體缺乏肌肉，脂肪就會轉堆積在內臟，造成脂肪肝等問題。

按編

含糖飲料、含奶精類的飲品或有飲酒等，這些食物在體內都很容易造成三酸甘油酯升高，久而久之也會變成脂肪肝。減重飲食也是均衡飲食，不同的是減重飲食是在減少不必要的高熱量、高糖份的食物，選用粗食或天然食材及健康的烹調方式，並搭配適度的運動，才能提高減重成效，事半功倍。



NEWS

9

弱視兒童莫錯過6歲的黃金治療期

(2020年05月27日/今日新聞NOWnews /新聞內容擷取)

弱視，是指視力無法用眼鏡矯正至0.8以上，最常見孩童單側視力不佳的主因即為弱視，奇美醫學中心眼科部主治醫師林昕穎表示，若孩童有早產、發展遲緩或是家族史，造成弱視的可能性也會提升。林昕穎指出，憑藉落在視網膜上的清晰影像，視覺功能得以在0至6歲間逐漸發育，慢慢才能像成年人一樣看到1.0，若在發育過程中，沒有清晰的影像輔助，就會形成弱視。弱視是無法預防的，造成的影響又相當可怕，要如何早期發現早期治療呢？林昕穎表示，除了幼稚園、小學定期的學童視力健檢外，家長在家可以指導小朋友看視力表，在3到4歲左右、會比視力後，帶孩子至醫院或診所的眼科做詳細檢查。林昕穎強調，弱視的黃金治療期在6歲左右，一旦過了弱視的黃金治療期，孩童的視力程度可能也已定型，無法有太大進步。

按編

定期學校視力檢查，能及早幫助我們發現兒童的視力不良；不論採取何種治療方法，最重要的是家長、小朋友和醫師三方一起配合努力，定期回診追蹤視力狀況。弱視並非不能治療，及早診斷、及時治療，也能讓您的孩子像一般兒童一樣，在未來看清楚這美麗的世界。

NEWS

10

血糖太低，也會降低記憶力

(2020年05月27日/健康醫療網/新聞內容擷取)

「藥太大顆，我吞不下去，可不可以剝半或磨粉呢？」不管大人還是小孩，在用藥時難免會遇到藥丸太大顆，10次會有9次卡在喉嚨的窘況。面對這用藥疑惑，臺北市立聯合醫院陽明院區藥劑科蘇柏名藥師表示，因藥品而異，除了一般口服壓製錠可以磨粉之外，其他劑型設計本就有其特殊目的，剝半或磨粉服用，往往會失去設計此類劑型的「美意」。一般常見不適合剝半或磨粉的口服劑型，有長效緩釋劑型及腸溶膜衣錠兩種。長效緩釋劑型是為了使藥品能在身體裡緩慢釋放，讓藥品在血液中一段時間內可以維持一定之濃度，達到穩定治療的效果，萬一劑型被破壞，可能會造成藥品在短時間內大量吸收，除會影響治療效果，甚至引起藥品過量之不良反應。

「腸溶膜衣錠」的設計，是為了讓某些藥品避開胃酸的破壞，使藥品能進到腸道內再被溶解吸收，如果缺少這層外衣，藥品結構極可能在胃中就因酸性環境而改變，失去治療的效果。

按編

當對藥物有任何不清楚時，可直接向醫師、原領藥藥師，或是至鄰近的社區藥局尋求藥師的協助，切莫自行調整用藥劑量或用藥方式，以免造成對藥品的不良反應，或是藥物治療未達預定之效果。