

TOP 10 NEWS

營養師／林好倩

1. 「糖化血色素」<7，控糖的關鍵數字！

(2019年11月28日/東森新聞/新聞內容擷取)

門診中一位年約50歲的男性糖尿病患者，長期在國外經商，固定每三個月定期回診、取藥。但最近的一次回診竟是由家人推著輪椅帶他來，經檢測後，糖化血色素飆破11% (目標值為7%)，經詢問之下才知道，這名患者每次拿藥回去，都沒有定時服用，拿藥只是求得心安而已。成大醫院內分泌新陳代謝科主任歐弘毅醫師多年來觀察，像這樣的糖尿病患者因長期血糖控制不理想，後續回診時發生中風等大血管併發症的並不在少數，像是上述提及的例子，沒有積極治療，使得糖化血色素超過11%，而引發嚴重併發症，細問之下發現這群患者都有著服藥遵從性較低的特性。

按編

除了每三個月回診抽血外，在家自我血糖監測、規律用藥、飲食調整及適當的有氧及阻抗運動，都是控糖的要件，缺一不可。根據大規模的糖尿病臨床研究，也證實糖化血色素<7%，可以有效預防糖尿病慢性併發症的發生，尤其是視網膜病變以及腎臟病變。

2. 氣溫下降！ 更要隨時注意自己的身體狀況

(2019年12月1日/三立新聞網/新聞內容擷取)

中央氣象局表示，今年入冬首波大陸冷氣團今1日晚間南下，2日及3日中部以北低溫下探13度，天氣明顯轉冷！專家表示，天氣寒冷容易導致中風，提醒國人如果發生面部表情歪斜、單手無力、口齒不清等情形，可能是中風警訊，應儘速就醫，以免延誤黃金治療時機。萬芳醫院家醫科醫師陳柏臣表示，血管會因低溫收縮，導致血壓升高，本身有中風、心血管疾病等問題者，恐會增加原本病情發作的風險；還有風濕、自體免疫疾病，像是紅斑性狼瘡、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎等疾病，也會因為冷空氣的刺激，使得免疫系統過度反應，提高發病的機率。

按編

氣候的改變，容易導致人體交感神經過度興奮，增加對血管壁的壓力，老年人由於血管收縮難以跟上溫度的變化，容易誘發或加重心腦血管疾病；在家規律用藥，定期自我血壓監測，勿因血壓一時穩定而自行停藥，這才是良好的居家自我照顧的不二法門。

3. 手指「卡聲」，板機指就在你手上！

(2019年12月1日/匯流新聞網/新聞內容擷取)

手指疼痛，甚至彎下去就卡住、扳直就「喀」一聲？當心「板機指」已經上身了。醫師表示，要破解「板機指」一開始可藉由手指體操，搭配蠟療、熱療、電療或紅外線光療等方式改善疼痛，促進組織修復，恢復活動度，如果進展較嚴重則可注射類固醇，以達到長時間的舒緩。台北慈濟醫院骨科醫師胡家榮表示，「板機指」好發於50到60歲，尤其是那一些需要長期反覆手指彎曲及使用抓握工具的女性，發生率約2%；另外，糖尿病、腎臟病、痛風及部分自體免疫疾病患者，因疾病關係也易使組織增生、堆積，得病風險也較常人高。原來位於手掌骨遠端有個類似滑輪的增生組織，稱為滑車，若手指過度使用，會造成滑車與屈指肌腱過度磨擦，使得滑車發炎、肥厚增生；當手指彎曲時，肌腱滑動到狹窄的滑車，便會有疼痛、卡壓的感覺。

按編

板機指易發生在大姆指和中指最常見。早期症狀較輕時，建議手指適度休息，避免過度使用，泡熱水或熱敷可適時改善；但若狀況未見改善時，就需尋求醫療協助，找出最適合自己的治療方式，避免加重病情。

4. 含糖汽水，也是造成胃痛的原因之一

(2019年12月1日/健康醫療網/新聞內容擷取)

細看台灣十大癌症死因，肝癌、大腸癌、胃癌、胰臟癌這些消化器官的癌症都明列榜上，其中胃部是人體重要消化器官，現代人生活壓力大、飲食不正常，難免都有胃部疾病。台北中山醫院腸胃科特約主任吳文傑指出，良好飲食習慣，少喝含糖氣泡飲料，並且早期診斷治療幽門桿菌，都可以降低胃病風險。吳文傑表示，胃病高風險有三種類型，第一種是「餓死鬼型」，飲食習慣不好，沒有細嚼慢嚥就急忙將食物吞下肚，或者進食還沒消化完全，就馬上運動，這類壞習慣都容易加重胃的負擔，讓消化功能變差，容易使腸胃道不舒服、脹氣、腹痛，或者飽足感消失快。第二種是幽門桿菌感染，台灣將近有一半民眾都有幽門桿菌感染，但是感染早期往往沒有症狀，加上目前藥物使用氾濫，可能造成胃部傷害，使被幽門桿菌感染的胃提早發炎，增加提前胃潰瘍、胃炎，甚至胃癌的風險。第三種則是愛喝氣泡含糖飲料的族群，因為氣泡容易使胃部短期間膨脹，很多胃病、胃酸逆流都是不當引用這類飲料而引起。

按編

不良的飲食及作息，都有可能誘發胃部的疼痛；不害怕做胃鏡檢查，正確找出病因，對症下藥，才不會讓你我的胃，一痛再痛。

5. 智能機器人，協助我們居家的照護！

(2019年11月30日/健康醫療網/新聞內容擷取)

台灣已邁入高齡化社會，加上生育率的持續下滑，在高齡社會與少子化趨勢下，長照的問題也成為未來的隱憂？長年與醫學院相關團隊進行跨領域合作，成大醫院資訊長蔣榮先教授領導的成大AI生醫長照研發團隊因此針對銀髮族和糖尿病患者的陪伴與照護需求，研發一款「居家陪伴照護機器人」，期以建立AI應用服務平台，協助減輕陪伴與照護工作負擔。蔣榮先教授表示，機器人的研發，整合了醫學、電機、資訊等系所的領域知識，搭配物聯網的監測裝置，包括穿戴式裝置與藍芽血糖計、藍芽血壓計等智慧醫療裝置，量測長者的身體健康資料，傳到醫療數據中心在健康照護上的應用、適性化衛教系統與智慧型推薦系統等介面，採用機器人安裝APP使用進行互動，透過雲端系統提供服務。

按編

隨著醫療技術的進步以及社會大眾愈來愈重視健康養生的觀念，人類的平均壽命不斷增加，老年人口的比例亦隨之提升，再加上少子化浪潮之影響，導致台灣的「扶養比(dependency ratio)」逐年攀升，青壯年人口的隱形負擔亦隨之加重。若未來能適時有智能機器人加入居家照護的團隊，希望能夠有益減輕老人照顧老人的負擔。

6

良好的運動習慣， 也是幫助學習的好方法！

(2019年11月27日/健康醫療網/新聞內容擷取)

根據《BBC》報導，世界衛生組織調查了全球146個國家，比較各國11-18歲孩童，從2001年至2016年的運動量變化。研究發現，男孩的運動不足率從80%下降到78%，而女孩的運動不足率則保持在85%。而且，高達27個國家，女孩的活動不足率突破90%。根據研究數據，2016年台灣男孩和女孩的運動不足率，分別是79.1%和89.8%。建議5-18歲孩童每天應至少運動60分鐘，這類中度和劇烈運動包含跑步、游泳，足球等。中度和劇烈運動的區別在於，進行中度運動時仍然可以說話，但劇烈運動會喘不過氣來聊天。Regina Guthold博士提到，運動量多的青少年，較容易變成活動力高的成年人，且運動有助於大腦功能發展，提升學習、社交能力。

按編

從小培養良好的運動習慣，藉著適當、適量的運動可強化肌肉，增加關節柔軟度，以保持良好姿勢，防止骨骼老化，減緩鈣質流失；而透過參與休閒運動，可以獲得身心滿足與情緒發洩，對青少年的發展具有正向意義可紓解精神壓力，進一步消除緊張，提昇記憶力、整合力和應變能力。

7

「醫病共享決策」 幫助您更了解自己的病況

(2019年11月29日/健康醫療網/新聞內容擷取)

一名34歲王小姐，因甲狀腺亢進合併甲狀腺腫大，長期接受口服藥物治療，雖沒有明顯的凸眼病變，但仍有脖子粗大、起伏不定的甲狀腺功能等困擾，嚴重影響日常生活，赴高雄醫學大學附設中和紀念醫院檢查，內分泌新陳代謝內科醫師姜和均透過醫病共享決策工具『甲狀腺機能亢進的治療選擇』，幫助患者瞭解甲狀腺亢進的病因，讓患者自行選擇放射碘治療，治療幾週後，患者已逐漸康復，且對治療過程相當滿意。姜和均主治醫師進一步解釋，醫病共享決策(SDM)主要是依據患者本身考量，選擇最想要的治療方式，本科臨床上不少甲狀腺亢進患者都透過此方式，獲得完善且滿意的治療，且不僅針對甲狀腺亢進治療，包括糖尿病患者注射型藥物的醫病共享決策，也能藉由衛教師詳細介紹後，並由患者自主選擇，幫助強化其控糖動機，有效使平均血糖值大幅度進步，這項成果也於2019年的台灣糖尿病衛教學會獲獎，深受肯定。

按編

隨著醫療環境逐漸演變，患者自行取得相關醫療資訊的來源越來越多樣性；每次的就醫，對病人或家屬都是一次的考驗，胡亂找醫療資源，不妨透過醫病共享決策，讓患者對本身的病況能有更進一步的了解，選擇願意的治療方式，不僅能減少因資訊不對等產生的誤會，也能讓患者安心接受治療。

8 乳攝搭配超音波，「乳癌」遠離妳

(2019年11月27日/台灣新生報/新聞內容擷取)

依據衛生福利部統計，2019年最新國人十大死因，癌症依舊位居榜首，其中女性乳癌更位居女性癌症前四位，是不容忽視的疾病之一。基隆市衛生局指出，乳癌雖然惡名昭彰，卻已經有非常好的篩檢方式，大多用乳房攝影搭配超音波，有效避「胸」險，可幫助女性及早發現疾病及早治療，避免乳癌危害到生命。隨著女性自我照護意識提高，不少人漸漸認識到，除了國健署提供的「乳房攝影」，還有一種稱為「乳房超音波」的檢查。甚至有人認為，可以用乳房超音波，來替代乳房X光攝影，但，結果顯示，對於較年輕的女性，乳房攝影的敏感度，仍比乳房超音波高，能偵測到非常早期的乳癌，甚至發現有可能是原位癌的鈣化點，而且乳房超音波很容易受到不同操作者的影響，導致偵測鈣化點的敏感度降低。

按編

女性朋友除了自我居家乳房檢查外，有家族病史、初經來得早、停經晚、長期有在補充賀爾蒙及環境因素，甚至飲食習慣喜歡吃高油脂食物等，都是需要定期做乳房追蹤的人；應配合國民健康局提供45歲以上婦女，每兩年一次的免費乳房攝影檢查；若有需要，進一步配合醫生建議做乳房超音波檢查，以降低罹癌可能性。



9. 休息一下，「睡」了再上！

(2019年11月28日/Heho健康網/新聞內容擷取)

大家很常是一忙起來，就會忘記要休息，然後一路忙到可以下班的時候，就會發現身體非常的疲憊，感到非常的無力。正所謂「休息是為了走更長遠的路」，不想要下班後出現過多的疲憊感，其實利用中午的時間小憩一下，對身體有平衡賀爾蒙，有助於消除疲累的作用喔！藉由午間小憩這個動作，就像是讓大腦重新開機一樣，讓身體回到一個平靜的狀態，讓人可以在面對接下來的工作可以更專注，並且提高作業完成度。不過也有人覺得睡了會更累，這是因為午睡睡太久了，一個完整的睡眠週期大約為 90~100 分鐘，所以當午睡超過 30分鐘以後，人體會進入深睡期，在這個時候醒來，反而會降低清醒度，增加疲倦感。所以建議午睡時間最長不要超過 20 分鐘。但是每個人的睡眠週期不完全相同，大家可以設定不同的時間：5分鐘、10分鐘、15分鐘、20分鐘等，觀察自己在哪個時段醒來的舒適度最高，達到讓身體好好放鬆的作用。

按編

中午適時的休息，除了有助於精神的恢復外，也能適時保養眼睛，放鬆大腦；也有研究指出，午睡能減少罹患心血管疾病的風險，特別是針對男性，每天午睡30分鐘的人死於心臟病的機率比不睡的人低37%。

10. 緩解「落枕」小撇方

(2019年10月30日/台灣好新聞/新聞內容擷取)

相信你也曾有一覺醒來發現頭歪、疼痛的落枕經驗，該如何緩解、治療？

大林慈濟醫院復健科物理治療師鄭翔璋指出，落枕是由於同一個姿勢維持太久，造成椎間盤壓力不平衡與頸部肌肉出現保護性收縮所導致，建議發生時可以藉由毛巾牽引來舒緩，或以對側手壓在落枕那一側的肩膀上，再以另一手輔助施力，向前、向下加壓，約10至15次，以不痛為原則，可以有助緩解症狀。落枕可絕非成年人的專利，臨床上曾有位7歲的吳小弟弟，因為嚴重落枕疼痛，頭一直歪向一邊，家長協助熱敷、嘗試民俗療法等，經過一個多星期都未見改善，直到前往復健科就醫，經物理治療師治療後，大幅改善，頭終於不必再歪一邊了。

按編

落枕不是病，不過碰上了整天不對勁。除了熱敷患部，再適時搭配物理伸展，而伸展時切記要溫和、漸進、緩慢，勿操之過急而造成肌肉呈現保護性反射，會更不舒服。