



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報23

發行日期：中華民國 100 年 8 月 31 日
發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心
地址：臺北市中正區中山南路 7 號
電話：(02)2312-3456 分機 66103
網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

炎炎夏日，記得注意防曬並多補充水分，避免中暑喔!!

~家庭醫師關心您的健康~

淺談更年期婦女保健

台大雙和社區醫療群 王銘謙醫師

陳太太今年芳齡 53，除個頭兒較嬌小外，以前年輕時身體都很健康，很少吃藥看病。然而，4 年前陳太太開始出現晚上常常會難以入睡，起初想說症狀不嚴重又不想吃安眠藥而不理他，不過之後身體卻常常有心悸，熱潮紅和盜汗的症狀，在家人的勸說之下才去作了全套的健康檢查，發現除了骨質密度流失外，檢查上身體並無明顯問題，最後才發現症狀有可能是更年期所引起的。

像陳太太一樣情形的女性其實在臨床上常常會遇到。國內女性平均停經年齡約 49.5 歲，在這之前正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡時期就稱之為更年期，此時由於卵巢分泌的荷爾蒙減少漸漸產生許多症狀，包括因陰道表皮萎縮引起退化性陰道炎，容易陰道癢、刺痛性交等現象。尿道表皮萎縮引起無菌性尿道炎及頻尿、失禁症狀。心臟血管系統最明顯是熱潮紅，突然身體感覺一股燥熱往臉部、頸部、胸部衝，幾秒鐘就消退。典型心悸症狀是心跳在忽然之間加快，好像喘不過氣來。且停經後的婦女心臟血管疾病的發生率快速增加，常有心絞痛、冠狀動脈疾病發生。此外皮膚失

去彈性、乾燥、搔癢、頭髮斷裂、脫落、口乾舌燥、聲音低沉，乳房縮小、鬆弛、失去彈性，外表的改變常失去自信。骨質易疏鬆、骨折、背痛。常出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化，這些症狀很容易被誤認為「中年危機」，甚至被認定是「精神病」，一直服用藥物無效後才警覺可能是更年期的問題。

女性終其一生，有三分之一時間在停經期渡過，所以停經後甚至是更年期的保健就更形重要，保健可從以下著手，

- 均衡的飲食、增加鈣質攝取：多喝牛奶，且脫脂牛奶較佳。攝食其他含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等；如有需要依醫師指示服用鈣片。煙、酒或是碳酸飲料（可樂、汽水）都會妨礙鈣質吸收，應多避免。
- 規律的運動：持續而且適量的運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠。適度的戶外運動與日曬。選擇適合自己運動，負重運動較佳（如慢跑、騎單車、步行、健走、提重等），能增加骨質。
- 定期健康檢查：除固定時間之抽血生化檢查外，更重要是每年一次子宮頸抹片檢查、每兩年一次乳房 X 光攝影、定期骨質檢查，及早查覺疾病。

d. 性生活適應：利用潤滑劑，減低行房不適。若有陰道發炎，陰道乾澀或泌尿道疾患可尋求醫師使用藥物治療。

更年期障礙的症狀大部份忍耐幾年可適應，但荷爾蒙長久缺乏日後會造成骨質疏鬆及心臟血管疾病上升。目前除了上述保健方法外，對於嚴重的骨質疏鬆可使用藥物治療預防骨折。若有嚴重熱潮紅症狀，可諮詢醫師考慮短期（一年內）之低劑量荷爾蒙補充。

◎醫師叮嚀語◎

最近會亂經、熱潮紅、心悸、睡不著、心情鬱悶嗎？

可能是更年期症狀上身，別忘了諮詢您的婦產科醫師喔！

淺談痛風和高尿酸血症

台大台北社區醫療群 蕭儒鴻醫師

痛風在古代稱為帝王病，只有有權有勢、衣食無虞者才会有痛風，像歷史上的亞歷山大大帝、科學家伽利略等都是患者之一；然而，隨著現代人營養攝取的大幅改善，一般民眾的痛風比例也逐漸升高，如今，已可視為一種文明病。

痛風，是尿酸排泄減少或是尿酸產生增加所造成的疾病。在自然病程上可區分為無症狀高尿酸血症、急性痛風性關節炎、不發作間歇期、慢性痛風石病變。高尿酸血症是指血中的尿酸濃度過高，成年男性超過 7mg/100dl 或女性超過 6mg/100dl 即可稱為高尿酸血症；當血中的尿酸濃度越高，急性痛風關節炎發作的機會就越高。

尿酸高但是未曾發作過痛風的患者，屬於無症狀高尿酸血症，終其一生，有百分之九十

都沒有發作過痛風；所以，絕大多數不需要使用降尿酸藥物的治療，但是需要和醫師諮詢，以找出高尿酸血症的原因，並加以矯正，避免日後出現急性痛風的發作。

高尿酸血症持續很長一段時間之後，有可能演變成突發性的急性痛風性關節炎，發作時間經常是半夜到清晨，關節出現強烈疼痛，並可以在局部觀察到明顯的紅腫熱的反應，一般而言，症狀在 1~2 天內就會到達最高峰。

急性發作期的痛風，治療的首要目標就是快速止痛，常用的藥物有非類固醇性止痛藥、秋水仙素和類固醇，此時使用降尿酸藥物是沒有幫助的。

非類固醇性止痛藥，是治療急性痛風發作的首選藥物，越早接受治療，服藥的總天數和總劑量可以越短。藥物的副作用主要是腸胃道出血，所以過去曾有潰瘍病史的患者須特別小心。

秋水仙素，在痛風的治療上是一種老藥，但因有將近八成的痛風患者在秋水仙素的療效未出現前，就因明顯的腸胃道副作用(如噁心、嘔吐或腹瀉等)而停藥；所以目前被當作第二線的治療用藥，有時也可以當作為輔助用藥使用。

類固醇，可以視為第三線用藥，口服劑型或是關節內注射都可以達到止痛的效果，然而在糖尿病患者身上須小心高血糖的出現。

在痛風的不發作間歇期，持續的生活型態調整是一定必要的，在合併出現痛風石、發作次數高(一年超過 2 次)、或是出現尿路結石的患者，則會建議使用降尿酸藥物以維持血中尿酸值低於 6mg/dl，如此可大幅降低痛風的發作和併發症的出現。

痛風和高尿酸血症在預防上，最重要的就是生活型態的調整：

1. 避免飲用啤酒或是烈酒，至於葡萄酒則不在此限。

2. 減少紅肉類(包括牛肉羊肉豬肉)、內臟類和海鮮類食物的攝取。
3. 體重過重患者則需要減重。
4. 增加維生素 C 的攝取可以降低痛風發作機會。
5. 增加乳製品的攝取。
6. 增加高纖蔬菜和水果攝取量都可以降低痛風發作機會。
7. 適當補充水分以避免缺水。
8. 避免過度飢餓。

結語：痛風是現代人常見的文明病，發作時不但會造成嚴重疼痛而影響工作和生活品質，而且，經常性的痛風發作也會增加腎臟結石的機會；然而，只要正確的處置，幾乎都可以得到良好的治療和控制，並減少併發症的產生。因此，遵從醫囑，調整生活型態，長期追蹤和耐心治療，才可以達到成功治療和預防痛風的目標。

◎醫師叮嚀語◎

在台灣痛風的飲食控制最要注意：

1. 食物烹煮時不要加味精，所有零食注意不得加有味精味素。
2. 避免食用高湯、火鍋湯、羊肉爐、佛跳牆等湯類，每天飲用足量水分。
3. 避免筍類、豆類、菇類和糯米等食物。

“腎利”方程式之～高血壓控制

台大醫院家庭醫學部 陳冠儒醫師

國內在有健保之前，大家對於“洗腎”這兩個字可說是聞風色變！家中只要有一人洗腎，龐大的經濟壓力旋即把全家推入愁雲慘霧之中。而在健保實施之後，洗腎者的家庭彷彿

在經濟上得到救贖，但洗腎本身所伴隨而來之生活上的諸多不便，卻仍舊是個無解的大麻煩。

相較於對洗腎的恐懼，大家面對當前愈來愈普及化的“三高”問題，也就是高血壓、高血糖與高血脂，卻似乎顯得有些漫不經心；殊不知，“三高”可就是腎病變主要的元兇之一啊！根據國民健康局的統計，高血壓、高血糖與高血脂患者罹患腎病變的發生率，分別是健康者的 1.66 倍、2.35 倍及 1.58 倍，危險性絕不能以等閒視之。本文就高血壓的部份，漫談高血壓患者如何讓自己的血壓獲得良好控制，以遠離腎病變之威脅。

一般而言，血壓理想值在 120/80mmHg 以下，一旦超過 140/90mmHg，就代表高血壓已找上門來。而所謂血壓的控制，就是要讓血壓維持在 140/90mmHg 以下，倘僑本身尚具有糖尿病或腎臟疾病的高血壓患者，血壓更要維持在 130/80mmHg 以下，才能避免更多併發症的產生。

很多患者血壓控制不良的原因，常是因為沒有“按時服藥”！不管是因為太忙而忘記，或是因為害怕副作用而拒藥於千里之外，一天捕魚三天曬網的結果，就是回診時那本令醫師搖頭歎息的高血壓紀錄簿。很多人總擔心吃藥傷腎，殊不知不吃藥任憑血壓維持高檔，反而對腎臟造成更大傷害！且高血壓屬慢性病，一旦罹患，便難逃長期服藥的命運，想辦法讓服藥成為自己日常生活的習慣（就像每天都要刷牙洗澡一樣），才不會一再忘記服藥。

而生活型態的改變也是血壓控制中非常重要的一環。許多患者明明自知罹患高血壓，卻仍菸不離手，酒不離口，每日大魚大肉，飲食重油又重鹹，血壓當然無法好好控制，迫使醫師只好猛加藥物，而患者害怕自己成了藥罐子，又擅自減量服用，從此落入一個血壓永遠得不到控制的惡性循環。良好的生活習慣可以改善血壓，間接使藥物減量，可謂一舉兩得！

因此除了戒菸戒酒之外，養成規律作息，保有充足睡眠；每天騰出 30 分鐘運動（如騎腳踏車、游泳、快走），維持適當體重；避免高鹽食物（如泡麵、醬菜、鹹魚、洋芋片），烹調時可將自己習慣食用的鹽量減少 1/3 到 1/2。如此一來，配合規則服藥，才能達到理想血壓值。

長久以來，“腎臟”一直是國內民眾特別重視的器官之一，很多食材只要掛上“滋補腎臟”的名號，總是令人趨之若鶩。其實，保護腎臟很簡單，只要做好按時服用高血壓藥與改善生活型態的基本功，護腎效果絕對更勝市面

上五花八門的食材。希望大家今後都能好好控制自己的血壓，從此不怕“腎病變”來敲門！

◎醫師叮嚀語◎

1. 高血壓、高血糖與高血脂是腎病變發生的主要的原因。
2. 吃藥控制血壓不會傷腎，不吃藥任憑血壓升高，反而對腎臟的傷害更大。
3. 生活型態的改變是血壓控制中非常重要的一環。

活動預告

台大醫院健康講座

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(台北市常德街1號)

諮詢電話：(02)2321-8403、2356-2114(週一至週五，八時至十七時)

台大醫院電子報 <http://epaper.ntuh.gov.tw/health>

日期	時間	主題	主講人
9/06(二)	下午 2:00~2:50	腎臟照護小撇步	熊育敏護理師
	下午 3:00~3:50	減重飲食~大胃王如何減重	歐陽鍾美營養師
9/09(五)	下午 2:00~2:50	認識乳癌~淺談防治與照護	趙宛靜個管師
	下午 3:00~3:50	減重飲食~代謝症候群不上身	郭月霞營養師
9/15(四)	下午 2:00~2:50	糖尿病~血糖過高與過低的處	徐玉玲護理師
	下午 3:00~3:50	影片：骨關節炎	
9/19(一)	上午 10:00-11:00	影片：憂鬱症、躁鬱症	
	上午 11:00-11:50	酒癮知多少	劉智民醫師
9/21(三)	下午 2:00~2:50	用藥保健、飲食及生活的調適	蕭水銀老師
	下午 3:10~4:00	冠狀動脈心臟病	葉東峰醫師
9/29(四)	下午 2:00~2:50	甲狀腺功能異常	施翔蓉醫師
	下午 3:10~4:00	沉寂又出現的傳染病~猩紅熱	呂俊毅醫師

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
9/28(三)	下午 2:00~2:50	胃食道逆流成因與照護	曾屏輝醫師
	下午 3:00~3:30	影片：帕金森氏症	

