

健康報47



NTUH Family Integrated Delivery System

發行日期：中華民國105年12月31日

地址：台北市中正區中山南路7號

發行單位：台大醫院社區醫療群執行中心 電話：02-23123456分機66824

網址：www.ntuh.gov.tw/FM

24小時緊急諮詢專線：0963566806

撰稿醫師：陳建銓耳鼻喉科診所 陳建銓醫師

蘆洲區衛生所

郭巧芸醫師

永育診所

莊慧江醫師

臺大醫院家庭醫學部 施銘峰醫師

近日氣溫持續下降，請注意保暖

家庭醫師關心您～

耳鳴怎麼辦？

台大台北社區醫療群

陳建銓醫師

耳鳴發生的原因有以下幾種：

1. 耳道的阻塞，使共鳴受到影響
2. 耳膜有了破洞或產生病變腫脹
3. 中耳聽小骨或耳咽管功能有問題
4. 內耳聽覺細胞損壞
5. 聽神經損傷
6. 聽覺中樞有病變
7. 耳部附近的血管性病變。

只要在聽覺傳導路徑中任何一處出了問題，就可能產生異常的聲音。

若要確定耳鳴的病因在那個部位，必須詳細檢查耳部並作聽力檢查。從檢查結果去找發病的原因及證據。如果病因是由外耳、中耳所引起，那麼處理起來較為容易。這也就是說，治療的可能性較大。若是源於內耳聽覺細胞的變化、退化，那麼治療起來便相當棘手了。內耳一旦損壞或退化，便極不易復原，這也正是耳鳴治療的瓶頸所在，偏偏這一類的患者又是最常見的。

如果是由內耳的問題所引起，那麼，應試著運用以下的方式作為解決之道：

1. 避免焦慮，想辦法去適應它：

耳鳴固然容易引起焦慮，但越焦慮，卻愈會加重其症狀。這種心理因素若能克服，對病症的適應是很有幫助的。畢竟，既明知不能消滅他，就只有退而求其次，坦然面對它，想辦法與它共同存在，使它的干擾降至最低。

2. 用藥物減輕痛苦：

以輕度的鎮定劑改善耳鳴所造成的焦慮不安及失眠，加上促進內耳、聽神經及腦部循環功能的藥物和維他命 B 等。

3. 利用其他方法：

如生物回饋法訓練(是一種放鬆身體的技巧訓練)、耳鳴再訓練法(使用耳內聲音產生器幫助病患適應及習慣耳鳴聲)、使用耳鳴的遮蔽器(選擇相近頻率的耳鳴助聽器，使用略大於其耳鳴聲的音量)和另類的療法(傳統的藥草、針灸治療、電磁波、高壓氧和催眠治療等)。

【醫師叮嚀】

如果是由內耳的問題所引起，那麼，應試著運用以下的方式作為解決之道：

1. 避免焦慮，想辦法去適應它
2. 用藥物減輕痛苦
3. 利用其他方法

淺談巴金森氏症

台大三重社區醫療群

郭巧芸醫師

近日報紙刊登一文，一男自 28 歲被診斷巴金森病，控制良好與病和平共處 25 年，起始症狀為右臂出現持續疼痛和僵硬感就醫。所有巴金森病患者中，未滿 40 歲約佔 5%，致病原因與基因、家族遺傳有關；而大多數患者的發病年齡約 60 歲，發病率隨年齡提高增加，60 歲盛行率約 1%，80 歲約 4%，致病原因則多半與神經退化有關，男性罹病率為女性 1.5-2 倍。全球約有 700 萬人罹病，各種族發生率相近。台灣約有 4 萬人罹病。

患者因中腦黑質的多巴胺神經元細胞數量減少 60-86%，導致神經傳導物質多巴胺不足，進而造成患者出現運動障礙，常見症狀如靜止性顫抖、關節僵硬、行動遲緩與步態異常等。

1. 靜止型顫抖:常從單側肢體開始，肢體處於靜止狀態特別明顯，手抖症狀很像銀行員數鈔票或搓藥丸狀動作，每秒 3-5 下的頻率，若手伸直或拿東西做動作，抖動會減輕或消失。
2. 僵硬:肢體僵硬導致動作不靈活及痠痛。
3. 動作遲緩
4. 步態不穩:缺乏平衡反應，腳像黏在地板上難跨出去或起步後呈小碎步前進、向前衝、重心向前移，容易跌倒。
5. 寫字越來越小
6. 面具臉:缺乏臉部表情
7. 說話小聲含糊不清
8. 其他常見併發症：
 - (1) 自主神經系統障礙：便秘最常見，其次是睡眠障礙，姿勢性低血壓、尿失禁、大量出汗、頻尿及性功能障礙等。
 - (2) 感覺異常：部分患者會有肢體麻木或蟲爬感，或合併不寧腿症候群。
 - (3) 肌張力不全:持續性肌肉收縮使肢體不自主扭動的運動障礙
 - (4) 精神症狀:幻覺、失智、憂鬱及焦慮。

- (5) 智能障礙:早期多數病患除了思考與反應變慢並無明顯退化。部分患者在中後期會演變成失智症。

在 40 歲之前發病稱為早發性巴金森症(又分 20 歲以下發病的少年巴金森症及 21 - 40 歲發病的青年巴病)，青年型巴病其症狀以運動徐緩及肌肉僵硬為主，且較常發生肌肉張力不全引起的抽筋，而老年性巴病則以步行困難及靜止型顫抖為主。青年型巴病病程惡化緩慢，發生失智及自主神經症狀較少見，使用左多巴藥物治療效果佳，但較容易出現運動方面併發症。目前認為早發性巴病的病因可能是由基因與環境產生交互作用引起，1 較早接觸外在毒素(二硫化碳、一氧化碳、MTPT、氰化物、錳、有機溶劑) 2 接觸外在毒素的強度較大、3 具有不正常的基因、4 同時有較多基因異常，簡單的說早發性巴病遺傳基因影響較大，該名 28 歲發病者，其母親在其確診後也發病。

關於不鏽鋼便當盒含錳曾引發民眾擔憂，不鏽鋼 304 依據 CNS 規定含錳量在 2% 以下，而 200 系列含有較高比例的錳(約 5.5%~10%)，但作為食品容器而言，不鏽鋼屬耐熱之惰性材質，盛裝食材而致金屬錳的溶出率極低。人類暴露錳的毒性主要是職業性因為吸入過量的錳；文獻指出錳的腸胃道吸收率不到 10%，且錳的食入對人類較少會造成毒性傷害。由於長期攝食含高濃度錳的食物，仍會有神經退化的風險，在選擇盛裝食物的容器時，材質建議仍要以不鏽鋼 304 容器為優先。

巴金森氏病的診斷以臨床症狀與神經學檢查診斷為主，初期需和原發性顫抖、中風及失智症做鑑別診斷，若發現自己或周邊親友有上述症狀時，要及早就醫治療。巴金森病就像高血壓、糖尿病等慢性病一樣，只要規律用藥、搭配復健，就可以延緩疾病惡化的時間，且越早確診的患者，延緩疾病惡化的效果越好。

【醫師叮嚀】

選擇盛裝食物的容器時，材質建

議仍要以不鏽鋼 304 容器為優

淺談猩紅熱(Scarlet fever)

台大環東社區醫療群

莊慧江醫師

3 歲多的暄暄說自己喉嚨痛、肚子也痛。媽媽認為暄暄得到了感冒了，給他服用了症狀治療的藥。隔天，暄暄還是發了高燒，體溫也上升到 39°C，臉燒得紅通通的，手腳冰冷，肚子還是喊痛。去做血液檢查，醫師告知暄暄身體內有急性細菌感染，同時也做了喉頭細菌培養。到了第三天，暄暄身上出現了密密麻麻的紅色皮疹，這回醫師診斷為“猩紅熱”。

什麼是猩紅熱？

猩紅熱主要是由 A 群鏈球菌所引起，冬季及春季是主要的好發季節，好發的年齡則在 2 歲至 8 歲之間。這些鏈球菌是由鼻腔、咽喉分泌物，經咳嗽或打噴嚏時進行散播，也可直接由接觸到分泌物而傳染，潛伏期可由 12 小時至 5 天不等。

猩紅熱會有那些症狀？

- 發燒、喉嚨痛、吞嚥困難、肚子痛、嘔吐、倦怠。
- 紅色草莓樣舌。
- 檢查時可發現咽部或扁桃腺非常紅腫，有時還會發現有色的化膿物。
- 在發燒的同時，身體會出現紅色的丘疹，常在腋下、鼠蹊部、臀部，觸感如砂紙般粗糙。
- 猩紅熱的皮疹通常在數天後才會消退，接著在 1 至 3 星期會出現脫皮現象，尤其在指尖處最明顯。

猩紅熱的治療原則？

用盤尼西林抗生素治療，完整治療期需要 10-14 天。

猩紅熱可能併發那些疾病呢？

初期可能導致中耳炎、肺炎、鼻竇炎。

晚期可能引發風濕熱、急性腎絲球腎炎。

猩紅熱的病患需要隔離嗎？

症狀出現前 7 天到發病後 10 天內為傳染期，須將病童隔離，但是若經由醫師正確使用抗生素治療 24 小時後，傳染性降低，及不需要再隔離。

家長應注意事項？

將抗生素治療 1 至 2 天後，症狀明顯改善後不應該擅自將抗生素停掉，這樣會造成治療失敗，病人又出現相同的症狀。

【醫師叮嚀】

猩紅熱主要是由 A 群鏈球菌所引起，冬季及春季是主要的好發季節，好發的年齡則在 2 歲至 8 歲之間。

吃出健康--簡介「我的餐盤」

台大醫院家庭醫學部

施銘峰醫師

前言

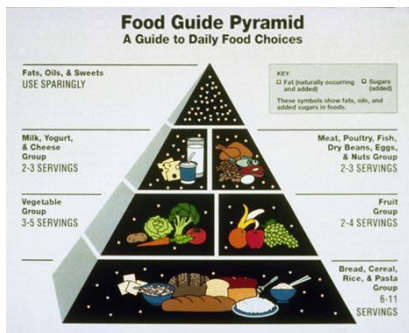
在遠古時代，人們辛苦採集打獵一天的結果或許僅圖個人溫飽，大量運動加上食物供給有限，胖子基本上是不存在的！然而，進入農業時代之後，人類慢慢有了階級之分，成群每日汗滴禾下土的佃農們及坐等收租的地主們，而「肥胖」更是地主們專屬的禁嚮。「發福」這個字便被創造出來傳達一般窮苦瘦子對「肥胖者」的羨慕之情。

時至今日，放眼望去環肥多過燕瘦...。2013 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，成人過重及肥胖盛行率為 38%。今天，讓我們回歸

「飲食」的健康本質，單純來探究如何吃得更健康？

揚棄「飲食金字塔」

飲食金字塔其實最早是在 1974 年的瑞典誕生，而後於 1992 年由美國農業部推出了目前流傳全世界的食物金字塔（如上圖）。然而這個美國農業部的飲食金字塔其實招來許多批評，其中最惹人爭議的莫過於食品業的介入。許多營養學家提出，若以健康為出發點，金字塔的基石應該是蔬菜，而非麵包類等碳水化合物。



擁抱「我的餐盤」

美國農業部已於 2011 年推出新的飲食指引 - 「我的餐盤」，而美國哈佛大學公衛學院也推出了自己的類似版本。這個版本比起飲食金字塔來說，更為直觀，更容易被民眾遵從。簡單的將每餐的餐盤分成四個區塊。其中應有一半是蔬菜及水果，四分之一的全穀類及四分之一的優質蛋白質。



- 蔬菜水果：應佔每餐二分之一，蔬菜越多越好！此乃健康飲食的基礎，任何的健康飲食不能違背此根基！由於不同的種類含有不同的養份，請大家多多攝取各種顏色的蔬果！特別注意的是，馬鈴薯由於對血糖存在負面影響，因此在此不視為蔬菜！糖尿病的病人請控制每日的水果份數在兩份以內。

- 全穀類：應佔每餐四分之一，請注意，能被放進餐盤中的最好是「全穀類」，如全麥、大麥、麥仁、藜麥、燕麥、糙米等及其相關製品。畢竟精製碳水化合物（如麵包、麵條、白飯等）幾乎無營養成份可言。
- 蛋白質：應佔每餐四分之一，請儘量選擇優質蛋白質，如魚肉、雞肉、豆類、堅果等。請儘量減少紅肉的攝取，世界衛生組織已將紅肉列為「可能致癌物」，而香腸、火腿等加工肉品更是列為「第一級致癌物」，能不吃就不吃！
- 油脂：大家總覺得油吃愈少愈好，少油似乎和健康、養生都劃上等號...，事實上油脂對維持人體的健康是不可或缺的！因此在此「健康餐盤」的規劃當中，鼓勵大家使用健康的油品，如橄欖油、芥花籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等優質植物油，且並無限制攝取的熱量百分比上限。
- 水：現代生活忙碌，許多人常常會忘了喝水，但這對健康是極為不利的。別的不說，你知道水喝不夠的人容易肥胖及發生糖尿病嗎？為在此很難準確回答要喝多少水才夠，因為個人差異量很大。根據美國國家醫學院(Institute of Medicine)的建議，成年男性每日飲水攝取建議量為約 2800 毫升，而成年女性則約 2000 毫升，若天氣熱或活動量大時更應額外補充足夠水份。建議大家可以隨身攜帶水壺，除了方便計算每日喝水量之外，也避免給自己買飲料的藉口！

結語

國人普遍蔬菜水果吃得不夠，而澱粉類卻又吃得太多。希望閱讀完這篇文章後能稍稍調整自己的飲食習慣，向「我的餐盤」看齊，大家一同邁向更健康的未來人生！

註：此篇文章是以一般民眾為出發點，若您本身有糖尿病、心臟衰竭、慢性腎病甚至洗腎等其他疾病的話，請遵循您的醫師或營養師的專業建議。