



發行日期：中華民國九十七年六月三十日

發行單位：台大醫院社區醫療群執行中心

地址：台北市中正區中山南路7號

電話：(02)2312-3456 分機 6103

網址：[www.ntuh-family.com.tw](http://www.ntuh-family.com.tw)

## 新陳代謝症候群

台大三重社區醫療群江佳錡醫師

隨著生活水平的提高，現代人的營養問題逐漸偏向營養過剩，在台灣，將近四成的民眾有體重過重甚至肥胖的問題。如何了解自己的體位，最簡單的方法就是計算身體質量指數：

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) ÷ 身高 (公尺)

理想的體重範圍是身體質量指數介於 18.5 到 24 之間，小於 18.5 是體重過輕，大於或等於 24 就要小心體重過重或肥胖帶來的健康問題。除了計算身體質量指數，也可以測量腰圍來檢視自己的體位，一般來說，腹部肥胖（也就是中心型的肥胖或稱蘋果型身材），是多種慢性疾病的危險因子，這些人得到糖尿病、血脂異常、膽囊疾病、呼吸困難、睡眠呼吸中止症候群、高血壓、冠狀動脈心臟病、高尿酸、退化性關節炎甚至某些癌症（如乳癌、子宮內膜癌、大腸直腸癌）的比例都比正常體位的人來得高。

專家將一些容易導致心血管疾病的危險因子集合起來，訂出新陳代謝症候群的診斷條件，這些條件包括：

1. 腹部肥胖：男性腰圍  $\geq 90$  公分、女性腰圍  $\geq 80$  公分。
2. 三酸甘油酯 (TG)  $\geq 150$  mg/dl。
3. 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)：男性  $< 40$  mg/dl、女性  $< 50$  mg/dl。
4. 血壓偏高：收縮壓  $\geq 130$  mmHg 或舒張壓  $\geq 85$  mmHg。
5. 高血糖：空腹血糖值  $\geq 100$  mg/dl。

符合上述條件 3 項或以上者，就是罹患新陳代謝症候群。很多人平時沒有什麼不適，而在健康檢查的時候意外發現自己的血脂異常或是血壓、血糖偏高的狀況。根據統計，符合代謝症候群診斷的

人，以後得到糖尿病的機率將大幅提升為一般人的 6 倍，罹患心血管疾病（包含冠狀動脈心臟病及中風）的機會也會提高。

造成新陳代謝症候群的主要原因為腹部肥胖及胰島素阻抗（胰島素的作用不良），其他原因還包括年紀大、缺乏運動以及賀爾蒙失衡等。我們可以藉由生活型態的改變來改善胰島素的作用，控制腹部肥胖、血脂異常、高血壓及高血糖等危險因子，減緩動脈硬化的進展，也可以降低心血管疾病發生及致死的機率。良好的生活習慣包含：

1. 減重及控制理想體位。
2. 增加體能活動：
  - 每週至少從事中等強度的有氧運動 150 分鐘，可以改善胰島素阻抗的情形。
  - 中等強度運動是指運動時心跳達最大心率（220-年紀）的 50-70%。
3. 改變飲食方式：
  - 增加低升糖指數飲食、降低醣類飲食總量。
  - 增加單元不飽和脂肪酸、減少飽和脂肪酸攝取。
  - 增加蔬果、膳食纖維的攝取。
  - 增加低脂乳製品。
  - 減少鹽份攝取。
  - 限制酒精飲用。
4. 戒菸。

### \* 醫師叮嚀語 \*

民眾可至醫療院所利用國民健康局所補助的免費健康檢查：40-64 歲每三年一次、65 歲以上每年一次的成人健檢或社區整合式篩檢，來檢視自己是否有罹患心血管疾病的警訊。

## 生活壓力知多少

台大台北社區醫療群李依錦醫師

“唉…李醫師阿…我最近不知怎麼搞的，常常覺得胸口這邊悶悶的、晚上時常睡不好、肩膀又很痠，一進到辦公室，就一直想上廁所…我就到好幾個不同的科去檢查，醫生都說我沒問題、身體還不錯啊…”。這是不時會在家醫科診間聽到病患會有的身體症狀抱怨，他（她）們對自己的不舒服感到很疑惑，遍尋不著原因，又為此所苦，仔細探詢一下病患最近的生活變動狀況，很容易就會發現原來是壓力在作祟的結果。

生活壓力對許多人而言，是個很抽象籠統的詞彙，雖然能朗朗上口，卻不清楚“它”（壓力）究竟為何。曾經有一項心理學研究，特別分析病患到精神科就診時的開場白，發現華人對於生活壓力、心理困擾、情緒不佳等問題難以啟齒，最常在就診時第一個就以身心症狀作為看病的開場白，若和病患聊聊最近的生活變動，就不難發覺不少人受壓力所苦而需要進一步尋求協助。

如何能意識到自己是否有“壓力”呢？首先，可以檢視一下是否有任何生活上明顯的變化或變動，也就是試著找找看有無“壓力源”，像是剛開始投入職場工作、準備畢業展開另一段不一樣的生活、履新職、主管調任、職務內容變化…等生活上明顯的變動，讓一個人必需花心思重新適應環境，這細節往往都是壓力上身的頭號表徵。有些壓力源特別明顯，很容易就可以發現，例如：家人生重病、被炒魷魚、親人過世…等，代表個人生活裡面臨重大轉變，此時也容易從抱怨身體哪裡不舒服來展現壓力的影響；第二，有很多人雖然一時之間好像找不到什麼明顯的壓力來源，但仔細了解一下他的日常生活狀況，就不難發現那些讓病患心煩意亂的瑣瑣碎碎事情，還真是不少，個人面對生活裡不斷出現的小壓力也會消耗許多心力、腦力和體力，長久下來，個人也會想找到令他不舒服原因為何，身心症狀常是壓力表徵的頭號出口。

人們承受壓力的能力是有限度的。沈浸在緊繃的生活太久，是會讓你的身體健康亮起紅燈。例

如：最近英國就曾發表一份針對一萬名公務員所做的調查報告，他們發現生活壓力的高低，會與高血壓、肥胖等代謝症候群有關，因為許多人都找不到適當的抒壓管道，最後衍生出一些不健康的生活習慣，影響到身體健康。

你是不是經常感到身體哪裡不對勁，一直檢查都找不到明顯的病因呢？如果你有這樣的困擾和疑慮，建議您不妨就近到家庭醫學科去和醫生談談，釐清一下自己的身體是否有疾病或健康問題，再者，也選擇可以到附近的社區心理衛生中心去找專業的臨床心理師談談，或許那些惱人、讓你喘不過氣來的壓力就有改變的契機喔！

### \* 醫師叮嚀語 \*

當身體持續的感到不適，甚至影響到個人生活或工作時，最好儘早就醫，以排除心身症以外疾病的可能性。

若經醫師診斷與一系列檢查之後，確定沒有器質性因素，就應當考慮自己是否患了心身症。

## 夏日防曬美白

台大雙和社區醫療群林佩瑜醫師

基因決定了先天的膚色，但是黑色素的過度生成，卻會導致皮膚變黑。刺激黑色素生成的原因包括陽光中的紫外線、女性荷爾蒙、睡眠不足、藥物和含汞化妝品。有人說多喝牛奶、少喝咖啡，皮膚就會變白，其實並不正確，對皮膚最有殺傷力的就是陽光，其中的紫外線會讓皮膚變老變黑，如何正確阻隔紫外線，才是避免皮膚變黑的關鍵。

紫外線是陽光中波長 200 至 400nm 的光線，可分為長波紫外線(UVA)波長 320 至 400nm、中波紫外線(UVB)波長 280 至 320nm 及短波紫外線(UVC)波長 200 至 280nm。UVA 穿透力最強，到達地表的量是 UVB 的 100 倍，可造成曬紅、曬傷，並可加強 UVB 對皮膚的傷害力，可穿透至真皮層，是皮膚老化的主因。UVB 致癌性最強，曬紅及曬傷作用為 UVA 的 1000 倍。UVC 則可被臭氧層所阻隔。總括來說，

紫外線可導致皮膚癌、皮膚老化、曬傷、黑色素沈澱及導致黑斑、雀斑之惡化，也會使皮膚老化速度加快十倍。紫外線的傷害是日積月累的，據統計在二十歲以前所接受的紫外線量佔一生中紫外線曝露總量的百分之五十至七十五，從小防曬可降低皮膚癌發生率一倍以上。由此可知防曬不但重要，更要從小做起。

一般防曬品可分為物理性、化學性及混合型。物理性防曬品可反射紫外線，優點是溫和不刺激，缺點則是較油。化學性則可吸收紫外線將其轉換成不傷害皮膚的物質，優點是清爽不油膩，缺點則是可能較刺激甚至引起過敏。現在較新的防曬品皆傾向於物理性及化學性混合型，不僅適合一般膚質，且具有抗 UVA、UVB、IR 等全效性，如此才可達到減少色素沉著，延緩皮膚老化及減低皮膚癌發生的機率。

選購防曬品時，如何解讀不同標示呢？防曬係數『SPF』(Sun Protection Factor)，是防護 UVB 的指標，表示在 UVB 的照射下保護肌膚不被曬紅、曬傷的時間。例如，原本五分鐘會曬紅的人，使用 SPF15 的防曬品，可使皮膚被曬紅的時間延長十五倍，所以是五乘十五等於七十五分鐘。一般而言，平日使用防曬係數至少十五以上。若是長時間曝露於日光下，或在海邊、河邊、雪地、沙灘、柏油路、玻璃櫥窗等反射面附近，因為會增加 20~25 倍的紫外線曝露，必須選擇更高係數的防曬品。許多防曬用品也有防 UVA 的功能。不同的國家有不同的表示，如日本以 PA 值來表示，澳洲以 Broad-Spectrum 或 UVA protection 來表示，英國以 UVA/UVB 防護比率來標示。日常生活只要用到 SPF15、PA+ 即可，外出旅遊要 SPF30 以上、PA++，長時間曝曬和容易長斑者，至少用 SPF50、PA+++。若要從事水上活動，則最好選擇具防水功能之防曬品。一般而言，Water resistant 是指在水中可維持四十分鐘以上，而 Water proof 則可維持八十分鐘以上。

有了基本認識後，下面的幾項教戰守則，將有助於幫助皮膚白皙的大作戰：

1. 上午十點到下午三點儘量不要出門。
2. 每天塗抹廣效性防曬乳，不論陰天或屋內，防曬係數至少 15。

3. 每兩小時補充一次防曬，流汗運動或游泳時須更注意補充。
4. 防曬乳用量須足夠，每平方公分擦到 2 毫克才有效。可以出門 30 分鐘前擦一遍，出門前再擦一遍。別漏掉脖子和耳朵。
5. 穿著可以阻隔紫外線的長袖及長褲；戴頂圓帽保護臉、耳朵及脖子。
6. 太陽眼鏡須注意鏡片是否防紫外線。
7. 遠離海面、雪地、柏油路面等反射面，或是增加防曬乳的係數。
8. 嬰幼兒從小就要注意防曬，滿六個月大就可以使用防曬乳液。
9. 較大小孩可開始灌輸正確的防曬觀念，減少紫外線的長期傷害。
10. 必須身體力行。

想要皮膚漂亮白皙，最重要的就是別讓它變黑，防曬的守則雖然繁瑣，但是只有少一分懶惰，才能多一分美麗。祝福大家都能成為夏日健康美人。

#### \* 醫師叮嚀語 \*

- ◆ 沒有單一方法可以達到 100% 防曬的效果，應當合併使用不同的方式來達到最佳保護。
- ◆ 紫外線對皮膚最可怕的傷害是誘發皮膚癌。因陽光的傷害具有累積性，防曬更該從小做起，以減少罹患皮膚癌的機率。

#### 健康小叮嚀-腸病毒

1. 時時注意個人衛生，經常正確洗手。
2. 注意清洗病人使用過的東西尤其是玩具。
3. 罹病之學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。
4. 流行期間儘量避免出入公共場所。
5. 增強個人之免疫力，平時請注意營養、均衡飲食及運動。

摘自國立台灣大學醫學院附設醫院 健康教育中心

# \*活動預告\*

## 台大醫院健康講座

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

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(北市常德街1號)



日期	時間	主題	主講人
7/2(三)	下午 2:00-3:30	銀髮族系列-4~失智症	謝正芳醫師
7/7(一)	下午 2:00-2:50	18-24 系列系列-7~糖尿病患者	陳慧君營養師
7/14(一)	下午 2:00-2:50	18-24 系列系列-7~認識減肥代餐	鄭金寶營養師
7/18(五)	上午 9:10-10:00	每月加強~慢性腎病的發生	吳哲熊醫師
7/18(五)	上午 10:00-10:50	慢性腎病的飲食與照護	熊育敏護理師
7/18(五)	下午 2:00-2:50	結核病系列-7~得了結核病，該如何治療	胡婉妍醫師
7/18(五)	下午 3:00~3:30	影片「是誰讓你坐立難安~直腸癌」	錄影醫師翁昭玟

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
7/9(三)	下午 2:00~3:30	牙周病系列-2~牙周病手術治療之新知	林震濤醫師

## 三重市衛生所

請欲參加民眾，先來電確認場次、時間、地點及活動內容，電話：2982-5233

◎社區中老慢性病癌症篩檢設站

日期	時間	地點
7/1(二)	下午 2:00-4:00	慈化富福碧華活動中心(溪尾街 327 號)
7/10(四)	下午 2:00-4:00	南聖宮(大仁街 27 號)
7/22(二)	下午 2:00-4:00	福田活動中心(三民街 256 號)
8/07(四)	下午 2:00-4:00	龍濱活動中心(秀江街 28 號)
8/21(四)	下午 2:00-4:00	仁華里里長辦公室(碧華街 50 號)

◎免費乳房攝影、大腸直腸癌篩檢

- 對象：50-69 歲民眾，每兩年一次。免任何費用，意者請先電話預約。

◎社區整合式篩檢活動表

日期	時間	地點及詳細地址
7/19(六)	上午 7:30-10:30	慈愛活動中心(仁美街 108 巷 13 號)
8/16(六)	(額滿為止)	集美國小(集美街 10 號)

## 惠心婦幼診所

請欲參加民眾，請先打報名專線：2981-0568 轉 1100

◎社區健康講座(課程完全免費且贈送精美禮物。請於上課前 10 分鐘報到，謝謝。)

日期	時間	主題	主講人	地點
7/19(六)	下午 2:00-4:00	認識產兆	台大三重社區醫療群	惠理藥局 2 樓 (三重市重陽路一段 152 號 2 樓)
7/30(三)	下午 6:00-8:00	小兒過敏問題	台大三重社區醫療群	
8/16(六)	下午 2:00-4:00	生產方式的選擇	台大三重社區醫療群	
8/26(二)	下午 7:00-9:00	如何預防早產	台大三重社區醫療群 黃國湘醫師	

## 東和婦產科家醫科診所

請欲參加民眾，請先打報名專線：2972-9627

日期	時間	主題	主講人	地點
7/18(五)	下午 7:00-9:00	嬰兒按摩及沐浴	台大三重社區醫療群	東和婦產科診所(三重市三和路二段 97 號)
8/22(五)	下午 7:00-9:00	如何坐月子/母乳哺育	台大三重社區醫療群	