

健康報 45



NTUH Family Integrated Delivery System

發行日期：中華民國105年8月1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：廣全家醫科診所 薛常淑 醫師

李文珍小兒科診所 翁仁氫 醫師

臺大醫院公共事務室

夏季濕熱易使蚊蟲孳生，請避免在住家內外囤積積水容器~

家庭醫師關心您~

保健食品該怎麼吃？該怎麼選？

台大健城社區醫療群

薛常淑醫師

現代人工作忙碌、壓力大，又常吃外食，為了健康保養及養生，吃保健食品補充營養素，已經是日常習慣。根據一項保健食品消費行為調查，顯示國人有超過九成的人在吃保健食品，但是市面上保健食品種類繁多，標榜的功能、效果五花八門，究竟要如何選擇？又要怎麼吃才能吃得安心、吃到身體需要的營養？

以有「食品安全認證標章」為挑選原則

保健食品製造過程需要將食品經過分離萃取，有效成分濃縮，再依照不同需求及食用方法，添加食品添加劑，挑選時，需重視是否有食品安全認證標章，可以從原料功效及安全性，以及產品品質、製造安全管理三個層面進行把關。由於環境污染日益嚴重，一些保健食品可能有重金屬或農藥殘留污染的疑慮，例如魚油、藻類產品，需要水質乾淨，無重金屬污染的生長環境，而中草藥萃取物的來源需要注意是否有農藥殘留、重金屬的污染，民眾可以挑選有國內外食品安全認證標章，有安全保障。

這些人需要補充保健食品

人體每日所需的營養素，是可以從天然食物中取得，只要維持良好的生活作息、正常飲食習

慣，是不會匱乏，例如柳橙、檸檬、奇異果等水果，含有豐富的維生素C，木瓜、南瓜、地瓜則富含維生素A及β-胡蘿蔔素，而芥菜、橄欖菜、空心菜等綠色蔬菜，可以攝取到維生素E、維生素A，天天五蔬果，是可以不用經常補充保健食品，但是工作忙碌族群、壓力大（課業、考試、經濟）的人、偏食者，常會有營養會流失、缺乏情況，另外有些特定對象，例如病患、病後恢復者、孕婦、更年期、青純年長者，就可以適時補充保健食品，維持身體機能及健康。

保健食品要怎麼吃？

1.需要時就該補充

身體對營養素的吸收，並不是吃的多，就補的多，而是要看身體缺乏那些營養再補充，例如素食者，飲食中缺少動物性蛋白質，可以適當補充蛋白質；中老年人因鈣流失快速，常缺鈣，可通過鈣製劑來補充。另外身體出現某些特殊狀況，比如血脂異常，可適當服用魚油調節血脂，腸道功能不太好，經常便秘，需適當補充益生菌，所以補充保健品的前提是，請先丟掉「多吃多補，沒病強身」的迷思。

2.注意與藥物的交互作用

保健食品成分與藥物之間發生交互作用時有所聞，因此有心臟、肝臟、腎臟或有代謝異常的民眾，食用前應與醫師討論，服用以後，應隨

時觀察是否有不良症狀，以免影響身體健康。

3. 勿過量食用

任何東西吃的過量，都會變成身體額外的負擔，食用保健食品也是一樣，況且保健食品成分濃度遠高於天然食材。即使強調安全性高的水溶性維生素 B、C，也有可能因為尿液過少，無法排出體內，所以不要過量，以免對身體造成代謝負擔。

4. 別以為保健食品是萬靈仙丹

保健食品不是藥，不能當做萬靈丹用來治病，不要相信具有療效的誇大宣傳。

5. 詳閱各類標示

選購此類產品時，應詳閱包裝上的標示，包括品名、內容物、成份表、製造日期、保存期限、公司聯絡電話、售後服務及專業諮詢等資料，另外衛福部、相關單位認證、廠商背景也是參考挑選條件，例如小綠人標誌、食品字號或健食字號、cGMP 藥廠、檢驗資料等，也可向您的家庭醫師諮詢正確合適的保健營養品。

【醫師叮嚀】

保健食品不是藥，不能當做萬靈丹用來治病，不要相信具有療效的誇大宣傳。

高血壓診間裏的對話

台大台北社區醫療群

翁仁氫醫師

記得是在醫院任職內科總醫師時開始有自己例行的門診時間，高血壓患者與我的對話內容歷經數十年歲月，到如今似乎每每依然如故，患者

的應答與疑問似乎沒什不一樣。

患者：醫師，我的血壓 130 是不是正常？

醫師：你是說收縮壓嗎？那舒張壓呢？

患者：喔...忘記了！

我們量血壓一定會有收縮壓與舒張壓兩個數值，譬如 120/80mmHg。收縮壓代表心臟左心室收縮期產生的壓力，舒張壓則是心臟左心室舒張期的壓力。我們利用血壓計在肢端例如手臂處測到經主動脈傳來的壓力而得知這數值。對高血壓的診斷與控制來說，跟醫師完整的陳述出這些數值應該是重要且必要的。

醫師：張先生你最近的血壓多少？

患者：大概高的是 130 多，低的好像是 80 多。

量血壓同時最好要記錄下來，憑記憶對高血壓的控制來說很不可靠。完整的記錄可以提供醫師更多的訊息以判斷患者血壓的起伏狀況，可以做為不同機轉抗高血壓藥的選擇與劑量調整的依據。

初診階段因為要讓醫師掌握最詳細的訊息，所以工作日、假日、上午、下午、夜間，最好都有血壓的記錄。其中若有較大的波動時則應註明可能的狀況，例如寒流來、睡不好、發脾氣、工作壓力大等等。此外最好脈博數值也記錄下來。

患者：常常要量血壓又要記錄很麻煩耶！

初診階段提供醫師詳細的記錄據以選擇適當的抗高血壓藥物與劑量，當患者血壓已達到控制目標後，就不必這麼密集頻繁的記錄了。

患者：醫師好像很希望我們每天都吃藥喔！

是否應開始服用降血壓的藥物，國際間相關的學會與中華民國心臟學會(TSOC)、台灣高血壓學會(THS)都有相關的研究與詳細的治療指引。正常人的收縮壓應<120mmHg，舒張壓應<80mmHg；若收縮壓>140mmHg，或舒張壓>90mmHg 就應就醫了。初診醫師應會詳細問診以瞭解患者的病史、家族史等，安排生物化學相關檢驗，心電圖、胸部與腹部 X 光攝影等。若經此詳細檢查過程確認

是本態性高血壓則目前最合適的方法就是每天服用降血壓藥了。不過開始服藥前可先做所謂的”生活型態的調節”Life style modification 包括：鹽的攝取 2~4gms/天、酒精<30gms/天男性、<20gms/天女性，理想的 BMI 是 22.5~25 kg/m²，戒菸、DASH 餐 (dietary approaches to stop hypertension trial diet)、有氧運動，如果以上這些若做不到或都做到了血壓還是>140mmHg 收縮壓或>90mmHg 舒張壓，還是建議服藥控制了。

患者：我又沒感覺到不舒服，為什麼要吃降壓藥？
形容高血壓有此一說，它就如同”寂靜的殺手”不知不覺中漸漸升高起來，所以患者得以適應較高的血壓而沒有不舒服的感覺。但是夜以繼日地心臟與全身所有動脈系統都在承受著不適當的壓力；試想若一直使用同一隻手臂打網球，結果這支手臂的肌肉必然會比另隻粗壯，同樣的結果日積月累下去心室肌肉必致肥厚，終致心室擴大心臟衰竭。又若高血壓合併其他心血管疾病危險因子，如高血酯、糖尿病、吸菸、喝酒、肥胖、缺乏運動等，則經年累月後其必致動脈血管硬化、阻塞或破裂。若發生在腦部就是中風，若是在冠狀動脈就是造成心肌缺氧狹心症或心肌梗塞危及生命了。所以控制血壓的目的是在於預防併發可怕的心血管疾病，而不是在計較血壓數值的高高低低而已！

患者：聽說降血壓藥一開始吃就要吃一輩子不能停，是不是不要試比較好！

醫學與製藥科學日益精進，試想二三十年前降壓藥副作用大，而且一天要服好幾回。現在藥物劑量小且多為一日長效型。或許在可預見的將來會有突破性、可治癒性的方法，屆時若已發生過不會了！

患者：血壓要控制到正常值 120/80 才可以嗎？

根據 TSOE 與 THS 發表的 2015 年高血壓指引，血壓控制的目標為：

- ◆一般患者<80 歲，基本目標為<140/90mmHg
- ◆糖尿病患者，<130/80mmHg
- ◆冠狀動脈心臟病患者，<130/80mmHg
- ◆中風過患者，<140/90mmHg
- ◆慢性腎臟病患者，無白蛋白尿者<140/90mmHg，有白蛋白尿者<130/80mmHg
- ◆年邁患者，>80 歲無前述疾病者<150/90mmHg，併有前述疾病者<140/90mmHg

患者：血壓已經控制下來了，可以不必吃藥了嗎？

目前最長效的降壓藥也還沒超過 24 小時療效，所以每天按時服藥是必須的。

患者：別人吃的血壓藥控制得很好，我可以吃一樣的嗎？

目前降壓藥有 7~8 種之多，其作用機轉與副作用均不一樣，別人的好藥可能是你的毒藥，所以一定需由專業醫師”量身訂做”處方才安全。

患者：血壓已經平穩了可以不必回診，自己去買一樣的藥服用嗎？

人體的狀況與所處的環境都可能有所變動，所以定時回診讓醫師檢查，讓醫師看你的血壓計錄，同時安排定期的生化追蹤檢驗都是必須的。

高血壓的控制並不那麼難，試著找一位你可以信任、可以對談的家庭醫師好好合作，不失為能控制好你的血壓，避免心血管併發症的好方法！

【醫師叮嚀】

高血壓有此一說，它就如同”寂靜的殺手”不知不覺中漸漸升高起來，所以患者得以適應較高的血壓而沒有不舒服的感覺。但是夜以繼日地心臟與全身所有動脈系統都在承受著不適當的壓力

臺大醫院社區健康促進列車一

臺大醫院社區醫療群聯合健康促進活動

台大醫院公共事務室提供

「臺大醫院社區健康促進列車」-與臺大醫院社區醫療群聯合健康促進活動，於7月17日圓滿順利完成。感謝臺大醫院社區醫療群各診所醫師的大力支持和民眾的熱烈參與，活動預定的200個名額提前爆滿，包括體適能檢測、成人健檢、癌症篩檢、體脂肪和血糖檢測及器官捐贈宣導等，都有相當多的民眾踴躍參加檢測。本院非常重視此活動，包括林明燦副院長、江伯倫副院長、賴飛熊醫務秘書、家庭醫學部蔡兆勳主任及公共事務室趙于萱主任等，都出席為活動加油打氣。

此次活動因參與的民眾十分踴躍，因此，各項檢查的成果也十分豐碩，癌症篩檢部分，包括子宮頸癌、乳癌、大腸癌及口腔癌，共有89位民眾接受檢查。成人健檢的部分，當日持健保卡來做檢查的民眾共54人，另外，這次新增的項目-體適能檢測，是所有項目裡面最受大家歡迎的，參與人數共100人，許多民眾表示，平常沒有機會接受這樣的測驗，經過這次檢測後，物理治療老師詳細的解說才知道，自己應該避免做什麼樣的運動，以及應該加強身體哪部分的核心肌群，真的受益無窮。這次聯合健康促進活動，滿意度高達4.5分(滿分5分，問卷回收率93%)，非常感謝院內包括癌症篩檢中心、物理治療中心、資訊室、社工室、門診部、病歷資訊管理室、護理部、檢醫部、牙科部、教學部健康教育中心、人事室和總務室等單位的大力支持和協助，讓活動可以順利圓滿完成。

此外，這次特別邀請社區醫療群的薛常淑醫師演講介紹家庭醫師，及邱朝慧醫師教大家認識糖尿病，以及糖尿病友的正確飲食和生活觀念，現場還致贈衛教書籍給民眾，大家都表示受益良

多。為了讓活動更精彩，特別邀請夢想家聯盟的林政緯先生和有「小江蕙」之稱的高淑珍小姐現場演唱，熱情活潑的流行歌曲和感動人心的台語歌曲，分別帶給大家不同的心靈感受，這次活動因參與的人數較多，讓大家過程中造成些許的不便，我們將虛心接受建議並力求改進。臺大醫院社區健康促進列車活動-我們明年見!



臺大醫院105年8月民眾健康講座

主辦單位：健康教育中心

洽詢電話：(02)23218403、23562114

(週一至週五、八至十七時)

上課地點：兒童醫療大樓B1視聽講堂

(台北市中山南路9號)

不用報名！完全免費！（座位有限，敬請提早入場。）

按我列

時間	主題	講師
8/18 (四)	14:00~15:00 醫師教您急救小常識	劉政亨醫師
	15:00~16:00 作自己生命的主人—預立醫療自主計畫	李欣蓉護理師
8/25 (四)	14:00~15:00 男兒有淚不輕彈？ 男性情緒表達與壓力調適	鄭安安 臨床心理師
	15:00~16:00 男性老年保養	柳宗文營養師

網路查詢 <http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx>

(入口：台大醫院官網(中文版)-衛教天地-健康教育資訊網-健康講座)

歡迎您至 [講座課題調查網頁](#) 提出您對民眾健康講座課程的建議!!



臺大醫院家庭醫學部關心您