

談成人保健

文／黃天祥（台大醫院內科部主治醫師）

隨著公共衛生的改進、經濟的提升、教育的普及與醫療科技的進步，台灣地區疾病的型態在近五十年來如先進國家一樣有了極大的改變，原先的感染症如腸炎、肺炎、肺結核逐步受到控制，國人的平均壽命逐漸增加，取而代之的便是些慢性疾病如癌症、中風、心血管疾病及意外事故。慢性疾病一般只能控制難以痊癒，也不像許多感染症可用疫苗防治，而是須要從生活型態、行為矯正著手，這方面便須要病人的抉擇與參與。以下幾項我認為是成人保健上很重要的：

一、 停止抽煙

抽煙對身體的危害是多方面的，尤其是肺臟及心血管系統，它可說是可預防的公共健康危險因子中最顯著者。近年來吸煙人口年輕化及兩性化更令人擔憂。大約85%肺癌是因抽煙引起，因此是可預防的。大部分60歲以上抽煙的人會有呼吸道的病理變化及肺氣腫。即使是非自主吸煙的人也受到傷害。至於心血管疾病它就如高膽固醇一樣是一個獨立危險因子，它與其他危險因子的作用以相乘倍數的死亡率增加，如一個危險因子死亡率是a，二個危險因子死亡率是2a，三個危險因子死亡率是4a。

二、 意外事故的預防

意外事故是第二大死因，若考慮因意外事故導致的傷殘，則社會、家庭、個人都為此付出很大的代價；重視並力行各種預防措施是唯一的方法，如酒後不開車、使用安全帶、避免酗酒、不使用影響心智的藥物、小心火燭等良好的個人行為、生活習性，注意環境安全措施等硬體改善。

三、 恰當的飲食

所謂病從口入是相當明確的，過多或不足的營養都會造成疾病，但市面上有很多不正確的飲食觀念，不僅花費甚鉅，而且傷害健康。從公共衛生的角度來看，動脈硬化症、高血壓、肥胖症、尿路結石、癌症

都跟飲食關係密切。維持理想體重、減少飽和性脂肪攝取、減少膽固醇攝取、限制酒量都能有效降低低密度及極低密度脂蛋白血漿濃度，而減少動脈硬化症。減少鹽的攝取是控制高血壓的飲食原則。每天維持二至三公升的尿量、減少嘌呤攝取、減少草酸攝取、增加檸檬酸攝取都是減少尿結石的方法。

飲食與癌症之關係具有流行病學上的證據，機轉不明；如脂肪攝取與大腸癌、直腸癌、乳癌有關，口腔癌、食道癌、乳癌與酒精攝取有關。食物添加物、煙燻食物、黃麴黴菌污染食物及一些天然致癌物質都被發現與癌症有關，而纖維、維生素C、維生素E、胡蘿蔔素，及一些天然抑癌物質則有助防癌。

四、 適當的運動

運動加諸骨骼肌一些代謝上的需求，身體的神經、內分泌、心血管、呼吸、骨骼系統便動員起來以適應需要，久而久之體適能便提高。因此適當的運動確可預防冠心病、改善胰島素抗性，提高骨密度、減少肥胖，又可藉由其他一內分泌改善情緒。但運動並非全然無害，因此有心血管疾病、肺臟、腎臟、新陳代謝疾病的人都不宜劇烈運動。

目前認為有益健康的運動是有氧運動，運動強度為最高心跳之60%至85%，一次25~45分。若強度<65%，時間少於30分鐘則每天做，若強度>65%且>30分，二天一次即可，每次運動須有3至5分鐘的暖身，持續15至40分後須有2~5分鐘和緩時間，運動應漸進以免受傷，尤其造成不適時更須注意。

五、 疫苗接種

疫苗接種是預防感染症最有效的措施。國內在學齡前已完成重要傳染疾病之疫苗接種，但白喉、破傷風須每十年加強接種一次，對於65歲以上及高危險群成人如心肺疾病、糖尿病、腎臟病及免疫力不足病人，須考慮肺炎球菌及流行性感冒預防接種；出國旅遊到疫區也應依衛生署建議接種疫苗或服藥。Ω