

居家安全講座 健康照護與護理趨勢

蘇平隴老師主講

前言：現代人在飲食西化的影響下，攝取到越來越多脂肪，又因為嗜吃甜食和水果的關係，也吃進越來越多的砂糖和果糖，可是，現代人卻長期運動不足，這些因素加起來，使得高血糖、高血脂的人口報增，大家的血液都變得黏稠混濁了。形成高血壓、高血糖、高血脂進而血管的疾病。

這就是「心血管的疾病」

〈一〉、常見心血管疾病是什麼？當人體內運送血液的器官和組織受到影響而造成心臟、腦部與周邊血管產生病變稱為「心血管疾病」。

〈二〉、常見的心血管疾病有：「心臟疾病（十大死因第二位）」；「腦血管疾病（十大死因第四位）」；「高血壓性疾病（十大死因第八位）」；「腎炎、腎病症候群及腎病變（十大死因第九位）」。

〈三〉、這些疾病產生的原因：遺傳體質、A型人格、肥胖、抽菸、高血脂、高血糖糖尿病等。

〈四〉、併發症：「心臟疾病——心臟擴大、心肌梗塞、狹心症、心衰竭。」；「腦血管疾病——阻塞性中風、出血性中風。」；「腎病變——蛋白尿、腎衰竭、尿毒症。」；「糖尿病——水腫、出血、失明。」；「神經病變——泌尿功能、性功能、足部潰瘍、壞疽等。」

〈五〉、怎樣照護自己？「養成良好飲食習慣：均衡、多樣化、少油、少鹽、少糖、高熱量飲食。宜多蔬菜、多果、少精緻高糖的飲品、多全穀類等高纖維食物。」；「戒菸、不飲酒（適量飲酒）。」；「規律作息、充足睡眠。」；「規律運動、維持理想體重。」；「預防跌倒、足部受傷。」；「千萬叮嚀：若發現身體有不適，盡快就醫，配合醫生吩咐，按時服藥，定期複診。」

什麼是自由基？

自由基，係氧在體內新陳代謝後所產生的物質，它的活性極強，可與任何物質發生強烈的反應。

在正常生理情況下，如遇細菌、黴菌、病毒或異物等侵入時，體內的防禦系統會通知吞噬細胞準備應戰，於是吞噬細胞經由相關酵素的催化，產生超氧陰離子自由基，以清除細菌或感染細胞；換言之，體內必須具備一定量的自由基作為預防、抵禦疾病的武器。

若受到異常環境的影響，例如輻射線或紫外線、抽菸、農藥、空氣物等，甚至心理壓力、生活不正常、熬夜焦慮也會產生自由基。

一旦體內自由基的數量超過人體正常防禦的範圍，就會產生「自由基連鎖反應」，促使蛋白質、碳水化合物、脂質等細胞基本構成物質，遭受氧化而成為新的自由基，再去氧化別人；不斷的惡性循環下，人體的功能因此逐漸損傷敗壞，各種疾病就接踵而至。

正常的化學物質是由原子與分子構成，同時攜帶成對電子來維持化學狀態的安定；而自由基即是含有不成對電子的原子或分子，因此它急需搶奪其他原子或分子的電子湊對，才能解除它的野

性，轉為安定狀態；然而，若是自由基豪華的對象是蛋白質、碳水化合物、脂質，這些失去電子的氧化態物質會再去搶奪其它電子，最後體內的細胞膜、蛋白質及核酸遭到氧化，多數的器官、系統均會受到影響。

血管變健康、身體不生鏽！日醫教你「消滅自由基」秘訣

現代人在飲食西化的影響下，攝取到越來越多脂肪，又因為嗜吃甜食和水果的關係，也吃進越來越多砂糖和果糖，可是，現代人卻長期運動不足，這些因素加起來，使得高血糖、高血脂的人口暴增，大家的血液都變得黏稠混濁了。高血糖、高血脂都是會傷害血管的疾病，千萬不要輕忽大意。我們必須經常保持血液循環的順暢。

自由基使身體生鏽，促使動脈硬化加速形成

除了從飲食和運動來保健，日常生活中，仍然有很多令人意想不到的「伏兵」，需要我們再三小心。

自由基就是最大的伏兵。最近，到處都有人在談論自由基，聽過它的讀者應該也很多。簡單的說，自由基就是潛

伏在人體內，性質十分凶狠的氧。自由基的「大惡」在於它會攻擊細胞，使細胞發生氧化，降低我們的身體機能。

所謂的氧化，其作用就如同蘋果切開一段時間後變黃或是咖啡色一樣，說明白點，就是指「生鏽」。

人體中存有越多自由基，身體就會生鏽得越厲害，細胞也會衰老得更快、更嚴重。

更恐怖的是，自由基還會傷害血管，加速動脈硬化形成。對血糖值偏高的人來說，可說是同時抱有兩個會引起腦中風和心肌梗塞等重大併發症的危險因子。相反的，由於血管受損是高血糖的主要症狀之一，因此，只要消除自由基，就可以抑止高血糖併發症的發生。

壓力、抽菸和紫外線被認為是促使自由基大量出現的三大凶手。當感到壓力時，不妨外出散散步或找人聊一聊，配合自己的興趣和生活習慣，找出轉換心情的方法消除壓力；對於戒菸，想要第一次就成功，是件困難的任務，但只要抱著非戒不可的心態，一再挑戰，必能成功；而紫外線這一點，特別是男性朋友平常並沒有使用陽傘或防曬乳的

習慣，應多加注意。每年從四月到九月這段期間，日照強烈，紫外線量最多，因此，外出活動時有必要戴頂帽子等等，以減少紫外線曝曬量。

黏稠 每天喝二公升的水，防止血液

另外，補充水分是防止血液黏稠的有效對策之一。譬如在大熱天打高爾夫球，由於流汗多水分蒸發快，與開打之前相比，血液濃度在打完球後會迅速上升。夏天做運動就不用多提了，平時也要留心多補充水分，這樣才能保持血液循環順暢。

◎本文摘自《血糖完全控制的最新療法》井藤英喜著

◎朱育嫻整理《出自健康2.0》

