



健康過生活 平安入門來

文／家庭醫學科 醫師 鄭光皓

時序進入冬天，流感病毒伺機而動，尤其新流感的威脅使得人心惶惶，寒冷的天氣更是各種心血管疾病突發甚且導致猝死的元凶。如何防範疾病於未然，避免原已存在的慢性病繼續惡化，是大家應有的「生活須知」。

「養生」一詞源於中醫，西醫提倡的是「預防醫學」的概念。美國預防醫學專科學會為預防醫學所下的定義為：「醫學的一個特殊專科，其專注於個人及特定族群的健康，以保護、促進及維持健康與幸福，並預防疾病、殘障及早逝。」以下提供幾個預防疾病的方法供各位參考。

無論是預防醫學或養生，西醫主張的方法主要包括改善生活型態、去除疾病的危險因子、定期健康檢查與注射疫苗，只要能夠做到這幾點，也就給了自己最好的健康防護。

改善生活型態

這是最基本、有效的方法，也是最重要的觀念，可以預防所有疾病，應身體力行。

1.經常運動：2002年美國疾病防治管制局將運動的好處歸納為以下10點：

- 減緩老化，延長壽命，運動1分鐘，壽命約可增加2分鐘
- 減少心臟病造成的死亡
- 減少罹患高血壓的機會
- 協助高血壓患者降低血壓
- 減少發生直腸癌的機會
- 降低憂鬱和焦慮的現象，促進心理健康
- 協助控制體重
- 促進骨骼、肌肉、關節的功能，預防骨質疏鬆症
- 促進手眼協調，避免跌倒

運動的頻率和強度可以參考333的原則，也就是每週運動3次、每次至少30分鐘、心跳每分鐘130

下。但還是要根據個人的情況來調整，千萬不要勉強。

2. 戒菸：每支香菸經過燃燒可產生4000餘種化合物，其中包括數十種刺激物質及40種以上的致癌物。吸煙與各種呼吸道疾病、癌症和心血管疾病息息相關。根據統計，戒菸1個星期之後就會開始感受到空氣的清新及食物的美味；超過1個月之後，體力比較充沛、循環系統改善，呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒；長期戒菸不僅大幅降低心血管疾病與癌症的風險，也能節省大筆菸錢及減少醫療支出。
3. 健康的飲食：多吃蔬菜水果、多以開水代替飲料、減少攝取脂肪與碳水化合物、避免油炸與燒烤食物、不要酗酒。
4. 保持心情愉快：心理會影響生理，心情鬱悶常常會出現一些非特異性的症狀，例如頭痛、肚子痛等。近年來，人們罹患憂鬱症等精神疾病的比率越來越高，因此凡事正向思考，保持心情愉快，就是一帖養生良藥。
5. 充足的睡眠、規律的生活作息與避免熬夜。

去除疾病的危險因子

西醫依據流行病學調查，找出各種疾病的危險因子，然後針對危險因子訂定出預防的方法。例如預防癌症的方法包括：1.減少接觸致癌物質（戒菸、戒檳榔、避免過度日曬等）2.健康飲食3.經常運動4.癌症篩檢。

癌症篩檢在不同的癌症有不同的方法，例如大腸癌有糞便潛血反應檢驗、大腸內視鏡檢查；子宮頸癌有子宮頸抹片檢查；乳癌有乳房自我檢查、乳房攝影；肝癌則針對B、C型肝炎或肝硬化患者，定期做肝臟超音波掃描檢查。

定期健檢與注射疫苗

除了上述的癌症篩檢之外，民眾可以利用健保給付的3年1次成人健檢以及1年1次的老人健檢，替健康把關。如果經濟許可，還可以選擇項目較齊全的自費健檢，以期達到疾病早期發現，早期治療的目的。

在預防注射方面，例如B型肝炎防治效果卓越的B肝疫苗，大幅減少肺炎死亡率的流感疫苗與肺炎雙球菌疫苗，乃至於子宮頸癌疫苗與今年的新流感疫苗等，都對我們的公共衛生與國人的預防保健發揮了莫大的作用。

西醫的養生之道或許不像中醫那麼多采多姿，但是若能參考上述原則身體力行，相信便能大幅降低被疾病纏身的機率。🌱