



改變自己 擦掉體檢報告的紅字

文／家庭醫學科 主治醫師 徐華穗

又到了歲末年終，常年忙碌，整天埋首工作的人們，往往選在此刻造訪各大健康檢查中心，希望在檢討今年工作成績之餘，也順便評估這個備受操勞的身體是否能在來年照樣四處征戰。這些前來接受體檢的人們臉上，有的充滿疑惑不解，有的如臨大敵般緊張不已。我不禁會這麼感慨：大家一直把精力消耗在「自己」以外的事，看到體檢報告上紅字的震撼及要多愛惜身體的決心，不知能持續多久？

隨著醫藥進展與平均壽命的延長，我們希望有更好的生活品質，當然這必須建構在所謂「健康」的身體之上。許多慢性疾病，諸如高血壓、糖尿病、血脂肪異常、心腦血管疾病等，醫學對其生理病理的機轉已有堪稱透徹的了解，一旦將它們診斷出來，醫師的角色就是在防堵日後的併發症。然而，對於如何「倒退」或是「復原」到人體原本的機能，似乎無解。

因此在這些疾病在更早期，還是「可逆轉」狀態時的警訊—代謝症候群（註）的發現就益顯重要了。現在普遍同意的理論認為代謝症候群的核心問題是胰島素抗性合併一些發炎反應，胰島素抗性又是如何產生的？體重過重可以解釋一部分原因，其餘機轉仍有未明之處。

抗老化的議題始終熱門，與防癌相關的抗氧化議題更是方興未艾，因此帶動了健康食品的龐大商機。分析這些商品的內容：維生素（B群、C、D、E、葉酸）、微量元素（鋅、鎳、硒等）、植物性荷爾蒙、深海魚油（omega-3 fatty acid）、紅麴等，都是期望藉由抗氧化以減少或修補自由基的傷害、降低類半胱氨酸（homocysteine）濃度、減少發炎反應、降低血脂肪等機轉來達到抗衰老的效果。然而，這些健康食品的製程是否

合乎標準、人體可吸收利用的比率、長期服用的安全性等問題，都沒有標準答案。

回到問題的源頭，造成人體長期發炎狀態起因的「壓力」來自何處？是不健康的生理習慣（飲食不節制、缺乏規律運動、睡眠品質不佳、吸菸等），以及不健康的心理狀態（易怒、憂鬱、焦慮、自我否定等負向情緒）所造成的。雖為老生常談，卻知易行難。

趁早改變自己吧！在看到下一次體檢成績單的紅字之前，我們還有很多事情可做！



註：

代謝症候群是一群糖尿病與心血管疾病危險因子的集合體。根據行政院衛生署於2006年的最新定義，下列5項條件符合3項或以上者，即表示罹患此症候群：（1）腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ；（2）空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ 或使用降血糖藥物；（3）血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或使用降血壓藥物；（4）三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ 或在服用降三酸甘油酯藥物；（5）高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ ，女性 $< 50\text{mg/dL}$ ，或在服用改善高密度脂蛋白膽固醇的藥物。