

動脈硬化處理原則

粥狀硬化的治療可分為四大類：(1)處理粥狀硬化的合併症。(2)對已有合併症的病例，設法改變其飲食或應用其他的治療方式，以延緩合併症的復發或阻擋粥狀硬化的進行。(3)對已有危險因素的人設法矯正其危險因素，以使病人免於發生合併症。(4)對全部人口沒有病的人，先改變其飲食，預防高脂血症，尤其胆固醇濃度超過二五〇毫克%或三酸甘油酯超過一七〇毫克%，則應接受預防性處理藥物治療。

控制飲食減少發病

預防動脈粥狀硬化，改變日常飲食中的脂肪含量，也許是一種可行之道。依調查，台北市四十歲以上人口中，高脂血症(胆固醇超過二五〇毫克%)只有五·五%，但高三酸甘油酯血症(三甘油酯超過二

〇〇毫克%)有一·一·一%之多。所以我們要儘可能的將胆固醇排出體外，以免心臟受到損害。

胆固醇是經食用含有許多動物脂肪(猪肉、牛肉)及大量脂肪食物(蛋白、沙拉油等)進入血液。

前頁表是食物胆固醇含量表，其數字表示每一〇〇公克食品中所含胆固醇公絲數。肝臟、腎臟、腦花、蝦、牛油、蛋黃的胆固醇含量甚高。沙拉油、蛋白、紅花子油就等於零。所以胆固醇高的人，應盡量少食胆固醇含量高的食物，才能減低胆固醇。

三甘油酯(中性脂肪)高的人，應限制糖質，尤其糖分、水果、酒類的攝取。

飲食療法最大的問題是如要讓病人可以長久實行，這全靠家族的協助及本人的耐心和毅力，尤其中年以後的男性

在外吃「好餐」的機會很多，病人應不垂延於「大餐」而節制適當飲食。

但胆固醇二五〇毫克%以上，三甘油酯二〇〇毫克%以上的人，除了飲食療法外，必須吃降血脂的藥物，才能把它降下來。

定期體檢充分運動

目前對動脈硬化症的預防保健：雖然早期的粥狀硬化是一種可預防的疾病，但目前仍無法完全了解那種方法最為恰當。在未有特效藥之前，下面幾點建議可作為預防的參考：

(1)年齡：保持良好的飲食習慣，習慣的養成由二十歲開始較四十歲開始來得有利，尤其是心臟病、高血壓、動脈硬化症、糖尿病等都是中老年人的疾病，所以從四十歲後應隨時注意。

(2)飲食：四十歲後，最好能減少飲食中的脂肪量，

盡量避免發胖的食物，維持適當的體重。

(3)定期體檢：如果本身有糖尿病或家族有糖尿病史，最好請醫生定期檢查。因為動脈硬化通常發生於未加治療的糖尿病。心電圖的異常及血脂過高症，都應請醫生診治及控制飲食。

(4)運動：如工作環境使身體常處於不活動的狀態時，工作後應有充分的運動，以促進血液循環。



唯一真正作物用荷蘭藥

促進發根及發育，刺激及提早開花。防止落花及落果，防止倒伏。適用於蘋果、梨、桃、蓮霧、荔枝、蕃石榴、葡萄等果樹，蕃茄、南瓜、西瓜及其他各種蔬菜，水稻及其他糧食作物，蘭花、菊花、玫瑰及其他園藝作物。

高

產

泰

98

〔說明書函索即寄〕

美國綠林化學 榮譽出品
德城行有限公司 總代理
台北市仁愛路二段72-9號2樓~1
電話：(02) 3912062·3935360

常換洗手帕

攜帶手帕，就像一個人出外要穿衣服一樣，但是攜帶了又髒又臭的手帕，則比不帶更糟。

健康與清潔有密切關係，不清潔就不健康了，換句話說：「要健康就要保持清潔。」手帕，代表一個人的禮貌，手帕不乾淨，如同對人不禮貌一樣。在衆目睽睽之下，把髒手帕現眼，不但使自己難堪，也使別人為你難過。

習慣是養成的，健康人人所欲求，如果連簡單的天天換洗手帕都做不到，還能談健康嗎？其他的更不用說了。為了健康衛生禮貌，請不要用髒手帕。手帕經常換洗，有利無害。(春柳)