



疾病：預防重於治療

黃玉華

成人病是最近醫學上的新名詞，它包括高血壓、腦血管意外，缺血性心臟病（如冠狀動脈心臟病，血管硬化心臟病或心肌梗塞，心絞痛。）這些病的發生多在中年以後。國際衛生組織建議成人病的防治工作應自30歲開始。

成人病的特徵是：(1)慢性，潛伏期很長，(2)成人病不會傳染，但是患了之後不容易根治。(3)需要長期的治療和時常檢查。(4)患某種成人病後容易併發他種成人病，而且其間關係極複雜。例如：高血壓者很可能引起腦血管意外等。

成人病不會傳染，如果早年加以防預，當可避免受患。

病前加強保健

大多數的人都是在有了病痛且不能再忍受時才去求醫，這在保健上是慢了一大拍。因此應該每年做定期的健康檢查，早期發現毛病及了解健康情形，平時多做運動，注意平衡膳食和衛生教育，避免身心

緊張。（根據報告，高血壓病患者有70%以上都是因情緒緊張累積疲勞為主因，因此中年人的生活應禁忌緊張、憂慮。）

定期的健康檢查尤其需要注意體重是否超重，驗血、驗尿可了解心臟、血管、腎臟健康狀態。

爲了避免有遺傳基因的結合，婚前應做健康檢查。

有病即時治療

一旦發現有病，必須及時治療，且有耐心的長期治療，千萬不可輕信便藥（成藥）和求神問卜，也不要隨意更換治療醫師。治療期間應和醫師密切合作。

病後鼓勵復健

病人病後往往對自己失去信心，凡事都抱消極態度，甚或覺得自己已是“不中用”的人，因此必須鼓勵患者做復健工作。包括身體復健，精神復健。對腦血管意外的後遺症，鼓勵復健工作尤其重要。

預防重於治療

預防成人病，必須注意下列各項：(1)不要攝取過多的鹽分是。鹽分過量，容易引起高血壓。正常人塩分需要量是每天5~10公克，台灣的攝取量常超過2~3倍，尤其農村婦女愛吃醃漬食物而且吃得很鹹，不是好現象。

(2)結婚前做健康檢查。

(3)不抽煙。

(4)維持理想體重：理想體重，即身高減105公分並在20%下之內。

(5)每天最好能快步散步30分鐘，經常做健身操。

(6)保持情緒輕鬆愉快。

(7)膳食均衡合理，少吃動物性脂肪及高胆固醇食物。患血管疾病多數屬高血脂所引起。近年來又有新的發現，高血脂除高膽固醇外另有高三甘油脂。在台灣的情況，以高三甘油脂爲多，這些含量多的食物是動物性食物，如腦髓、蝦、蟹黃、蚶、內臟、動物油脂及植物性食物的米飯、甜水果。

(8)維持血壓的正常，胰島素保健和分泌正常。

(9)不過份迷信求神問卜和服成藥，及找密醫治療。