



慢性疾病威脅農民健康

根據東勢鎮農會為該鎮20歲以上果樹研究班及家事改進班班員所作健康檢查結果分析，發現有相當高比例的居民看似「健康」，但卻已經潛伏著慢性疾病，且潛伏慢性疾病者有逐漸年青化的傾向。農村居民應該儘早實施健康檢查，以便及早發現及治療。治療愈早，效果愈好，而且費用愈省，最重要的是，身體所受的傷害較小。

健康檢查資料顯示，約四分之一的受檢者已有心臟與血管疾病潛伏著：513名20歲以上受檢者有28%血液中膽固醇偏高，而血液中性脂肪（即三酸甘油酯）偏高者佔21%。

血液中性脂肪及膽固醇（以下簡稱血脂）偏高，表示遲早會發生血管硬化的現象，而血管硬化是導致冠狀動脈硬化、心臟病、腦中風及高血壓之主要原因。更值得注意的是其中31~40歲年齡層者血液中膽固醇高者佔該年齡層受檢者之17%，顯示潛伏心臟血管疾病有年青化的傾向。

血脂高就和血糖高、尿酸高、血壓高等潛伏慢性病的症狀一樣，病人平常不自覺也沒痛苦，但一旦症狀發生時就非常可怕了。

要想知道血脂或血糖、尿酸是否偏高，只要抽取少量

血液來檢查便知道了。

造成血脂偏高之主要因素為飲食不均衡，尤其是飽和脂肪酸、膽固醇、甜食攝取偏高，纖維質缺乏、肥胖、吸煙、酗酒以及遺傳等。而這些因素絕大部分都可以經由飲食與生活習慣的改善或藥物治療而加以控制。

倘若血脂高未加以診治，則動脈內壁將漸被脂肪粒等填塞變厚變硬，並失去彈性易脆，而且血管內徑變窄，甚至阻塞或破裂出血而發生嚴重的循環障礙。

假使發生在提供心臟營養之冠狀動脈，即成為冠狀動脈硬化性心臟病，患者一開始常常不自覺，等到發生心絞痛，甚至心肌梗塞而死亡。

假使血管硬化發生在腦部，嚴重者即發生腦中風、血管硬化，也是導致高血壓的因素之一。

心臟、血管疾病是當前國人的主要死亡原因，根本預防之道即自幼養成良好的飲食及生活習慣，並定期作健康檢查。事先之預防，勝於事後之治療。

嘉南休耕水稻田

盡量種植綠肥·預防雜草帶來病虫害！

今年夏季久旱，嘉南地區水源無法供應第二期作水稻插秧，有17,500多公頃水稻田休耕，台南改良場希望農民注意休耕地管理，以免發生後遺症。

目前嘉南地區土壤，有因連續施用化學肥料，且長期少用有機質而引起酸化趨勢，土壤亦缺乏應有的緩衝力，損及土壤理化性，影響作物發育與品質。休耕期間請農民盡量種植綠肥作物，如田菁、太陽麻等，以恢復土壤的元氣，同時可抑制雜草叢生，可謂一舉兩得。

以作物病虫害之觀點而論，水稻田與旱地發生的病虫害相亦有所不同。休耕後變成旱地，容易發生夜蛾類、毒蛾類、金龜子類及蝗蟲類等有害昆蟲。病害方面，許多雜草上所發生病害，其病原菌也可危害一般作物，因此請農友留意，勿使休耕地雜草叢生，以免這些病虫害借機大發生，而危害到其他作物或影響下期作。各位農友若有需要，請隨時與台南改良場聯絡。