

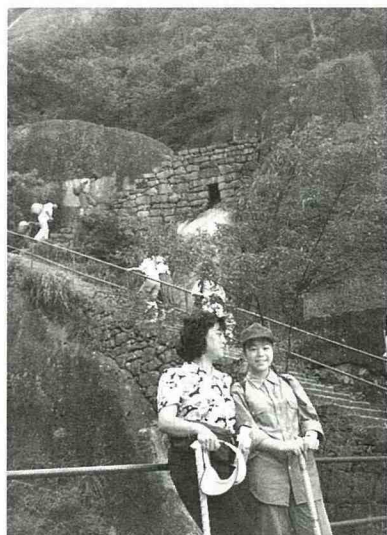


肥胖 / 暴食厭食 / 生活習慣三角習題 3

培養良好的生活習慣 遠離糖尿病

我們人體有節約的遺傳基因，在冰河時期或在饑荒時期，這些強韌忍受饑荒能力的基因流傳下來，能夠忍受饑餓而生存的人，就這樣繼續繁衍了子孫。可是現代化之後，運動減少，吃的熱量則節節上升，因此心血管疾病、肥胖、高血壓、高脂血症、糖尿病這些生活習慣最相關的疾病就漸漸增加。這也就是歐美學者近年來所說的 -X 症候群。它發生的原因還未完全清楚，常在同樣一個家族，或同一個人身上發生。

另一方面因為共同都有高胰島素血症，因此又有人稱為高胰島素血症症候群。還有會發現有共同的現象就是胰島素阻抗，因此這幾個疾病事實上是同樣名字，只是在不同的國家或學者有不同的稱呼。



(蔡昌里攝影)

定期地運動是健康的生活習慣。

生活習慣病 是 1996 年日本厚生省 提倡的新觀念

為什麼稱為生活習慣病？因為以糖尿病、高血壓為主的這些慢性病，與生活的習慣如運動、抽煙、喝酒、休息都有關係。再加上遺傳的因子，以及病原體三個作用而成。事實上這也是**有根據的**。

1972年美國的學者布雷斯諾說健康有七個生活習慣：1.

不要抽煙。2. 適量地飲酒，或最好不要喝。3. 定期地運動。4. 保持正常的體重。5. 每天要有足夠的睡眠。6. 每天要吃早餐。7. 最好不要吃點心。根據美國學者格雷因的定義：生活習慣「life style」，並不是一時的行動，而是文化的、社會的、經濟的環境特徵，像個人、一群人的習慣。因此包括乘車、自動販賣機的香煙與飲料…等等都是。

以日本的研究而言，1981

年十大死亡原因第一位是惡性腫瘤。趨勢中減少的是男性的胃癌，女性的胃癌、子宮癌、肝臟、食道的腫瘤；增加的部位是肺、大腸、胰臟、膽道、前列腺、乳房與卵巢。在這些增加的危險因子大部分都跟抽煙、飲食、環境有關。抽煙佔35%，飲食佔30%的原因。

日本胃癌的減少主要是診斷的普及，以及冷藏庫的普及，使得過去用食鹽醃製的食物大量減少。過去以米飯為中



心的飲食，漸漸起了變化，也是引起癌症種類變化的原因之一。另外子宮頸癌減少，這可能與衛生條件改善相關。

太多脂肪、低纖維飲食的變化造成乳癌、大腸癌、前列腺癌的増加。而心血管疾病的死亡率，日本則戰後一直在增加。他們飲食生活內容的改變，造成血中膽固醇的上升，也被認為有相關。在1960年到1990年30年當中，日本國民平均膽固醇值增加30毫克/100毫升。

由於高血壓的控制得當，所以日本從1960年代開始，腦溢血漸漸減少，而高血壓控制得當的原因，主要是食鹽攝取量從1960年以後減少、冬天暖氣的改善，及勞動度在冬天以及平常的減少有關。

減少危險因子

能夠減少生活習慣病

生活習慣病有一個共同的危險指標，就是危險因子。減少這些危險因子能夠減少生活習慣病，也能夠減少心肌梗塞與腦中風。

其中與生活習慣病裡X症候群關係比較遠的是高膽固醇血症。高膽固醇血症的由來，是血清的總膽固醇20%是從食物而來，大約有80%是體內合成的，而體內的合成與吃了多少飽和脂肪酸熱量是不是過多有正面的關係。相對地多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸，以及運動與食物纖維的攝取都有減少功能。

至於喝酒而會上升血壓是眾所週知的健康常識。喝酒適量的人，心肌梗塞的機會會減少。在日本的研究中，是以日本酒180cc來計算，大約是一杯200cc的紅酒量，而超過這個量50%以上，則有血壓偏高的現象。因此在不影響血壓偏高，又能夠保護心臟的飲酒量就是大約200cc的葡萄酒，或180cc的清酒，或500cc的啤酒，不過要計算熱量，否則就有肥胖或三酸甘油酯上升的問題。

高血壓的檢驗對於許多人是有效的，另外就是增加鉀離子的攝取，運動及戒酒。檢驗主要的目標就是減少醃製的食物，增加新鮮的水果與蔬菜。一方面可減少鈉鹽，一方面也可增加鉀鹽。

至於在日本、台灣、韓國，糖尿病從低流行病區域，漸漸地移行到中、高流行病區域是類似的。大約有10%-20%的成年人有糖尿病。因此運動、適量的飲食是糖尿病非常重要的防備工作。至於抽煙，在公共場所不能讓二手煙隨便傳遞。公共場所戒煙之後，使得很多人抽二手煙的機會減少，抽煙的人也減少了抽煙的機會。

生活習慣評價表

分析疾病相對危險度

生活習慣評價表是日本大阪大學環境醫學研究所近年來所發表的。它針對幾個生活習慣危險因子的幾個重要疾病，作相對危險度的分析。

1.生活習慣是規律的生活-危險因子是不規律時，會增加消化性潰瘍的機會3.3倍。

2.生活習慣是休閒的樂趣-沒有的人肝病會增加3.2倍。

3.運動的生活習慣-危險因子是一個禮拜連一次運動都沒有的人，肝疾病會增加2.3倍。

4.抽煙-如有抽煙的當作危險因子，消化性潰瘍是4.4倍。循環性疾病是5.8倍。

5.吃早餐-如不吃早餐當作危險因子，糖尿病增加為4倍。

6.工作時間-如10小時以上當作危險因子，那麼腰痛是增加為3.3倍。

7.視覺的壓力-多則消化性潰瘍3.8倍。循環性心臟疾病是1.9倍。

8.生活習慣中吃點心-每一天都吃，當作一個危險因子，則肝病是3.13倍。

9.生活習慣的鹽分攝取量，比沒有限制當危險因子，則循環器疾病是4.0倍。

10.男性當作危險因子是消化性疾病3.4倍。

11.年齡35歲以上當危險因子，消化性潰瘍3.9倍。循環性疾病4.8倍。肝病10.2倍，糖尿病3.9倍，腰痛1.4倍。

生活習慣良好的人，他的免疫有沒有關係呢？根據研究是有關係的。良好的生活習慣與不好的生活習慣，都分別會增加或減少免疫力對壓力的忍受程度。

翹