

100健康亮紅燈 126糖尿病上身

淺談糖尿病前期 之健康促進

「我的血糖都很正常啊，怎麼會是糖尿病的高危險群?!」
「血糖不是低於一百一十 (mg/dl) 都是正常的嗎？」
「我又沒有糖尿病，為什麼要我注意血糖？」

文 / 郭育倫 慈濟技術學院實習老師
章淑娟 花蓮慈濟醫學中心護理部主任

這是一般民眾在接獲血糖異常通知單時最常有的反應，因為他們不知道、甚至不相信自己正處於糖尿病前期，也因此可能無意願參與各項糖尿病預防宣導的活動。

定期測血糖 及早預防糖尿病

事實上，不是等到身體出現多喝、多吃、多尿之糖尿病症狀時才開始預防或是治療糖尿病，因為一旦被診斷為糖尿病時，其體內血管可能在更早之前就已經產生病變，若經年累月將造成全身不可逆的嚴重損害，像失明、中風、心肌梗塞、腎衰竭及傷口潰爛等嚴重合併症。糖尿病前期是沒有症狀的，因此很容易被忽略，必須靠定期血糖檢測才會發現，因此定期健康檢查、檢測血糖並

及早預防糖尿病就更形重要了，尤其已是糖尿病前期的人們。

誰是糖尿病前期者

二〇〇三年十一月美國糖尿病學會重新更正空腹血糖的上限值，由原本的一百一十毫克 / 百毫升 (mg/dl) 降為

只要符合「空腹血糖異常」或「葡萄糖耐受異常」之其中之一者，就稱為糖尿病前期。

一百毫克 / 百毫升，換句話說，空腹血糖值只要超過一百就代表「空腹血糖異常」(Impaired fasting glucose, IFG)，超過一百二十六毫克 / 百毫升即診斷為糖尿病；倘若以攝取七十五克葡萄糖後兩



定期檢測血糖、健康檢查，有助於及早預防糖尿病，尤其已是糖尿病前期的人。

小時來檢測血糖值，一旦超過一百四十毫克／百毫升，就代表身體對葡萄糖耐受異常(Impaired glucose tolerance, IGT)，若超過兩百毫克／百毫升即診斷為糖尿病。只要符合「空腹血糖異常」或「葡萄糖耐受異常」之其中一者，就稱為糖尿病前期。

處於糖尿病前期的人皆屬於糖尿病的高危險群，因為如果不注意，他們有可能在大約三年左右的時間就會罹患糖尿病，其罹患的機率高出血糖正常者之三到四倍，且罹患心血管疾病的機率及死亡率也隨之增高。因此，當空腹血糖值高於一百毫克／百毫升時就應視為警訊，代表健康已經亮起紅燈，除了要隨時密切注意血糖的變化之外，更要開始

積極改變自身的生活型態，否則之後將會讓糖尿病跟隨一輩子。

改變生活型態 糖尿病可預防

造成糖尿病日趨嚴重的主因為不良的生活型態，如：不運動、高脂低纖飲食及肥胖等，因此糖尿病前期者在還不需要服用降血糖藥物之前，必須改變生活型態才能預防糖尿病。

有效預防糖尿病的法則有三，就是多動、少吃和減重。

維持理想體重 糖尿病前期必遵守

養成規律運動習慣是糖尿病前期者預防糖尿病最重要、也是最有效的方法，但必須達到每週運動三次以上、每次運

動三十分鐘以上且心跳加速又有點喘的運動程度，才可以有效控制血糖與體脂肪。

而飲食方面，應多吃高纖低脂的食物，盡量選擇升糖指數較低的食物，如糙米、山藥、燕麥、全麥食品、蔬菜類、優格、比較不甜的水果如蕃茄、蘋果……等，才能達到穩定血糖的效果，避免血糖上升的幅度過大。

此外，維持理想體重及體脂肪更是糖尿病前期者必須嚴格遵守的，因為三個肥胖的人(尤其是腹部肥胖者)中，就有一個會罹患糖尿病。

七分飽 多運動 賣命換錢損健康

在糖尿病前期者中，有高達百分之七十五的人不知道自己屬於糖尿病的高危險群，加上這個族群大多為在職的中年人，多因事業或家務繁忙，常以「沒時間」、「太忙」或「常應酬」、「外食無法選擇清淡食物」等理由而不運

動、未採健康飲食，更遑論積極執行預防糖尿病的健康行為，往往都是等到身體出現症狀，瀕臨健康危險邊緣時，才開始尋求恢復健康的方法，實在得不償失！

因此，筆者希望藉此口號——「100健康亮紅燈，126糖尿病上身」來提醒糖尿病前期者維持正常血糖值、健康促進之重要性。養成規律運動及良好飲食習慣並不難，每天撥出三十到四十分鐘快走、慢跑、騎腳踏車、爬樓梯、打球、游泳……，並時時提醒自己多吃蔬果少吃肉的「七分飽」飲食哲學，即是邁向健康的第一步。

此外，每天要訂定自己確實能達到的目標，如：今天快走一圈並少喝一瓶飲料、明天慢跑兩圈並少吃一塊蛋糕、後天爬樓梯五層並少吃一塊肥肉……等，因為有了目標才有動力，才會起而力行，若能持之以恆變成一種習慣，那就不容易懈怠了。



千萬別輕忽糖尿病前期的嚴重性，也千萬別輕忽不良生活型態對健康所造成的威脅，否則我們最後將要用一輩子賣命賺的錢來買回健康。

透過一場一場的衛生教育，建立民衆「100健康亮紅燈，126糖尿病上身」的觀念，在糖尿病前期就密切注意自己的血糖指數，預防糖尿病上身。

乳癌的中醫療養

文 / 蔣志剛 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

乳癌是女性最常見的惡性腫瘤之一。就全世界而言，每年平均約一百二十萬名婦女罹患乳癌，約五十萬婦女死於乳癌。

飲食西洋化 罹患乳癌年輕化

乳癌發病率以西方國家最高，東歐及南歐國家次之，亞洲、非洲和拉丁美洲等國家最低。根據衛生署的統計，台灣每年新增近六千名的乳癌患者，而且隨著飲食西化，乳癌病患有逐漸年輕化趨勢。

乳癌臨床上以乳腺腫塊為主要表現，頗具侵襲性，而且在局部腫瘤控制許多年後，仍可能經由血液轉移。目前西醫傳統治療方法包括手術切除、化學治療及放射線療法，都會產生不同的副作用，造成病患的困擾。許多的證據顯示，再加上中醫藥輔助性療法，是目前癌症治療之趨勢。

術後的中醫藥治療對治復發和轉移一般而言，乳癌很少是因為局部腫瘤而造成死亡，大部分都是因為轉移至重要器官而致死。乳癌現有的治療以手術切除腫瘤配合化學藥物治療，對初期患者治療效果很好，五年存活率有九成，但更長期的觀察發現復發的比例也有上升。

所以復發和轉移一直是乳癌病患心中的陰影和揮不去的夢魘。雖然手術及化療後腫塊消失，但是此為表象，因為人體每一個細胞就都有癌變的可能，病發部位只是較弱的突破口，因此建議手術或放化療後仍須中醫藥積極治療，以防復發或是轉移。

中醫對於乳癌的認識

乳癌於中醫名稱，又名乳岩、癩岩、乳石癰、妒乳、乳發等。早在公元四世紀時，就有醫家記載到類似乳癌侵犯皮下組織和淋巴管後，使皮膚組織粗糙，出現「橘皮樣」變化的描述。歷代醫家也認識到乳癌是一種發展時間長，但癒後很差的特殊疾病。

對於乳癌的病機認為是因為，

1. 肝脾鬱結：七情所傷，造成肝失調達，氣機不暢，氣鬱則血凝；肝病影響脾的健康運行，則會造成痰濕內生。肝脾兩傷，經絡阻塞，痰瘀互結於乳房而發病。
2. 衝任失調：衝、任兩脈與婦女月經、懷孕、哺乳等有關，如果衝任失調，引起臟腑及乳腺的生理功能紊亂，就有可能發生乳癌。在治療方面認為，初期以疏肝和脾為主，表現為情志鬱

結，肝脾損傷者，治宜疏肝解鬱，可使用加味逍遙散；表現為衝任失調，月經不準者，治宜調理衝任，可使用二仙湯加減或逍遙散加減。後期以補養氣血為主，表現為氣血虛虧，正虛邪實者，宜調理肝脾，補氣養血，可使用益氣養榮湯加減。

中醫除了藥物治療，還重視整體康復治療。元代名醫朱丹溪就曾強調乳癌「若於初生之際，便能消釋病根，使心情神安，然後施以治法，亦有可安之理。」就是將心理療法當作一個重要的治療條件。

乳癌的康復之道—— 積極療養，堅持鍛鍊

在一份調查問卷上，許多癌症病人在問及當治療出院後想做些什麼時，都很茫然地填上「無」字，事實上他們確實沒有想到要在康復階段進行特殊治療。手術、放療、化療等常規治療是必須但不是終結，因為攻擊性的第一線治療充其量只能切除癌腫或抑制癌痛，無法徹底改變容易使癌症發生、發展的內環境。如果通過整體康復的「第二治療」，調整恢復受創傷的生理機能，特別是免疫機能，改變身體內利於腫瘤生長的小環境，就可以有效地防範癌症復發、轉移、再生。以下介紹重要的康復方法。

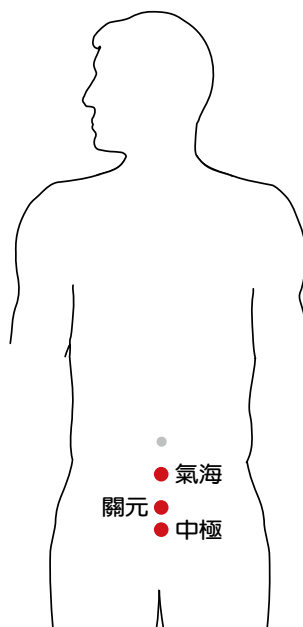
針灸療法：

1.術後上肢水腫，活動障礙者：取患側

肩髃、曲池、內關、外關、神門穴。

2.術後或放療後臂叢神經麻痺者：取患側肩井、太淵、尺澤、商陽、合谷穴。

3.術後創口癒合不良者：取關元、氣海、足三里穴。



在任脈上，肚臍至恥骨的距離是五吋，則
氣海穴：約在肚臍下一吋半
關元穴：約在肚臍下三吋

4.晚期乳癌：取乳根、肩井、膻中、三陰交穴。

氣功療法：

氣功之功效為導引行氣，使人安心定意，呼吸吐納，活動身體，調神益形，氣血流暢，卻病延壽。現代醫學研究氣功認為

- 1.氣功可以加強肺部功能，提高血內血氧飽和度，增進新陳代謝，加強臟腑功能。
- 2.氣功加強膈肌和腹肌的伸縮運動，促進胃腸消化、吸收、排泄功能，從而



蔣志剛醫師提醒患者，找一個生活目標，以積極正面的樂觀心態面對，是乳癌的康復之道。而氣功也是蔣醫師推薦的自我療法。

搭配治療階段的藥膳食療

乳癌術後調理：腫瘤病人手術治療後，多見氣血兩虛，脾胃不振，既有營養物質的缺乏，又有機體功能障礙。此時必須適當補充營養、熱量。注重調理脾胃功能，振奮胃氣，恢復化生之源，強化後天之本。除了牛奶、蛋類之外，多食用新鮮蔬菜、水果，補充蛋白質和多種維生素。常用藥膳方面，若食慾欠佳者可選用穀芽麥芽茶、番薯扁豆金粥；氣血不足者可吃當歸煲。

乳癌放療時調理：病患常見灼熱傷陰、口乾舌燥、熱鬱傷津的現象。可多吃滋潤清淡、甘寒生津的食物，如荸薺、菱角、水梨、鮮藕、蓮子、冬瓜、西瓜、香菇、銀耳等。忌服辛辣、香燥、油炸、煙酒等刺激性物質。放療後如出現口乾、咳嗽者可選用雪梨魚腥草湯，咳血、身熱都可用蘆藕柏葉煎，若倦怠、納差者可喝黃精玉竹飲。

乳癌化療時調理：病人常見噁心嘔吐等消化道反應，和導致造血功能受損引起血象下降等現象，此時應注意增加食慾和食用營養豐富的食品，如番茄、雞蛋、木耳、芫荽等，既補血又健脾胃。忌腥味。常用藥膳有黃耆藥膳湯、薏米粥、山楂燉補湯等。

提高食慾，增強體質。


3.氣功悠緩細勻的運氣，微妙地影響神經提高其細胞的工作能力，調整興奮和抑制的關係，使其得到新的平衡，有效地調整神經系統的紊亂，加強大腦皮層保護性抑制，調整交感與副交感神經的關係，調節神經與內分泌的關係，從而使人的臟腑協調，功能旺盛。氣功適合各期乳癌患者練習，最好由有經驗的老師指導，選擇適合的功法分段學習，經過長期認真練習，應可達到心曠神怡，安恬舒適的效果。

樂觀進取 抗癌成功

中醫很強調乳癌病患必須調養情志。香港大學研究發現，近八成乳癌患者病發前曾有情緒問題，但她們都不會特別留意，而且知識水平愈高，病發率愈

高。因為情志不遂會致使體內分泌改變，而內分泌失調會引起細胞分裂失去控制而出現癌變。同時，精神情緒的變化亦可導致氣血紊亂、臟腑及免疫功能衰退，降低人體對癌細胞的監控與抵抗能力。因此，創造樂觀的精神環境是乳癌病患康復的首要條件。

患者必須了解癌症不是不治之症，治療前後都不要悲觀失望，應放鬆情緒，自我安慰，積極配合醫師進行各種檢查和治療。堅強的求生意志是最終戰勝癌症的根本，並避免和減少參加各種可造成不良情緒的活動或緊張的工作。除了定時接受治療外，應充分合理地安排自己生活、起居、飲食、體能鍛煉、娛樂活動、社會交往等並使之規律化。悠閒而充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。

抗癌之路雖然漫長，只要積極地接受適當治療，開朗地實行康復療法，就能為自己爭取最大抗癌勝利的機會。 



悠閒而充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。積極地接受適當治療，開朗地實行康復療法，就能為自己的身體爭取抗癌勝利的機會。