

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(六)-1 目錄

|     |   |                                    |     |               |
|-----|---|------------------------------------|-----|---------------|
| 202 | <p><b>食道壁沾胃酸 微量也氣喘</b><br/>                 長期下來會啟動<b>免疫系統</b>，引發氣喘發作<br/>                 美國 <b>50~80%</b>氣喘患者有<b>胃食道逆流</b><br/> <b>肺也有味覺 有助治氣喘</b><br/>                 肺部、氣管平滑肌存有<b>苦味受體</b>，如同舌上味蕾可「嚐」到<b>苦味</b>，使氣管平滑肌<b>擴張</b>，效比任何<b>西藥佳</b>，但需以<b>噴劑</b>型式才有效，且<b>無法傳遞訊息到大腦</b><br/>                 (附：相關剪報 1 頁)</p>   | 2F 公佈欄<br>文件夾中<br>99.12/24         | 213 | "<br>100.3/18 |
| 203 | <p><b>交通空污 乳癌、血癌風險倍增</b><br/>                 空氣中<b>二氧化碳</b>越多 <b>乳癌</b>發生率越高<br/>                 住居近交通擁擠要道，汽機車排放<b>苯</b>，<b>兒童</b>少量接觸易罹<b>急性白血病</b>(好發 <b>2~6 歲</b>，<b>男童</b>居多)；<b>成人</b>大量接觸亦增<b>血癌</b>風險<br/>                 (附：相關剪報 1 頁)</p>  | "<br>99.12/31                      | 214 | "<br>100.3/25 |
| 204 | <p><b>長期吃安眠藥 傷記憶力</b><br/>                 勿連續服用超過 <b>1 個月</b>，最好控制在 <b>2 週</b>內<br/> <b>中醫</b>治療<b>睡眠障礙</b>，療效常<b>優於西藥</b><br/> <b>睡眠不足</b>(<b>&lt;6 小時</b>)，<b>發炎指數</b>(<b>C-反應蛋白</b>)多 <b>25%</b>，<b>心臟病</b>、<b>中風</b>風險<b>倍增</b></p>  | "<br>100. 1/7                      | 215 | "<br>100. 4/1 |
| 205 | <p><b>吃葉黃素真能顧目矚?</b><br/> <b>黃斑部</b>位於<b>視網膜</b>正中、負責<b>精確視力</b>及<b>分辨顏色</b>，人類 <b>70%</b>腦部活動與<b>視覺</b>有關<br/>                 若病變會<b>閱讀困難</b>、<b>無法分辨紅綠燈</b>，甚至<b>失明</b><br/> <b>葉黃素</b>是<b>黃斑部</b>呈現<b>顏色</b>的成分，人體<b>無法自行合成</b><br/> <b>健保樂舒睛</b>僅給付 <b>50 歲</b>以上的<b>黃斑部濕性病變</b>(不正常的<b>新生血管</b>，易破裂、水腫、出血)；<b>乾性退化</b>、<b>萎縮性病變</b>則<b>無西藥</b>可治，<b>中醫補養肝腎</b>應可減緩<b>老化</b></p> | 2F 診間內<br>、近診間<br>公佈欄上<br>100.1/14 | 216 | "<br>100. 4/8 |
| 206 | <p><b>吸幾口菸 DNA 瞬間受損致癌</b><br/>                 抽完菸 <b>15~30 分鐘</b>內：體內有毒物質<b>菲</b>即達<b>最高值</b>，等同將<b>致癌物</b>直接注入血管；從第一口菸的 <b>10 幾分鐘</b>內，<b>傷害</b>即已造成，傷<b>基因</b>速度令專家心驚<br/>                 煙中<b>二醇環氧化物 PAH</b> 中<b>菲(phenanthrene)</b>易跟 <b>DNA</b> 起反應，產生<b>突變</b>，是菸中<b>最毒</b>、<b>最易致癌物</b><br/>                 (附：相關剪報 1 頁)</p>  | 2F 診間內<br>、近診間<br>公佈欄上<br>100.1/21 | 217 | "<br>100.4/15 |
| 207 |   | "<br>100.1/28                      | 218 | "<br>100.4/22 |
| 208 |   | "<br>100.2/11                      | 219 | "<br>100.4/29 |
| 209 |   | "<br>100.2/18                      | 220 | "<br>100. 5/6 |
| 210 |   | "<br>100.2/25                      | 221 | "<br>100.5/13 |
| 211 |   | "<br>100. 3/4                      | 222 | "<br>100.5/20 |

|     |  |               |     |  |               |
|-----|--|---------------|-----|--|---------------|
| 212 |  | "<br>100.3/11 | 223 |  | "<br>100.5/27 |
|-----|--|---------------|-----|--|---------------|