

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(六)-1 目錄

202	<p>食道壁沾胃酸 微量也氣喘 長期下來會啟動免疫系統，引發氣喘發作 美國 50~80%氣喘患者有胃食道逆流 肺也有味覺 有助治氣喘 肺部、氣管平滑肌存有苦味受體，如同舌上味蕾可「嚐」到苦味，使氣管平滑肌擴張，效比任何西藥佳，但需以噴劑型式才有效，且無法傳遞訊息到大腦 (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 公佈欄 文件夾中 99.12/24	213	"	100.3/18
203	<p>交通空污 乳癌、血癌風險倍增 空氣中二氧化碳越多 乳癌發生率越高 住居近交通擁擠要道，汽機車排放苯，兒童少量接觸易罹急性白血病(好發 2~6 歲，男童居多)；成人大量接觸亦增血癌風險 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99.12/31	214	"	100.3/25
204	<p>長期吃安眠藥 傷記憶力 勿連續服用超過 1 個月，最好控制在 2 週內 中醫治療睡眠障礙，療效常優於西藥 睡眠不足(<6 小時)，發炎指數(C-反應蛋白)多 25%，心臟病、中風風險倍增</p>	" 100. 1/7	215	"	100. 4/1
205	<p>吃葉黃素真能顧目矚? 黃斑部位於視網膜正中、負責精確視力及分辨顏色，人類70%腦部活動與視覺有關 若病變會閱讀困難、無法分辨紅綠燈，甚至失明 葉黃素是黃斑部呈現顏色的成分，人體無法自行合成 健樂舒僅給付 50 歲以上的黃斑部濕性病變(不正常的新生血管，易破裂、水腫、出血)；乾性退化、萎縮性病變則無西藥可治，中醫補養肝腎應可減緩老化</p>	" 100.1/14	216	"	100. 4/8
206	<p>吸幾口菸 DNA 瞬間受損致癌 抽完菸 15~30 分鐘內：體內有毒物質菲即達最高值，等同將致癌物直接注入血管；從第一口菸的 10 幾分鐘內，傷害即已造成，傷基因速度令專家心驚 煙中二萜環氧化物 PAH 中菲(phenanthrene)易跟DNA起反應，產生突變，是菸中最毒、最易致癌物 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.1/21	217	"	100.4/15
207	<p>反覆減、增重 更難拒絕美食 動物實驗發現：老鼠飲食習慣像溜溜球一樣 不只會增加心理壓力，大腦細胞的 DNA 結構也會改變，更渴望吃高脂肪、高糖的垃圾食物，甚至情緒荷爾蒙腎上腺皮質激素上升，出現沮喪、憂鬱行為</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.1/28	218	"	100.4/22
208	<p>天寒地凍有助減肥，棕色脂肪細胞加速燃燒熱量 若保暖過度反使棕色脂肪消失，白色脂肪增多，囤積油脂、熱量而增胖 成人棕色脂肪少，分佈肩胛、腋下；可被腎上腺素、甲狀腺素刺激活化；內含大量粒線體，與肌肉細胞一樣可快速將糖轉化為熱能，但不會收縮 (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.2/11	219	"	100.4/29
209		" 100.2/18	220	"	100. 5/6
210		" 100.2/25	221	"	100.5/13
211		" 100. 3/4	222	"	100.5/20
212		" 100.3/11	223	"	100.5/27