

## 〈醫療隨筆〉

# 從預防醫學角度看疾病的 預防及生活品質的改善

熊仲川

現代人很重視健康，但大多不得其法，往往花了很多錢卻得不到應有的健康，甚至反而危害到健康。說到健康確實很重要，人的一生中，生、老、病、死，其中最痛苦的莫過於「生病」了。你失業了會很痛苦，或許你失戀了也會很痛苦，孩子不聽話甚至做壞事會痛苦，老公或老婆不愛我了也會很痛苦，投資失敗了很痛苦，股票跌了也很痛苦。但是這些的痛苦與「生病」比起來，以上種種的痛苦都微不足道。

我從前在醫院看過很多大老闆，整天忙來忙去，最後忙壞了身體。到頭來所賺的錢對他來說只是一本銀行存款，只能看、不能動、更不能花。既然如此，當初那麼辛苦賺這些錢是為什麼呢？我常說：賺錢的目的主要是為了讓我們能過

好的生活，但是你如何才能享受好的生活呢？當然是要有「健康的身體」才能享用啊！但是健康的身體不會從天上掉下來的，而且隨時要注意，否則很快又會悄悄的溜失，到時候就算有再多錢也換不回來。如何才能擁有健康的身體，讓您擁有財富之後，還能享受財富，我想正確專業的健康管理知識是不可缺的。

因為健康才是你真正的財富，也是你永遠的財富。

美國 2005 年公佈 2004 年的十大死亡原因中，第一名為心臟病，第二名為癌症，第三名為腦中風，第四名為呼吸道疾病，第五名為意外事件，第六名為糖尿病，我國衛生署到 2004 年公佈的十大死亡原因，第一名為癌症，第二名為腦中風，第三名為心臟病，第四名為糖

尿病，第五名為意外事件。如果把前幾名都一起看，則心血管疾病加上糖尿病的總死亡人數全世界都是最高的，但是最近十年美國在心血管疾病及癌症的發生率都有下降的趨勢，主要的原因在於『預防醫學的重視』，因為這些慢性病都是可以事先預防的。我拿糖尿病來說，許多糖尿病患者是死於心血管疾病：約佔6成以上，另外，腎衰竭及敗血症大約4成，所以如果能早期發現，早期治療，至少糖尿病的併發症可以大大的減低，大家或許不知道當我們被診斷出糖尿病的時候，其實我們胰臟分泌胰島素的 $\beta$ 細胞已被破壞了將近50%了，而在之前約有五到八年的『血糖耐受性不良』(IGT)的現象，是可以用很多方法：包括藥物(如梵帝亞或梵帝美)—這些『細胞胰島素增敏劑』都可以讓它回頭的。目前全民健保，大家都把健康交給了健保，殊不知健保不是「社會福利」，它只是基本疾病「治療」的保險制度，很難做到預防及完全的免費醫療，舉例來說，目前對於心臟病、高血壓、糖尿病的危險因子之一低密度膽固醇(LDL)也就是壞的膽固醇，它的標準值是在100毫克／每百毫升以下，100~130為危險期，要注

意，超過130以上，合併有高血壓或糖尿病時，才有健保給付。但我們的經驗往往認為超過100就要積極治療，尤其本身有高血壓或糖尿病，當然飲食控制、生活調整非常重要，至於藥物，目前的抑制膽固醇合成藥(Statins)類，我個人的意見是對於有高血壓、糖尿病的病人，我都會建議他們乾脆自費買藥，等到超過130以上時，大多血管都已受傷到一定程度，相對併發症也提高，那時再吃藥治療，效果大多有限。另外對於高血壓的預防主要也是在所謂的高血壓前期，血壓在121-139/81-89mmHg(超過140/90就是高血壓)的時候，加上一些危險因子的存在一如家族中有高血壓或糖尿病病史或肥胖(體質比 $BMI > 28$ )或高血脂(低密度膽固醇超過100)的時候，表示可能它們的血管已經受傷了(endothelial dysfunction)但在臨牀上並不會出現很明顯的症狀，目前可以利用心臟超音波來測手臂動脈的血管彈性(consistence)以及頸動脈的內皮厚度(IMT)及手腳血壓的比例(ABI)來預測我們血管受傷的程度，如果是高於標準值，目前我們有一顆血壓藥是屬於『升壓素接受體阻斷劑』ARB(Angiotensin Receptor

Blocker)目前在高血壓的病人或高血壓合併糖尿病時，目前是第一線用藥，但一些文獻認為：提早治療會有比較明顯的改善，甚至可以讓血壓及受傷血管回頭。我也都會建議他們乾脆自費買藥，另外一個病，目前很流行叫「代謝症候群」：主要是肥胖加上高血壓或高血脂及高血糖，目前發現與胰島素抗拒性有關，也就是胰島素的作用減弱，所以造成肥胖、糖尿病及血管受傷，尤其心臟的冠狀動脈會因胰島素抗拒性而造成血管內皮受損，而造成阻塞，引起心肌梗塞的冠心症，目前知道胰島素抗拒性與細胞核膜上的過氧化增生後活化接受體 $\gamma$ 有關(也就是PPAR $\gamma$ )，這個細胞核膜接受體與脂肪的代謝有關，活化這個接受體可以改善細胞對胰島素的敏感性，進而改善糖尿病及其造成的心血管併發症，目前有顆藥就是PPAR $\gamma$ 的活化劑-梵帝亞或梵帝美，但對糖尿病病人來說，健保是放在第二線，甚至第三線用藥，但目前全世界研究新陳代謝症候群的專家都認為這顆藥用的黃金時機是病人開始有血糖耐受性不良(IGT)時，大約血糖值在110~126之間或空腹喝75克糖水2小時後的血糖值在140~199時就要趕快用，尤其又合併有高血壓的情

況下，更應早點用效果才好，等到確定糖尿病或已有糖尿病5年以上再來使用，大多很難控制它腎臟(目前糖尿病最後造成要洗腎的比例大約1/3)及心血管併發症的發生，所以我也是建議病患自費購藥(其實這些藥一個月大約1000-1500元左右)。

大家一定會覺得，為什麼這麼好的藥，健保一定要很嚴重才給付呢？因為健保是治療疾病，不是預防醫學，現今很多民眾每個月花數千元在保健食品上的花費將近4成以上，但保健食品只能保健參考，藥是有文獻證實且認證的，要花錢當然是花在刀口上，如果沒有病，我個人認為「均衡減量的飲食」、「適度的健走」、「多喝水」、「生活正常」比吃任何保健食品都有效，但一旦有問題，早點治療比晚點治療效果好太多太多，畢竟，健康及好的生活品質很難用金錢去衡量，這是我對預防醫學的看法。

### 欣賞生命的單純

「人生起起浮浮、風風雨雨、  
每天急急忙忙的生活、  
汲汲營營的追求。  
以為口腹之慾及金銀財富、  
就是生命的主體。  
要學會欣賞生命中單純的事物。」

