



醫學通識-生命的樣貌，預防醫學之重要性

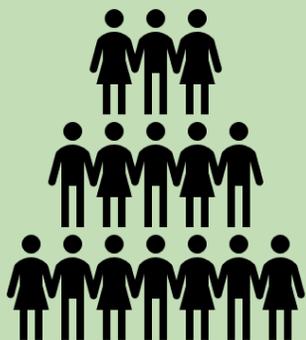
陳怡貝

2021.09.24

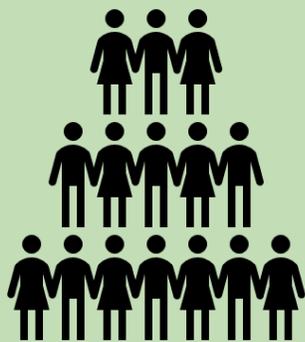
# 障礙者粗略的生活圖像

## 外部因素

鄰居



同學/同事



家庭成員  
同居者(外籍看護)

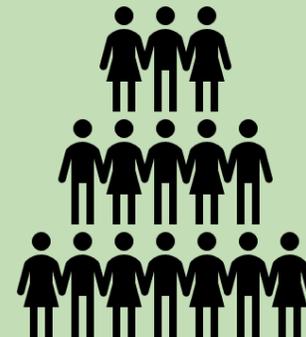


內部因素

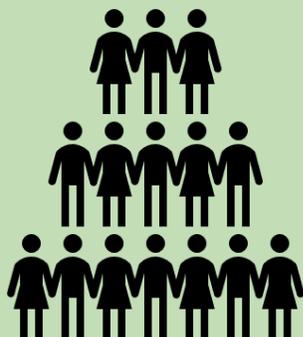
個案



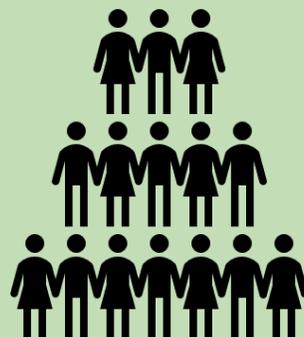
親戚



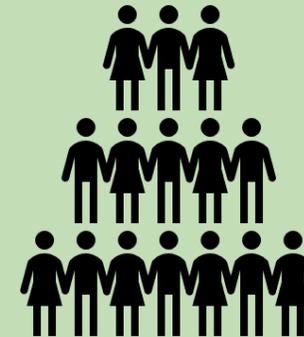
社工/長照



醫療人員



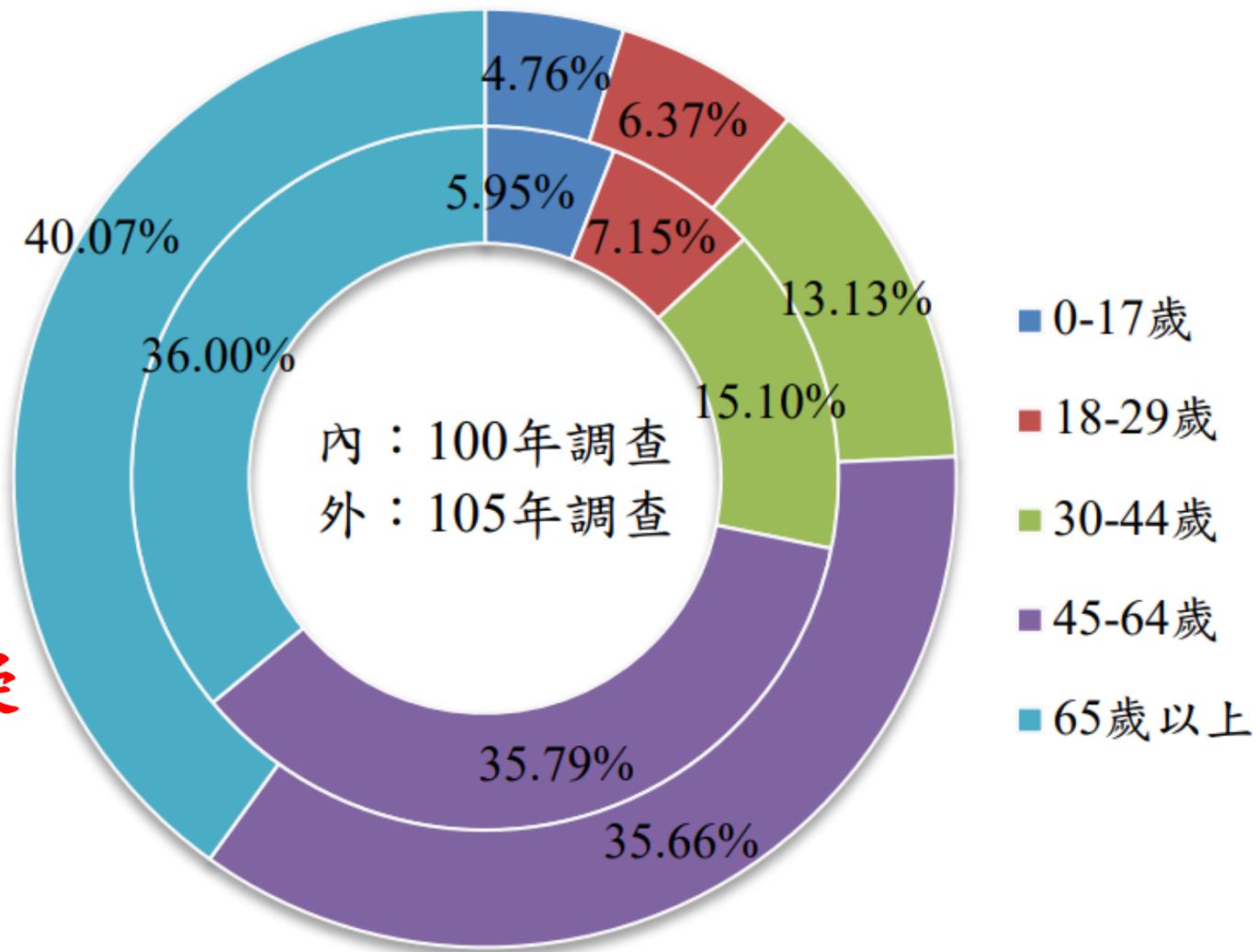
政府機構



# 身心障礙者年齡結構

人口高齡化趨勢加深

家庭逐漸小型化，身心障礙者生活照護日益加重





World Health  
Organization

世界衛生組織

生命是平等

心理

Mental  
Wellbeing

健康

HEALTH

生理/身體

Physical  
Wellbeing

社會關係

Social  
Wellbeing



# Concepts

01 身心障礙者常見問題：「我」沒有不一樣

02 認識藥物：基本知識、常見副作用與處遇

03 糖：是甜蜜還是負擔

04 廚房即是藥房：醫食同源對身心健康的重要性

# 身心障礙者的特點

胚胎(未檢查出)

出生

生命中期

晚年

因障礙發生的生命週期不同，產生不同的需要

個體障礙程度的受限

個人與家庭因素

障礙發生的時間不定

主要照護者的習慣與對待方式也會隨之改變

參與活動的層面也會有差異性

環境因素

## ICF分類之對照摘要如下表：

	智能障礙	視覺障礙	聽覺障礙	語言障礙	肢體障礙	身體病弱	情緒行為障礙	學習障礙	多重障礙	自閉症	發展遲緩	其他障礙
神經系統構造及精神、心智功能損傷	P						P	P	P	P	P	P
眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛損傷		P	P									P
涉及聲音和言語構造及其功能損傷				P					P			
循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能損傷						P			P			P
消化、新陳代謝與內分泌系統構造及其功能損傷	P					P			P			P
泌尿與生殖系統構造及其功能損傷						P			P			P
神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能損傷					P				P			P
皮膚與相關構造及其功能損傷		P	P	P	P		P		P			P

# 身心障礙者目前定期就醫情形-按年齡別、地區別分

單位：人；%

項目別	總計		需要			不需要	不知道 / 拒答
	人數	百分比	有定期 就醫	未定期 就醫			
<b>100年調查</b>	<b>1,085,001</b>	<b>100.00</b>	<b>68.77</b>	<b>65.89</b>	<b>2.89</b>	<b>30.66</b>	<b>0.57</b>
<b>105年調查</b>	<b>1,170,199</b>	<b>100.00</b>	<b>74.83</b>	<b>72.70</b>	<b>2.13</b>	<b>25.09</b>	<b>0.08</b>
<b>年齡別</b>							
0~未滿6歲	8,240	100.00	84.71	83.51	1.20	15.29	-
6~未滿12歲	18,802	100.00	66.07	64.85	1.23	33.93	-
12~未滿18歲	28,660	100.00	52.09	50.62	1.47	47.89	0.03
18~未滿30歲	74,550	100.00	47.05	44.77	2.28	52.60	0.35
30~未滿45歲	153,699	100.00	61.48	58.73	2.75	38.36	0.16
45~未滿65歲	417,339	100.00	74.05	71.83	2.22	25.86	0.09
65歲以上	468,909	100.00	85.88	83.97	1.92	14.10	0.01
<b>地區別</b>							
北部區域	458,308	100.00	74.34	72.10	2.24	25.59	0.07
中部區域	307,803	100.00	73.50	71.83	1.67	26.50	-
南部區域	354,050	100.00	77.49	75.55	1.94	22.39	0.12
東部區域	43,764	100.00	67.98	63.85	4.13	31.52	0.50
金馬地區	6,274	100.00	73.09	59.81	13.28	26.91	-

# 身心障礙者目前定期就醫情形-按障礙類別分

單位：人；%

障礙類別	總計		需要			不需要	不知道/ 拒答
	人數	百分比	有定期 就醫	未定期 就醫			
<b>100年調查</b>	<b>1,085,001</b>	<b>100.00</b>	<b>68.77</b>	<b>65.89</b>	<b>2.89</b>	<b>30.66</b>	<b>0.57</b>
<b>105年調查</b>	<b>1,170,199</b>	<b>100.00</b>	<b>74.83</b>	<b>72.70</b>	<b>2.13</b>	<b>25.09</b>	<b>0.08</b>
<b>障礙類別</b>							
視覺障礙	57,291	100.00	73.52	70.96	2.56	25.91	0.57
聽覺機能障礙	123,186	100.00	68.64	66.49	2.15	31.29	0.07
平衡機能障礙	3,651	100.00	88.57	86.20	2.37	11.43	-
聲音或語言機能障礙	14,950	100.00	68.40	64.34	4.06	31.60	-
肢體障礙	373,291	100.00	71.11	68.33	2.78	28.86	0.03
智能障礙	100,896	100.00	39.19	37.74	1.45	60.66	0.15
重要器官失去功能	153,914	100.00	92.88	92.10	0.78	7.12	-
顏面損傷者	4,712	100.00	69.15	63.66	5.49	30.69	0.16
植物人	4,032	100.00	72.15	69.78	2.38	26.94	0.90
失智症	49,104	100.00	85.65	83.88	1.77	14.35	-
自閉症	13,476	100.00	52.72	49.92	2.80	47.28	-
慢性精神病患者	124,999	100.00	91.78	90.21	1.56	8.08	0.14
多重障礙	127,415	100.00	79.76	77.20	2.57	20.18	0.06
頑性(難治型)癲癇症	4,872	100.00	96.38	96.18	0.20	3.62	-
罕見疾病	2,028	100.00	80.07	77.72	2.36	19.93	-
其他障礙	3,678	100.00	67.77	66.70	1.07	32.23	-
新制無法對應舊制	8,704	100.00	81.19	79.52	1.67	18.81	-

# Concepts

01

身心障礙者常見問題：「我」沒有不一樣

02

03

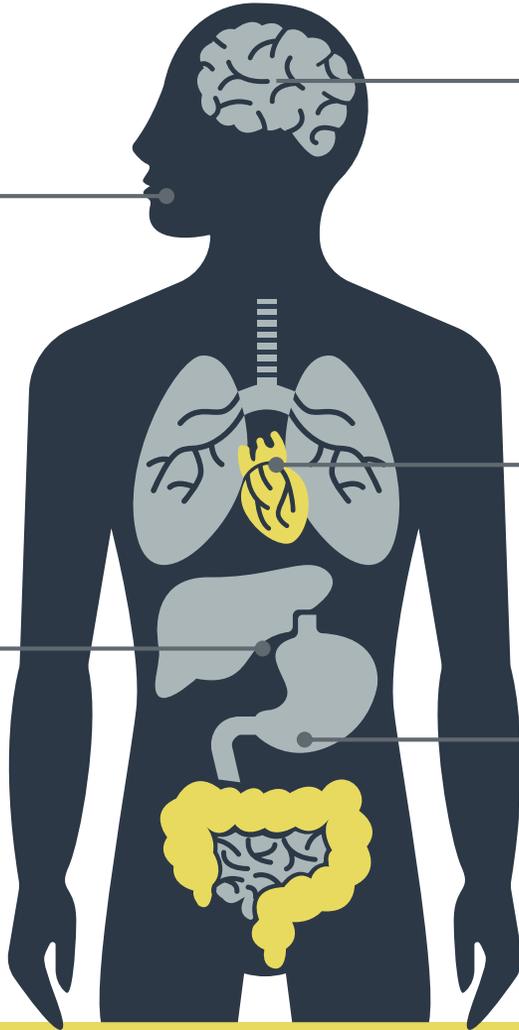
04

# 常見疾病

口腔疾病: 蛀牙、牙齒咬合不全，影響咀嚼與食慾

代謝性疾病: 肥胖、脂肪肝、糖尿病、高尿酸血症(痛風)

體態: 脊柱側彎



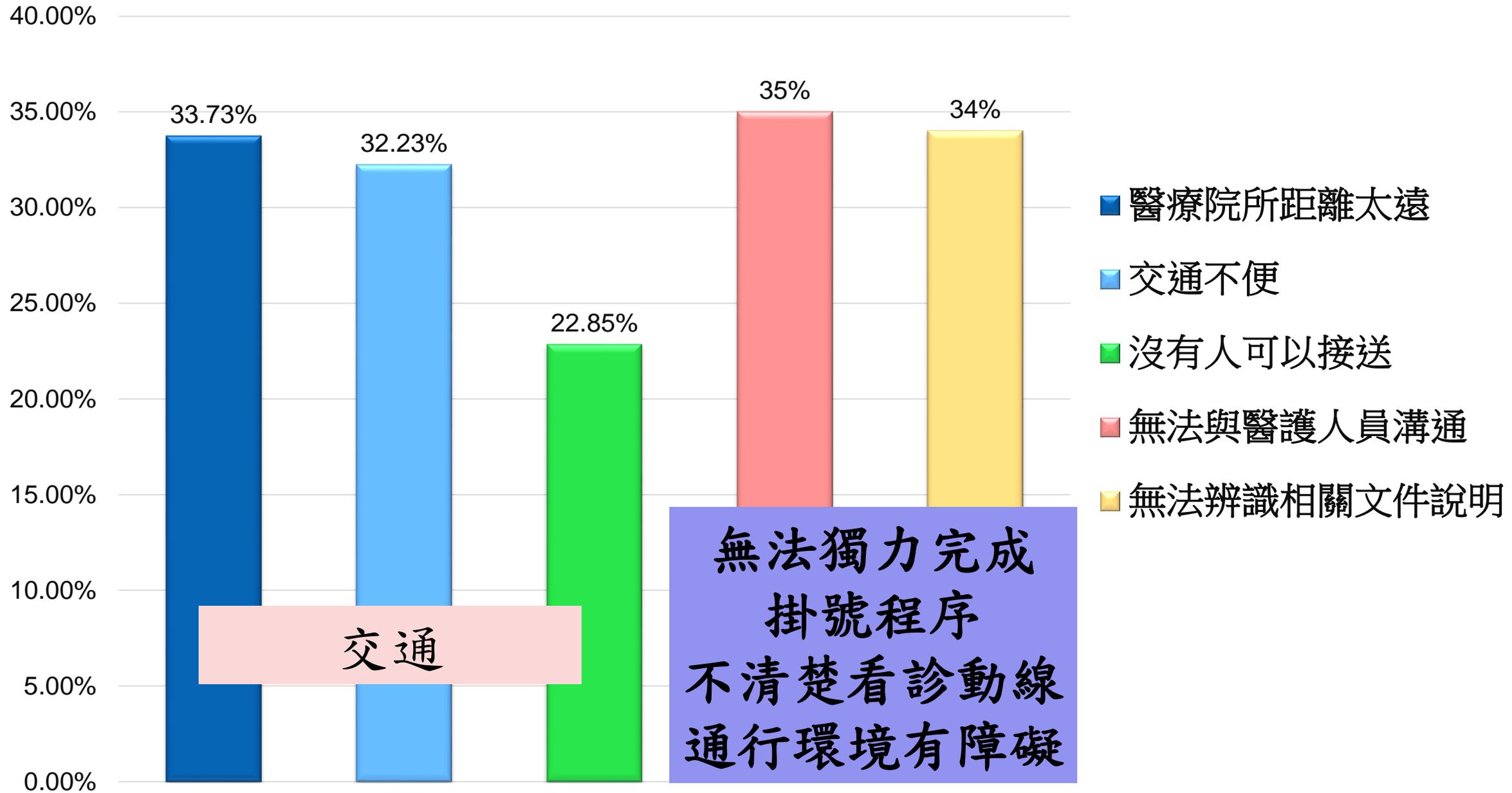
感官疾病: 癲癇、精神疾病

營養方面疾病: 營養失調、營養不良、骨質疏鬆症

心臟血管疾病

腸胃道疾病: 便秘、腸躁症IBS、胃酸食道逆流GERD

# 就醫困難



# 主要家庭照顧者之性別、年齡與教育程度

105 年 12 月

單位：人；%

項目別	主要家庭照顧者年齡				
	總計	未滿 55 歲	55~64 歲	65 歲以上	其他 (含不知道/拒答)
人數	655,273	256,159	187,248	200,660	11,206
總計	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
主要家庭照顧者性別					
男	40.23	40.95	39.69	39.36	48.07
女	女性居多 → 59.77	59.05	60.31	60.64	51.93
主要家庭照顧者教育程度					
國小級以下	31.62	5.78	30.19	→ 67.12	31.62
國(初)中	17.11	19.42	21.91	10.47	17.11
高中、高職	29.38	→ 42.32	→ 30.54	13.02	29.38
大專及以上	20.36	32.24	17.19	9.07	20.36
不知道/拒答	1.53	0.24	0.17	0.32	1.53

照顧者中回答年齡 < 55 歲者占 39.09%，55 ~ < 64 歲者占 28.58%，> 65 歲則有 30.62% 的比率

# Take Home Messages

1. 疾病/問題-多元面向

2. 了解個案的個性，習慣，喜好/厭惡

3. 個案的需求:教育的可能性、生理、情緒、經濟

4. 主要照護者:照顧負荷、家人的情緒、家庭的經濟與資源

5. 同一個家庭的核心價值與信念

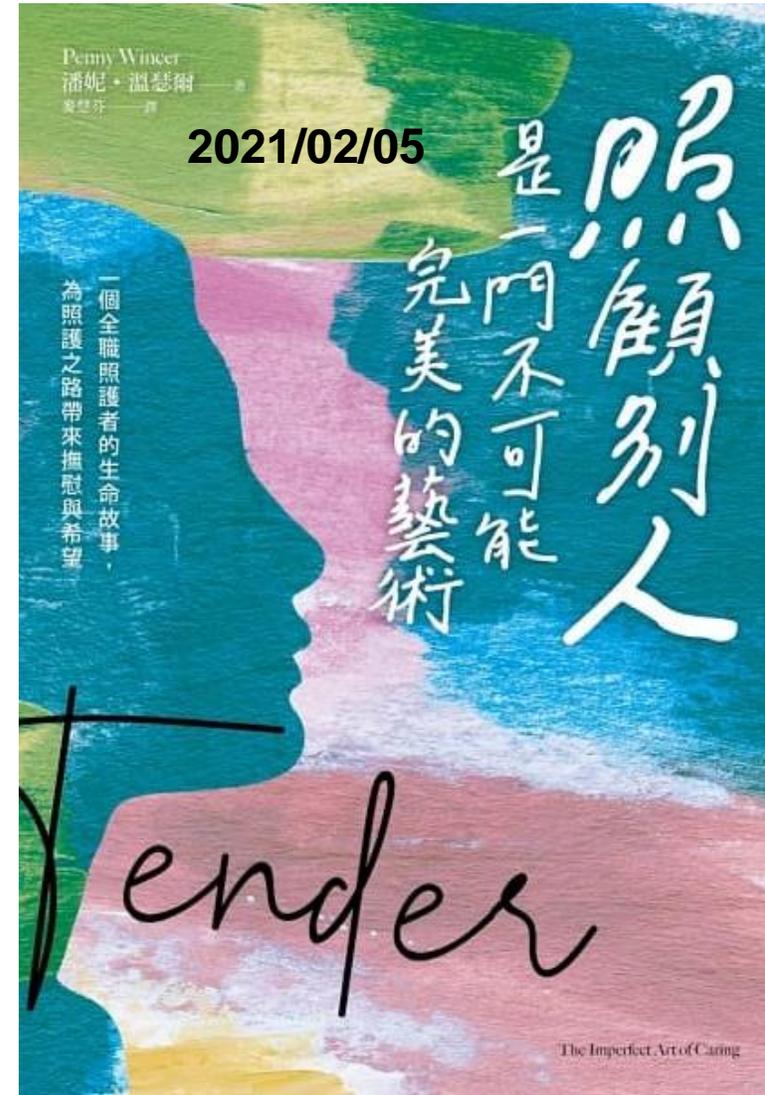
6. 給予個案/家庭確切的協助與支援

# 推薦書籍&延伸閱讀



馬克·渥林Mark Wolynn  
遺傳性家族創傷理論的權威。匹茲堡大學、韋斯頓精神醫學研究院及治療中心

2016年全球健康類圖書最高榮譽「鸚鵡螺圖書獎」  
(Nautilus Book Awards) 銀獎



2021/02/05

一個全職照護者的生命故事，  
為照護之路帶來撫慰與希望

The background features a light cream color with several watercolor-style brushstrokes. A large, horizontal orange stroke is centered behind the text. Other strokes in shades of green and orange are scattered around the edges, creating a soft, artistic feel.

Q & A

# Concepts

01

02

認識藥物：基本知識、常見副作用與處遇

03

04

# 藥物的種類

(Types of Medications)



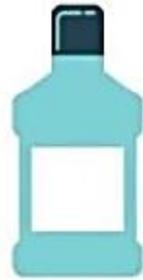
Solution



Cough syrup



Antiseptic



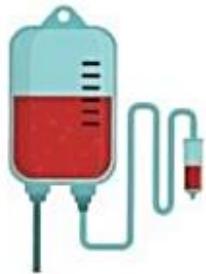
Oral rinse



Lotion



Decongestant spray



Blood



Softgel



Ointment



Toothpaste



Eye drops



Lozenges



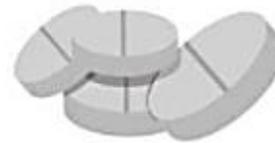
Tablets



Capsule



Caplet



Aspirins



Effervescent  
tablet



Powder

**原料藥API**  
(Active Pharmaceutical Ingredients) 分子藥品中具有療效的主成分，以及上游所需的化學中間體 (Intermediates) 或基本化學原料。

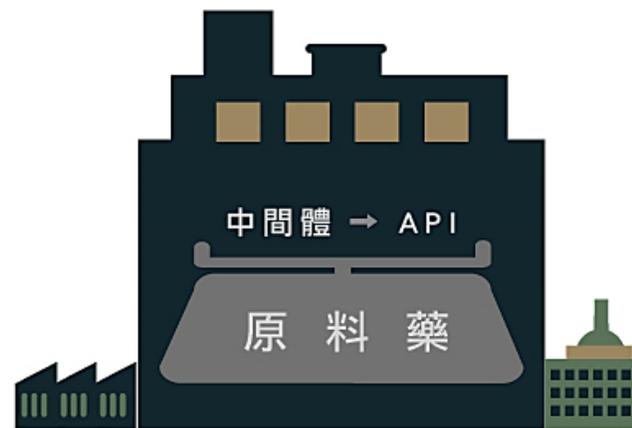
## 上游

化工原料廠



## 中游

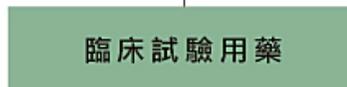
專業原料藥廠  
申請原料藥主檔案DMF



加工輔料賦型

## 下游

製劑廠  
申請藥品查驗登記



西藥製劑



API可由化學合成、醱酵、動物或植物萃取

API與一些不具藥效的賦形劑混合，化學合成、製程改良，製成可供使用的製劑後，即成為流通在醫療院所的藥品

# 藥物不良反應與副作用的定義

- 不良反應先發生，伴隨副作用（先  後）
- 藥物不良反應被WHO定義為在病人以正常劑量、正常方式服用藥物後，病人卻出現非預期性的副作用。

# 常見藥物不良反應與副作用

噁心  
嘔吐



胃部不適  
胃口差



頭暈  
耳鳴  
視力模糊  
發熱



皮膚痕癢  
出疹



Constipation 便秘  
Skin rash or dermatitis 皮疹  
Diarrhea 腹瀉  
Dizziness 頭昏 (安眠藥)  
Drowsiness 睡意 (抗過敏藥物)  
Dry mouth 口乾 (抗癲癇藥物精神科用藥)  
Headache 頭痛 ()  
Insomnia 失眠 (維他命)  
Nausea 噁心 (抗癲癇藥物)

Examples of more serious effects include:  
Suicidal thoughts 輕生念頭  
Abnormal heart rhythms 異常心率  
Internal bleeding 內出血  
Cancer 致癌



中國醫藥大學附設醫院

China Medical University Hospital

台中市北區育德路二號

☎ (04)2205-2121

🌐 <http://cmuh.tw>

敬請核對姓名 詳閱藥袋說明 按時用藥 祝您早日康復  
Please verify your name, total bag's informations and follow the doctor's advice!

姓名(Name): [Redacted]	病歷號(History No.): [Redacted] (門診)	領藥號(Prescription No.): [Redacted]
(身分別) 性別(Gender): [Redacted]	年齡(Age): [Redacted]	藥袋數(Bag No.): 2 / 3
用法用量(Administration & Dosage): 一日一次 飯後 口服 每次半顆		
藥量(Quantity): 14 顆		處方天數(Duration): 28 天
早上(Morning)	中午(Noon)	晚上(Night)
睡前(Bedtime)	飯前(Before meals)	飯後(After meals)
藥名及中文名(Drug Name): (藥品外觀以實物為主) D23 警 錠 Digoxin 0.25mg/Tab [易跌] 隆我心 錠 Lanoxin 0.25mg/Tab		
外觀(Appearance): 白色圓扁形, 標記D025 臨床用途(Clinical Uses): 心臟衰弱症		
可能副作用、警語及注意事項(Adverse reactions and Caution): 「若同時服用中藥, 請先服西藥, 間隔一小時再服中藥」, 「以下資訊僅供參考, 如有任何疑問或不適感, 請主動向醫師或藥師諮詢」 腹瀉, 食慾變差, 噁心, 嘔吐, 頭痛,		
用此藥期間, 若您有懷孕, 請告知醫師。 用藥安全有保障, 快樂人生不吸毒! 「健康存摺」提供查詢個人的健康資料, 做好健康管理! 調劑後有效期限: 請遵醫囑按時使用完畢, 勿留存自行使用或給親友使用。		
科別(Division): [Redacted]	醫師(Physician): [Redacted]	藥師(Pharmacist): [Redacted]
處方日期(Date): [Redacted]		

正確用藥方法、時間及藥害救濟, 請參閱背面

YSS08002 中國醫藥大學附設醫院 2018.10.10 版式 2/3/4

# 一般疾病藥盒



# 慢性病藥盒

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
星期日 早餐 飯前	星期一 早餐 飯前	星期二 早餐 飯前	星期三 早餐 飯前	星期四 早餐 飯前	星期五 早餐 飯前	星期六 早餐 飯前
星期日 早餐 飯後	星期一 早餐 飯後	星期二 早餐 飯後	星期三 早餐 飯後	星期四 早餐 飯後	星期五 早餐 飯後	星期六 早餐 飯後
星期日 午餐 飯前	星期一 午餐 飯前	星期二 午餐 飯前	星期三 午餐 飯前	星期四 午餐 飯前	星期五 午餐 飯前	星期六 午餐 飯前
星期日 午餐 飯後	星期一 午餐 飯後	星期二 午餐 飯後	星期三 午餐 飯後	星期四 午餐 飯後	星期五 午餐 飯後	星期六 午餐 飯後
星期日 晚餐 飯前	星期一 晚餐 飯前	星期二 晚餐 飯前	星期三 晚餐 飯前	星期四 晚餐 飯前	星期五 晚餐 飯前	星期六 晚餐 飯前
星期日 晚餐 飯後	星期一 晚餐 飯後	星期二 晚餐 飯後	星期三 晚餐 飯後	星期四 晚餐 飯後	星期五 晚餐 飯後	星期六 晚餐 飯後
星期日 睡前	星期一 睡前	星期二 睡前	星期三 睡前	星期四 睡前	星期五 睡前	星期六 睡前



藥注意!

HEHO

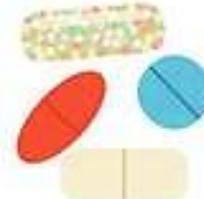
# 6類藥物與酒精會產生交互作用

藥物類型	藥物名稱	交互作用產生症狀
 抗凝血藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warfarin</li> </ul>	影響抗凝血藥效 
 降血壓藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Furosemide</li> <li>• Hydrochlorothiazide</li> <li>• Metoprolol</li> </ul>	導致低血壓，產生頭痛、頭昏、心跳忽快忽慢等 
 降血糖藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glimepiride</li> <li>• Glipizide</li> <li>• Glyburide</li> </ul>	增加低血糖機率，造成頭暈、心悸、呼吸困難等
 安眠藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alprazolam</li> <li>• Lorazepam</li> <li>• Zolpidem</li> </ul>	鎮靜作用可能加強造成嗜睡狀況發生 
 抗憂鬱藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escitalopram</li> <li>• Citalopram</li> </ul>	出現嗜睡或精神行為紊亂等狀況發生
 消炎止痛藥	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acetaminophen</li> <li>• NSAIDs 類，像是：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibuprofen</li> <li>- Indomethacin</li> <li>- Mefenamic acid</li> <li>- Meloxicam</li> <li>- Naproxen</li> </ul> </li> </ul>	增加肝毒性，影響肝臟功能 增加胃出血風險 



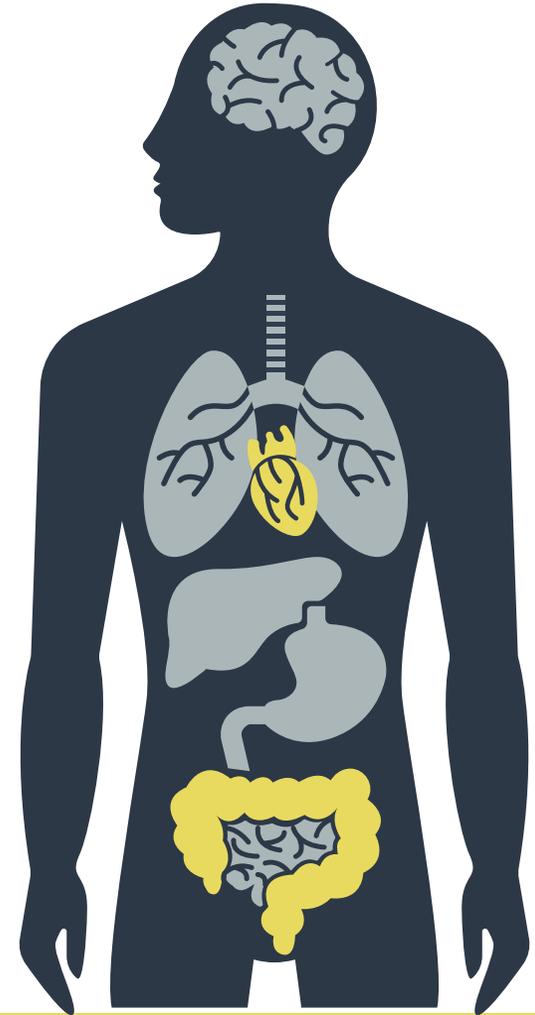


# 「飲料+藥物」 小心出代誌!!

飲料	+	藥物	=	一起用之後可能會...
咖啡、可樂 	+	 Quinolone 類抗生素 消化性潰瘍用藥 支氣管擴張劑	=	失眠 心悸 
茶 	+	 鐵劑	=	降低吸收效果
酒類 	+	 抗精神病藥 抗癲癇藥 鎮靜安眠藥 止痛藥	=	嗜睡 頭痛 肝傷害 
牛奶 	+	 Quinolone 類抗生素 四環黴素類抗生素	=	降低藥效
葡萄柚汁 	+	 抗心律不整藥 免疫抑制劑 鎮靜安眠藥 降血脂藥 降血壓藥 抗癲癇藥	=	頭痛 暈眩 血壓不穩定 肝、腎毒性 肌肉病變 

# Take Home Messages

- 藥物的用法：**服用藥物** **What**: 了解自己在做什麼  
**何時服藥** **When**: 飯前、飯後、睡前  
**劑量** **How** 半顆、一顆、一顆半、兩顆  
(按身高體重病況)
- 按時服藥 切勿自行畢業: 勿自行停藥
- 服藥後觀察身體的變化: **看**(哪一種藥物引起身體不適)  
**紀錄**  
**諮詢**  
**就診告知開藥醫師**



The background features a watercolor-style design with large, soft-edged brushstrokes in shades of green and orange. The colors are layered, with a large green stroke in the upper center and a large orange stroke below it. Smaller, more delicate strokes of these colors are scattered around the edges of the page.

# Q & A

# Concepts

01

02

03

糖：是甜蜜還是負擔

04

- 《美國醫學會期刊》警告：「過多糖分導致肥胖，終身疾病叢生。」
- 「糖」是肥胖的元凶，而非脂肪或澱粉！

**BMI = 體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>).**

**體重正常範圍為 BMI=18.5~24**

HEHO

## 糖攝取過量不僅易胖 對身體還有這8種危害!



血壓升高



引發認知障礙



頭痛、頭腦昏沉



心臟病風險高



影響內分泌



脂肪肝風險高



加速皮膚老化



糖尿病風險高



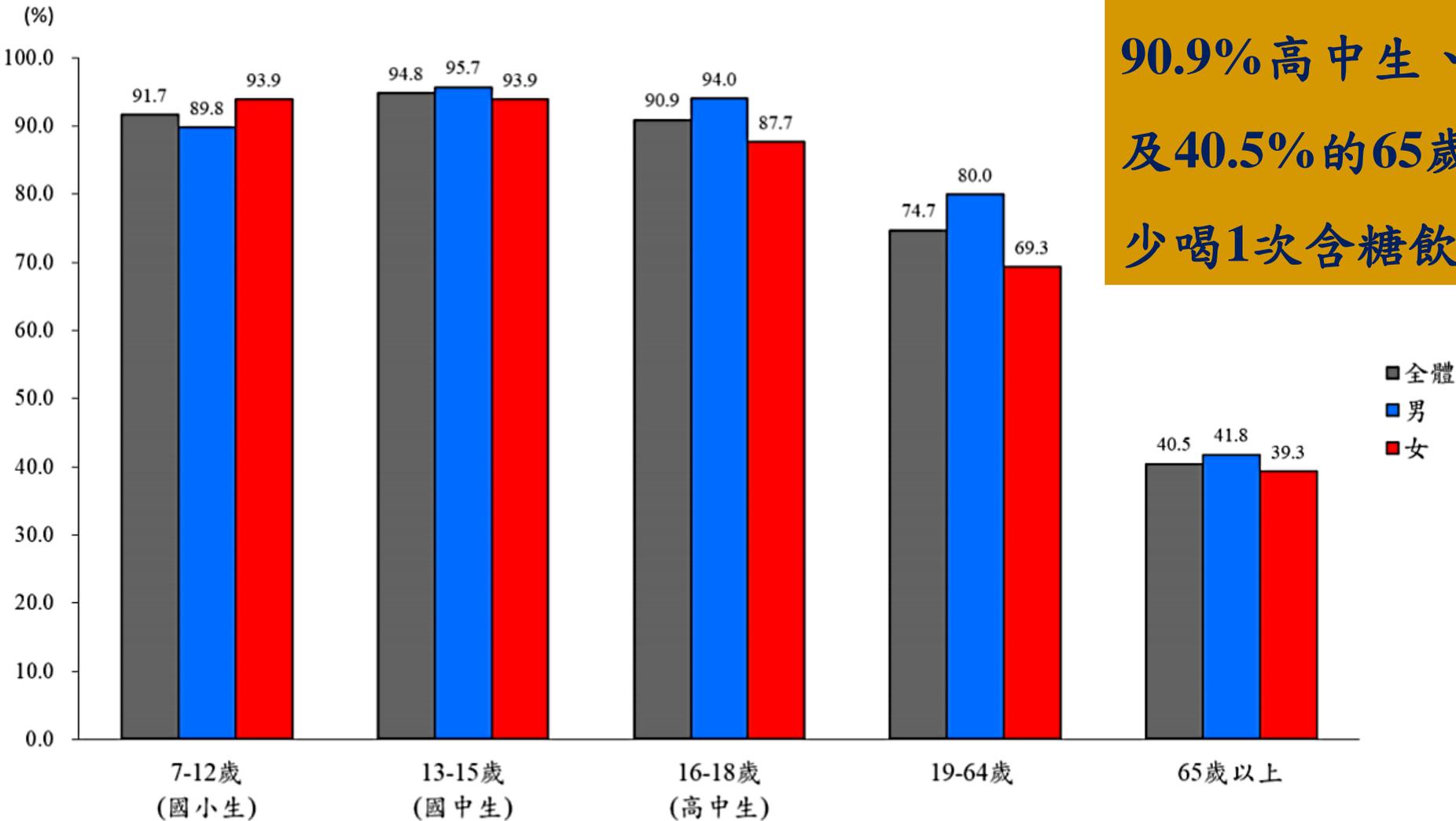
蛀牙：糖分滋養口腔細菌，製造酸性物質破壞琺瑯質

心腦血管內上皮細胞損傷 > 反覆炎症反應 > 上皮細胞抑制一氧化氮生成 > 血管內壓力升高 > 心、腦、腎、周邊血管高血壓

體重增加導致肥胖：  
身體質量指數(body mass index, BMI) 作為評估指標：  
≥24為過重  
≥27是輕度肥胖  
>30是中度肥胖  
>35以上重度肥胖

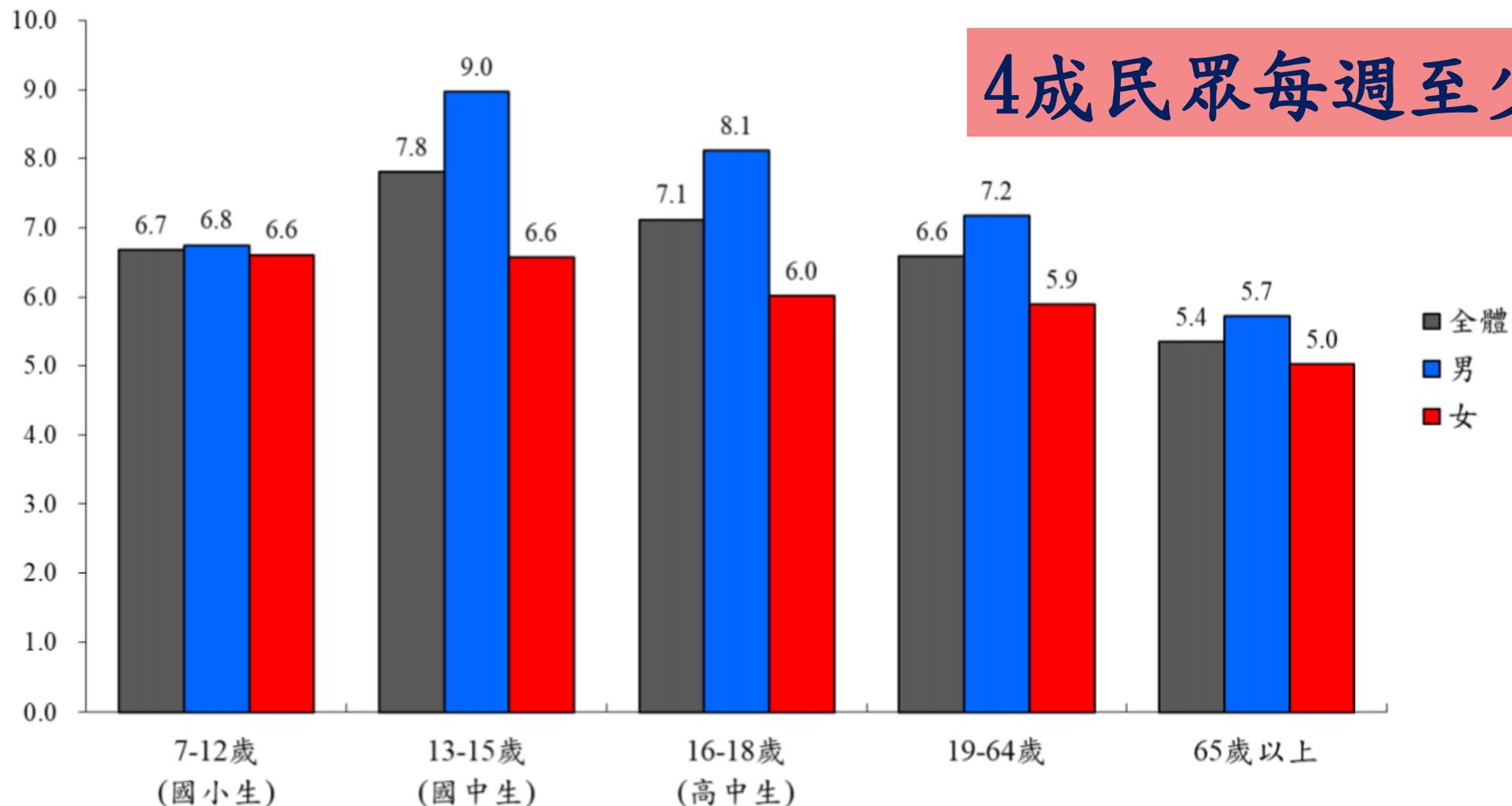
# Figure 1. 國人每週至少喝 1 次含糖飲料之人數百分率

91.7%的國小學童、94.8%國中生、90.9%高中生、74.7%的19-64歲成人及40.5%的65歲以上老年人，每週至少喝1次含糖飲料。



# Figure 2. 國人每週至少喝 1 次含糖飲料者，其每週平均喝的次數

每週平均次數



4成民眾每週至少喝7次以上

# Figure 3. 市售大杯現調飲料（手搖飲）之糖含量及熱量

品項 重量	多多綠茶 (全糖) 700 公克	珍珠奶茶 (全糖) 700 公克	珍珠奶茶 (半糖) 700 公克	珍珠奶茶 (微糖) 700 公克	烏龍奶茶 (全糖) 700 公克	烏龍奶茶 (半糖) 700 公克	烏龍奶茶 (微糖) 700 公克
每杯糖含量 (公克)	71.4	61.6	44.8	39.2	60.2	32.9	26.6
每杯糖含量等同之方糖量 (顆)	14	12	9				5
每杯糖含量 為每日上限參考值百分比多少 (以每日 50 公克添加糖為標準)			0.9	0.8	1.2	0.7	0.5
每杯熱量 (大卡)	343	658	588	525	525	434	413
每天喝 1 杯暑假 2 個月 (60 天) 可能增加體重公斤數	2.7	5.1	4.6	4.1	4.1	3.4	3.2

**甜蜜危機 一杯700cc全糖珍珠奶茶熱量就超標**

1. 現調飲料（手搖飲）係參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>)。

2. 每日添加糖熱量係依衛福部國健署 107 年新版國民飲食指標建議，每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%，以每日熱量攝取量 2000 大卡為例，則每日添加糖攝取熱量不宜超過 200 大卡=50 公克糖（約 10 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。

果糖與代謝症候群 (IF:11.864)

## Fructose metabolism and metabolic disease.

The Journal of Clinical Investigation

REVIEW

# Fructose metabolism and metabolic disease

Sarah A. Hannou,<sup>1</sup> Danielle E. Haslam,<sup>2</sup> Nicola M. McKeown,<sup>2</sup> and Mark A. Herman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Division of Endocrinology and Metabolism and Duke Molecular Physiology Institute, Duke University Medical Center, Durham, North Carolina, USA. <sup>2</sup>Nutritional Epidemiology Program, Jean Mayer US Department of Agriculture Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University, Boston, Massachusetts, USA.

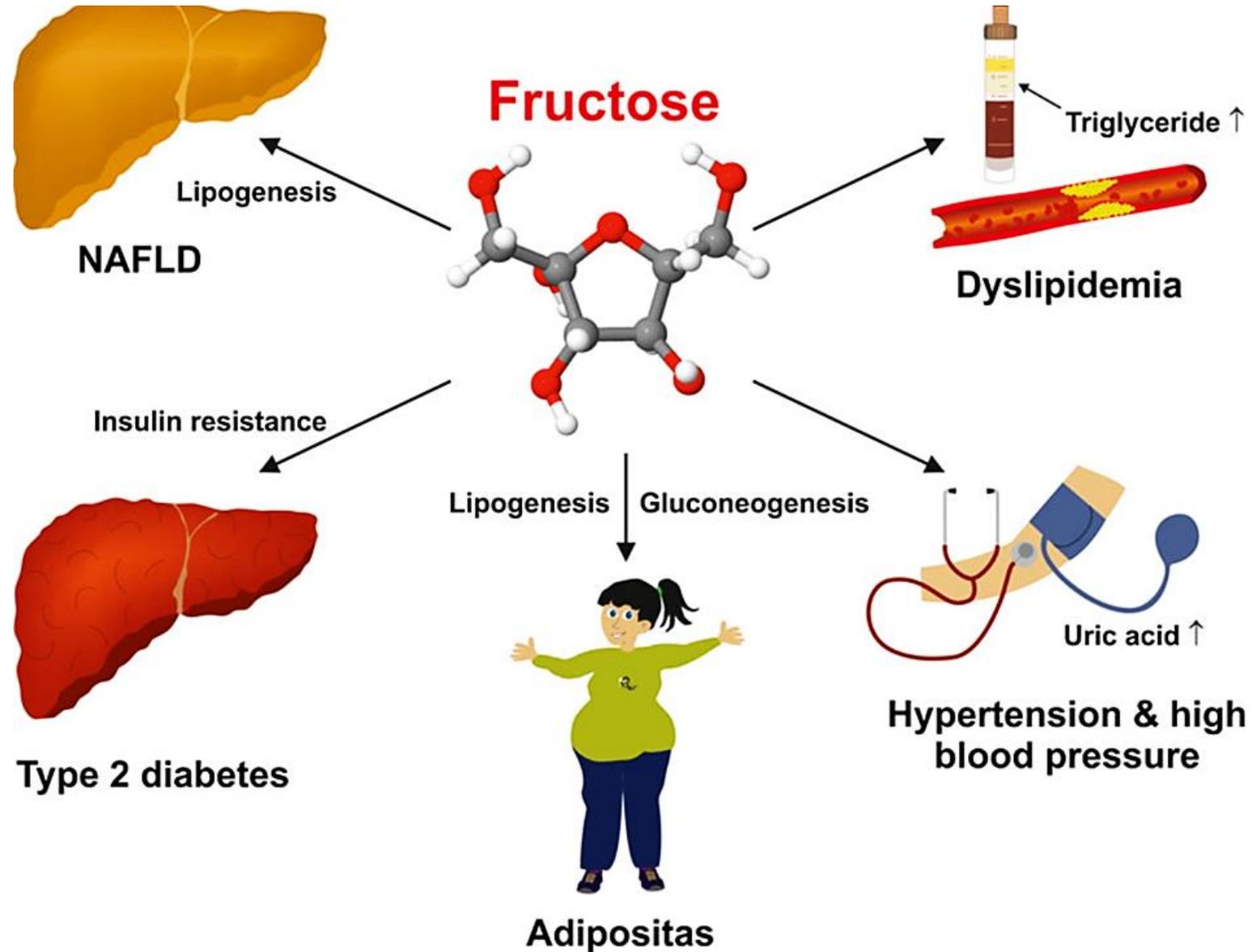
Increased sugar consumption is increasingly considered to be a contributor to the worldwide epidemics of obesity and diabetes and their associated cardiometabolic risks. As a result of its unique metabolic properties, the fructose component of sugar may be particularly harmful. Diets high in fructose can rapidly produce all of the key features of the metabolic syndrome. Here we review the biology of fructose metabolism as well as potential mechanisms by which excessive fructose consumption may contribute to cardiometabolic disease.

### Introduction

Glucose is the predominant form of circulating sugar in animals, while sucrose, the disaccharide composed of equal portions of glucose and fructose, is the predominant circulating sugar in plants. As plants form the basis of the food chain, herbivores and omnivores are highly adapted to use sucrose for energetic and biosynthetic needs. Because fructose does not circulate at high levels in

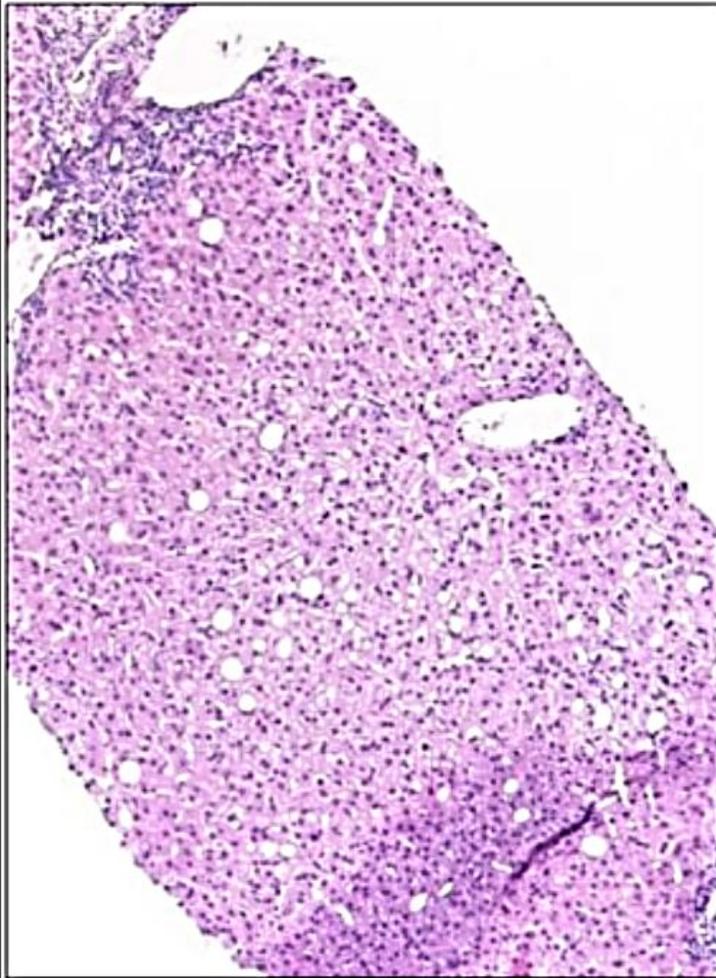
recent prospective study showed that daily SSB consumers had a 29% greater increase in visceral adipose tissue volume over 6 years compared with nonconsumers (9). A causal association is supported by evidence that intake of 1 liter of SSB daily for 6 months increased visceral and liver fat, but increases were not observed in those consuming isocaloric semiskim milk, noncaloric diet soda, or water (10). While increased visceral adiposity is a major cardiomet-

# 飲食習慣改變，精緻糖攝取，身體器官無法代謝：病從口入



# 非酒精性脂肪性肝炎的組織學檢查

## Histopathology of nonalcoholic steatohepatitis (NASH)



**Normal liver**

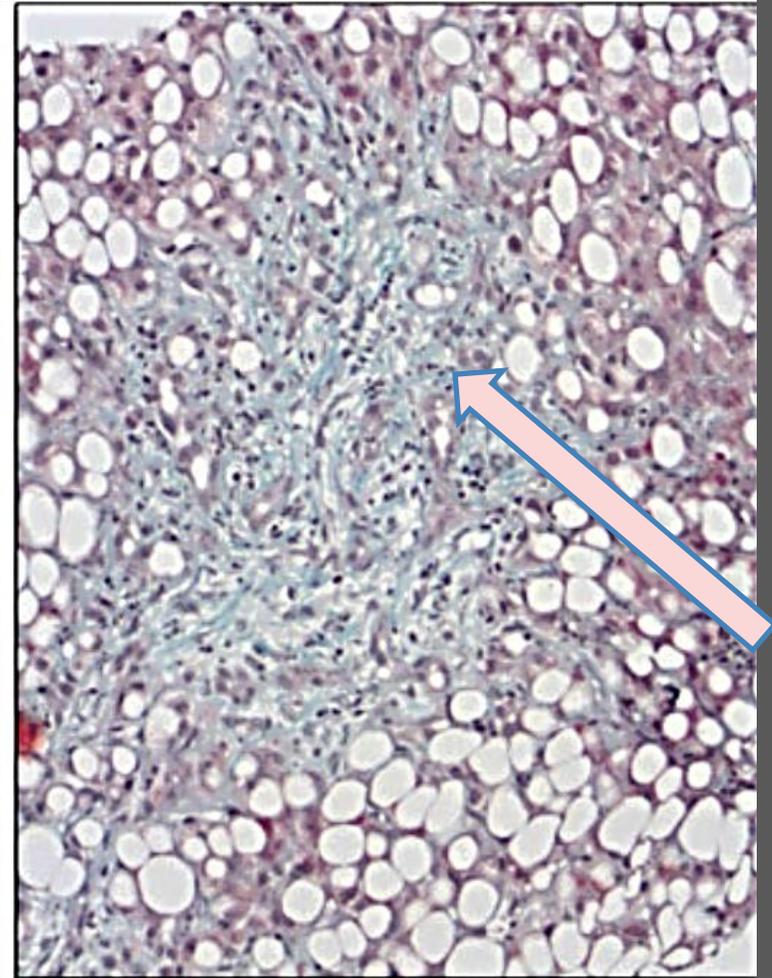
正常肝臟組織



脂肪生成

**NASH**

非酒精性脂肪性肝炎肝臟組織



纖維

**NASH fibrosis**

非酒精性脂肪性肝炎纖維化



**ESC**

European Society  
of Cardiology

European Heart Journal (2018) **39**, 2497–2505

doi:10.1093/eurheartj/ehx518

**CLINICAL REVIEW**

*Obesity and metabolic syndrome*

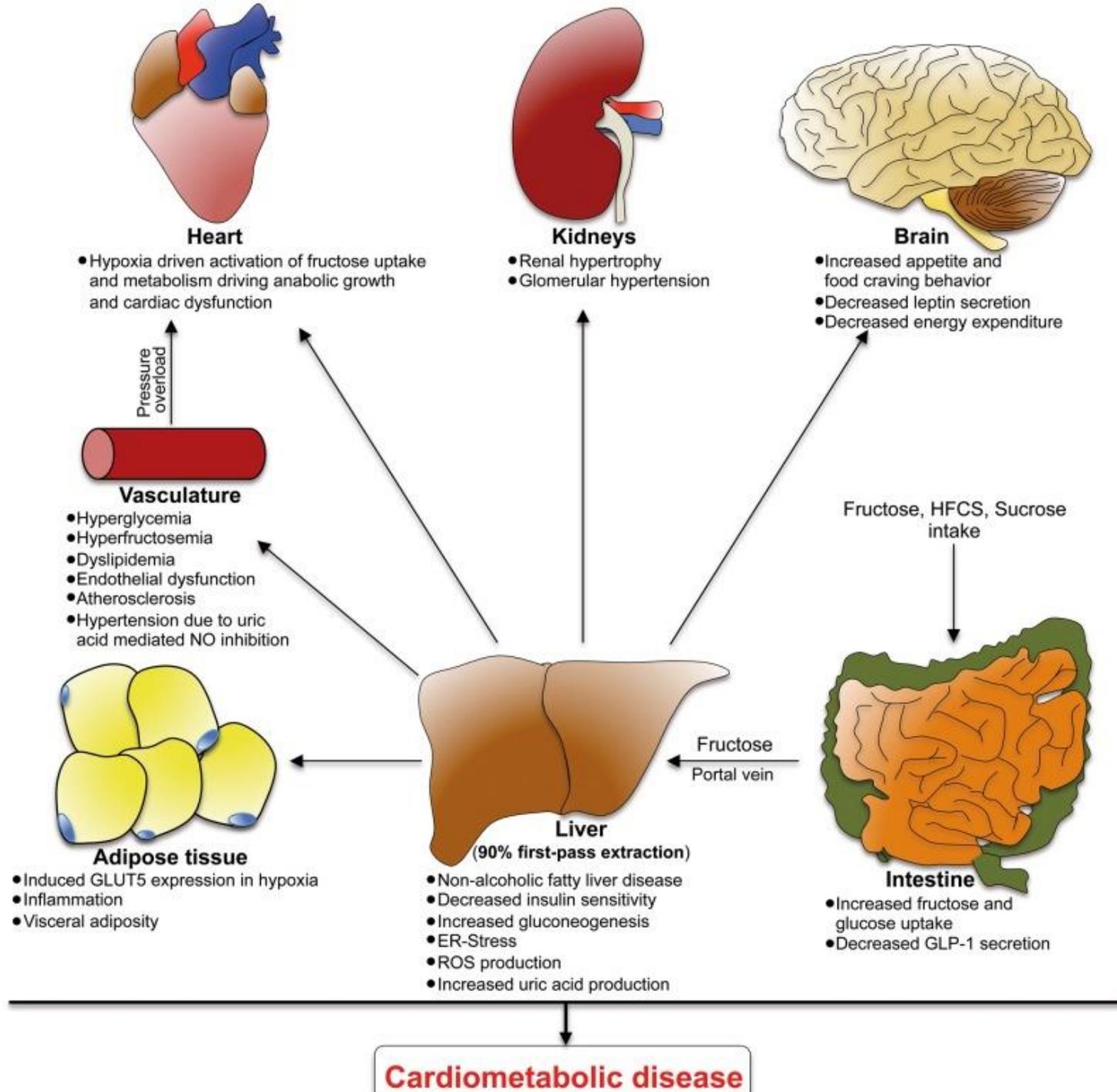
# Fructose metabolism, cardiometabolic risk, and the epidemic of coronary artery disease

**Peter Mirtschink<sup>1,2\*</sup>, Cholsoon Jang<sup>3</sup>, Zoltan Arany<sup>3</sup>, and Wilhelm Krek<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Biology, Institute of Molecular Health Sciences, ETH Zurich, Otto-Stern-Weg 7, Zurich 8093, Switzerland; <sup>2</sup>Department of Clinical Pathobiochemistry, Institute of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, University Hospital Dresden, Fetscherstr. 74, Dresden 01307, Germany; and <sup>3</sup>Department of Medicine, Cardiovascular Institute and Institute Diabetes Obesity and Metabolism, Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania, 11th floor, 3400 Civic Blvd, Philadelphia, 19104 PA, USA

Received 7 May 2017; revised 16 July 2017; editorial decision 15 August 2017; accepted 15 August 2017; online publish-ahead-of-print 7 September 2017

Despite strong indications that increased consumption of added sugars correlates with greater risks of developing cardiometabolic syndrome (CMS) and cardiovascular disease (CVD), independent of the caloric intake, the worldwide sugar consumption remains



**European Heart Journal  
(2018) 39, 2497–2505  
Fructose metabolism,  
cardiometabolic risk, and the  
epidemic of coronary artery  
disease**

# Take Home Messages

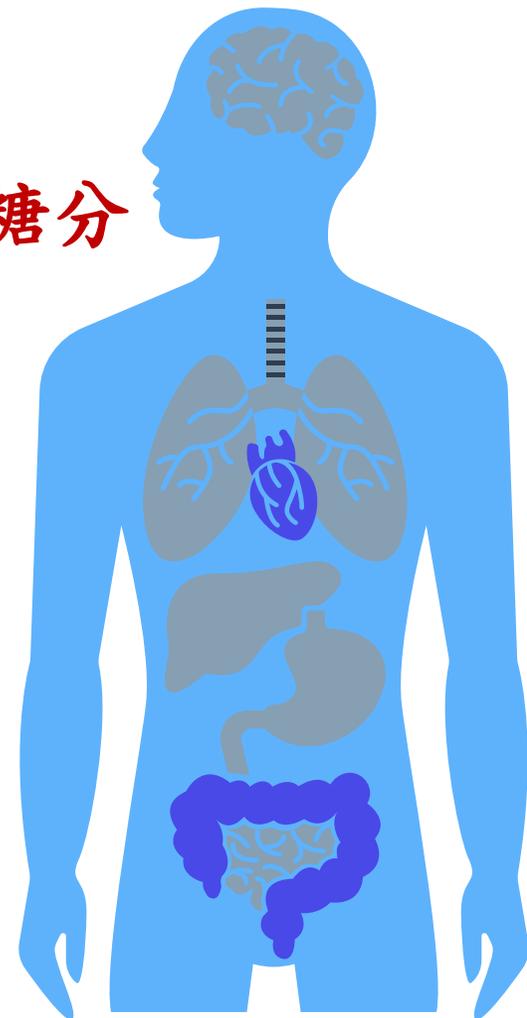
糖分適當的攝取:世界衛生組織建議，每人每天的「糖」攝取量，最好能控制在25公克以下（約5顆方糖）

一根香蕉/天或龍眼四顆/天以天然水果代替加工精緻的糖分  
--> 可代謝果糖

運動：散步、快走、瑜珈 etc.

每天接觸陽光20-30分鐘：夏天 早上7點半到8點  
冬天 上午11點到正午12點半

充足的睡眠和休息



# 推薦書籍&延伸閱讀

斷糖飲食，讓您終生苗條  
重新鍛鍊您的味蕾、淨化生  
理系統，讓荷爾蒙恢復平衡。



The background is a watercolor-style illustration. It features a central horizontal brushstroke in shades of orange and peach. This central stroke is surrounded by other brushstrokes in various shades of green, teal, and light blue, creating a soft, painterly effect. The overall composition is abstract and artistic.

Q & A

# Concepts

01

02

03

04

廚房即是藥房：醫食同源對身心健康的重要性

純素食  
黑豆墨  
西哥捲

PLANT  
BLACK BEANS



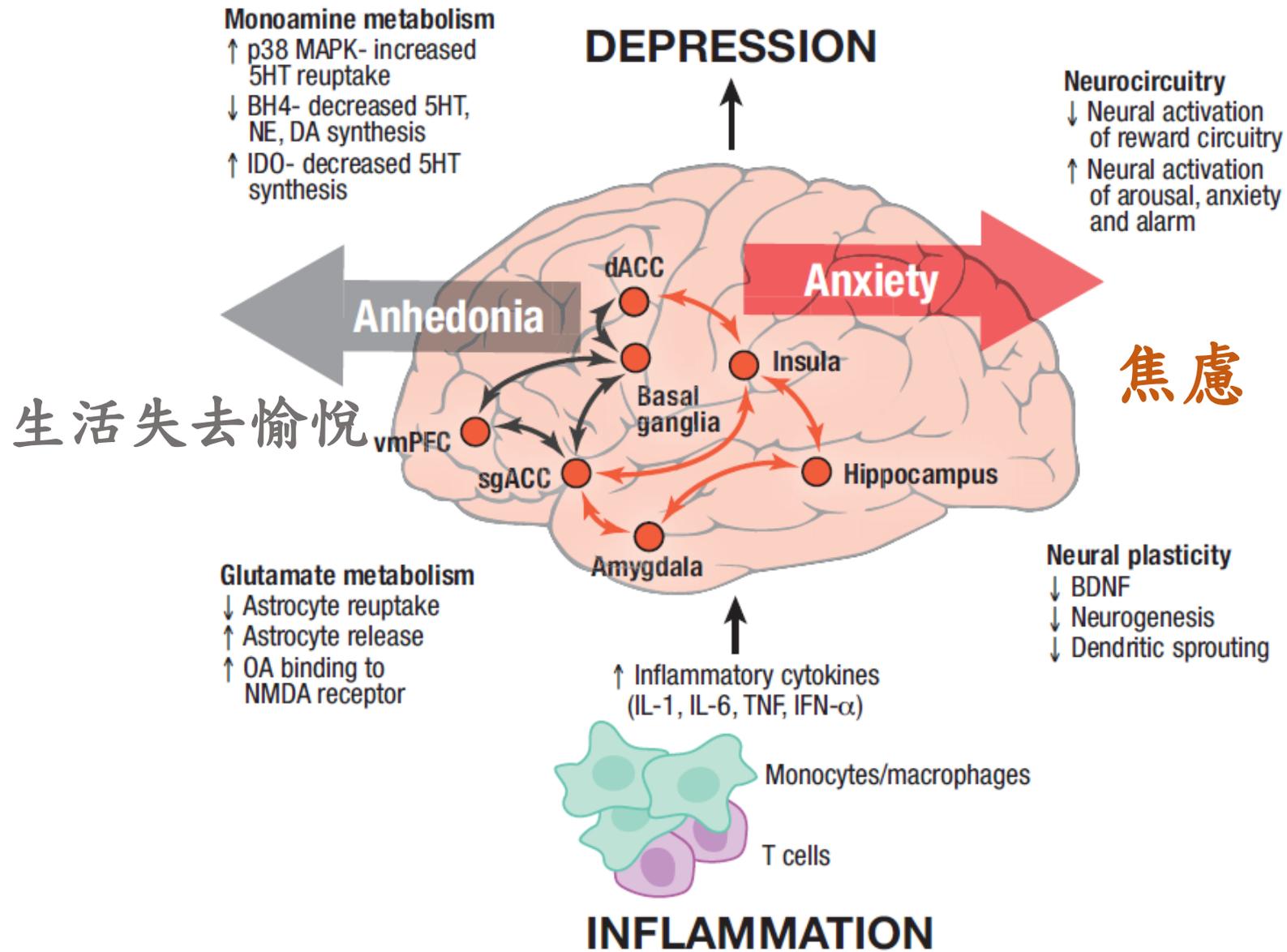
MEAT  
CHICKEN



葷食  
雞肉墨  
西哥捲

**Table 1. Factors associated with increased inflammation**

Obesity	肥胖
Sedentary lifestyle	久坐不動
Disordered sleep	睡眠不正常
Childhood maltreatment	
Emotional and physical trauma	
Medical illnesses (eg, cardiovascular disease, diabetes, cancer, autoimmune and inflammatory disorders)	
Bacterial or viral infection (including exposure to a high pathogen load [eg, unsanitary living conditions, poor dentition, poor hygiene])	
Medical treatments (eg, surgery, radiation, chemotherapy)	
Antidepressant treatment resistance	



**Figure** Impact of inflammation on the brain and behavior **體內炎症反應**  
 5HT, serotonin; BDNF, brain derived neurotrophic factor; BH4, tetrahydrobiopterin; DA, dopamine; dACC, dorsal anterior cingulate cortex; IDO, indoleamine 2,3 dioxygenase; IFN-interferon; IL, interleukin; MAPK, mitogen activated protein kinase; NE, norepinephrine; NMDA, N-methyl-D-aspartate; QA, quinolinic acid; sgACC, subgenual anterior cingulate cortex; TNF, tumor necrosis factor.

# 腸道菌群在神經精神科疾病的致病機制： 兼論益生菌在腸腦軸的角色

文、圖 / 譚健民 鄭美美\* 潘建志\*\*

宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院胃腸肝膽科

西園醫療社團法人西園醫院腎臟科\*

台北市萬芳醫院精神科\*\*

## 前言

公元前400年，古希臘醫學之父希波克拉底(Hippocrates)曾說過一句話：「所有疾病都始自於腸道(All diseases begin in the gut.)」，而焦慮症也不例外。近十幾年來，在眾多的臨床研究文獻報導中，亦指出腸道菌群中有些會改變宿主思維的益生菌(mind-altering probiotics)，可以互相牽動腸道與中樞神經的生理功能現象，並進一步

## 所有疾病都始於腸道 (All diseases begins in the gut)

syndrome)、巴金森氏症(Parkinson's disease)甚至早期失智症或阿茲海默症有著不等程度的輔助性治療功效<sup>(4)</sup>。

近十餘年來，臨床醫師開始以動物模式來研究證實<sup>(1)</sup>，進駐在腸道內的菌株能影響大腦情緒的運作，並進而改變動物的行為，而這種研究成果亦陸續在臨床上得到證實，使得腸腦軸(gut-brain axis)成為胃腸科、神經科以及精神科臨床醫師亟欲深入研究並瞭解的新興醫療領域。

# 胃纖維內視鏡檢查途徑中，在空腸內灌注益生菌

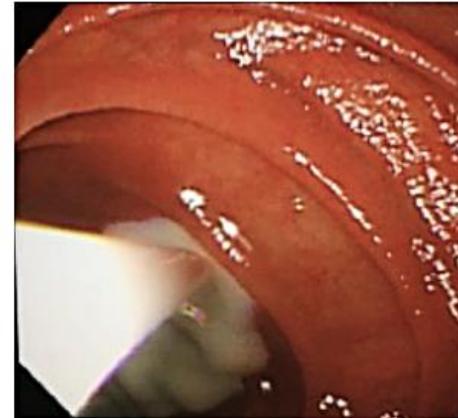
479

學術

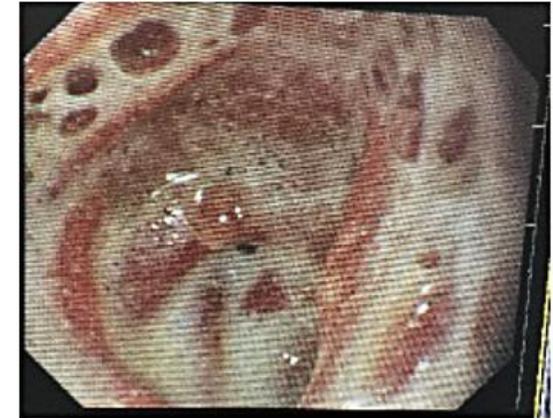
臺灣醫界 2020, Vol. 63, No.8



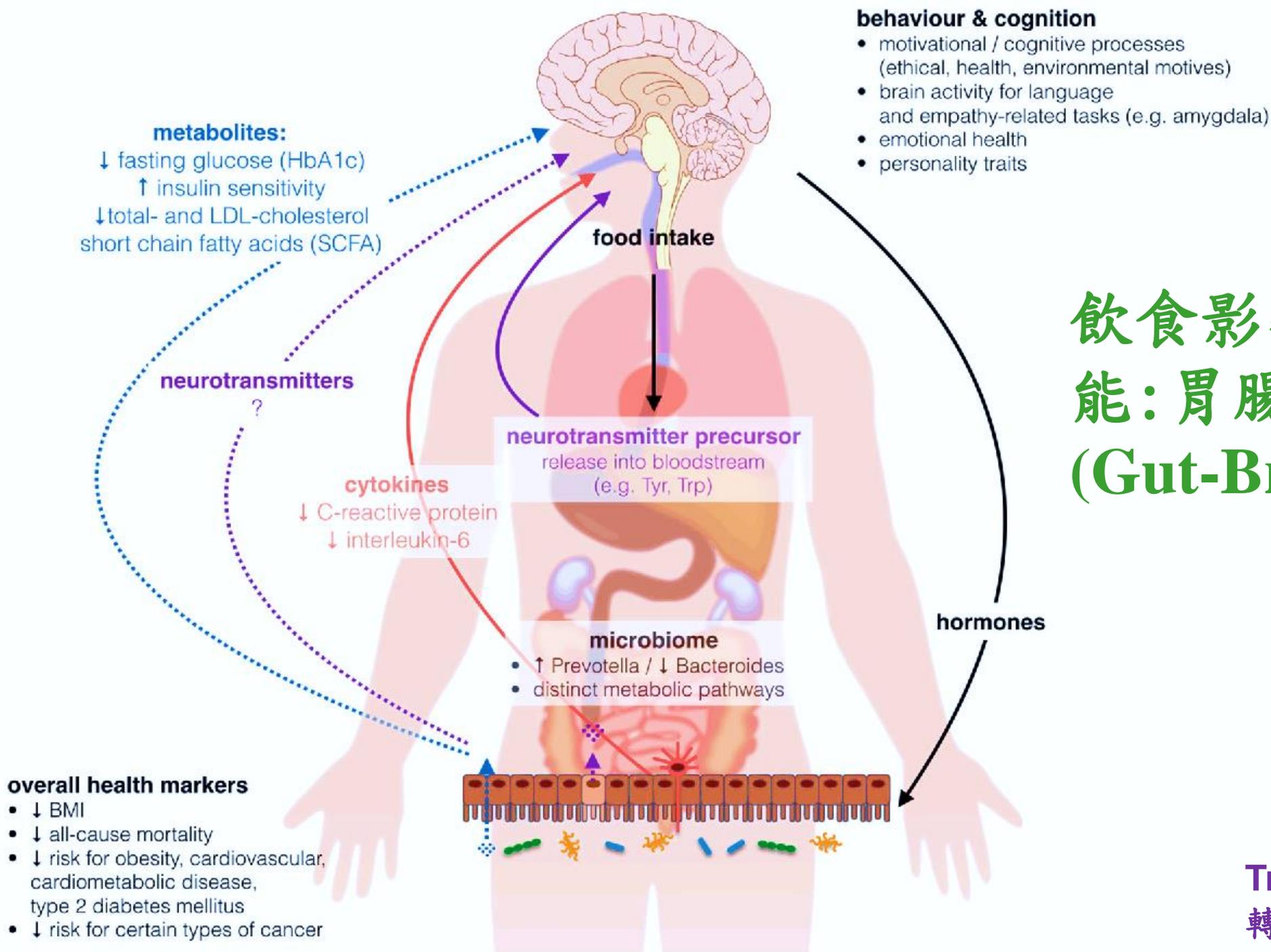
灌注益生菌前將殘留胃酸抽取乾淨



益生菌灌注入空腸



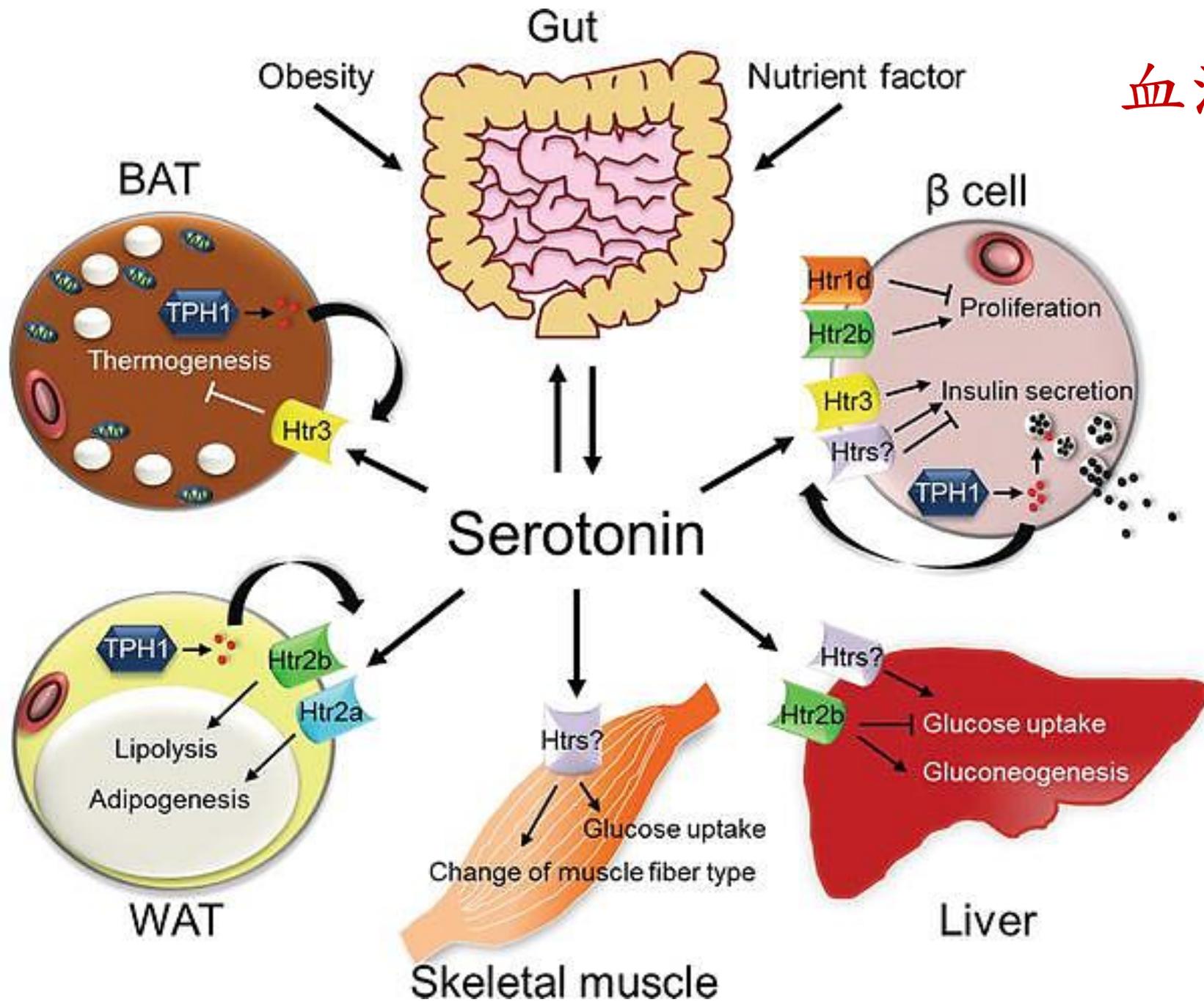
益生菌全數黏附在空腸黏膜上



## 飲食影響大腦認知功能：胃腸道-大腦軸線 (Gut-Brain Axis)

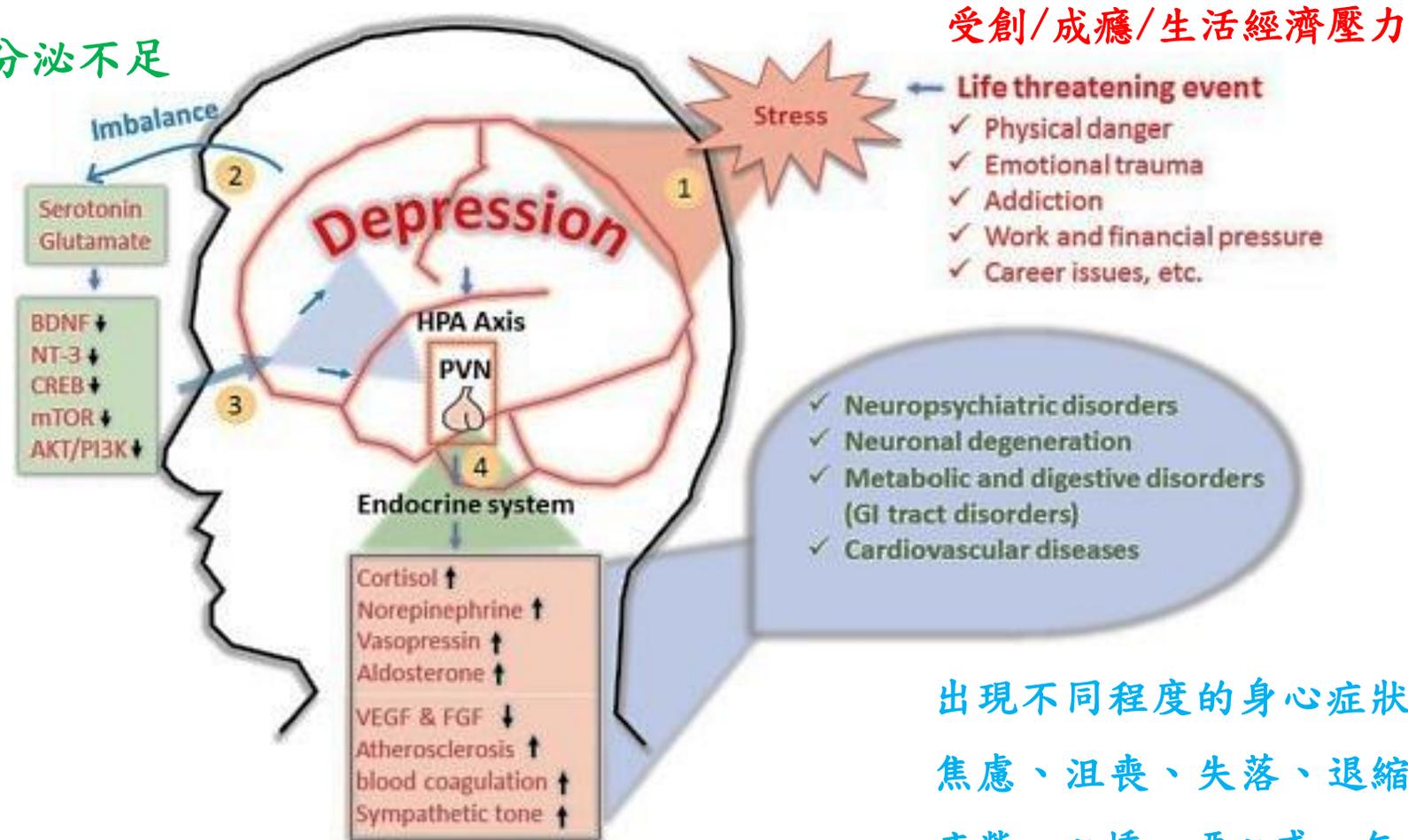
Translational psychiatry  
轉化精神病學9: 226 (2019)

# 血清素的生成與作用



# 體內血清素不足對身體健康的影響

血清素失衡/分泌不足



壓力賀爾蒙：腎上腺素、抗利尿激素（血管升壓素）→ 血液黏稠、血壓升高

出現不同程度的身心症狀，比如說：易怒、焦慮、沮喪、失落、退縮、恐懼、悲觀、疲勞、心悸、噁心感、無力感，甚至慢性疼痛、記憶衰退、憂鬱症、成癮症、抑鬱、衝動、酗酒、自殺、攻擊及暴力行為等

## 如何提高體內血清素？

### ▶ 高蛋白早餐

早餐能刺激大腦釋放多巴胺，更降低渴望食物的頻率。

### ▶ 高纖維午餐

增加纖維和蛋白質攝取量，減少接觸糖分機會。

### ▶ 低糖晚餐

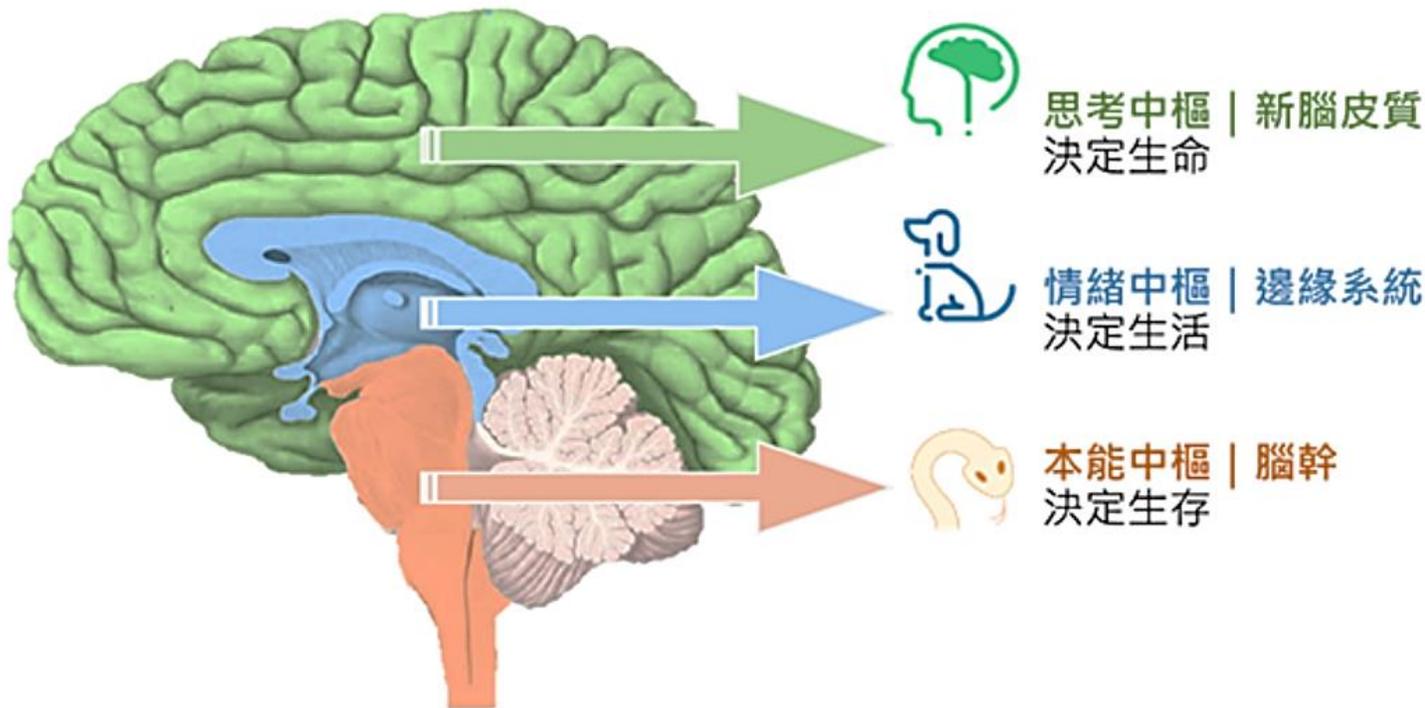
打造專屬低卡美味料理，早點享用，預留消化空間。

<p><b>白色</b></p>	<p>常見植化素：蒜素、多酚、花青素、微量元素硒、植物性雌激素          代表植物：白花椰菜、高麗菜、白蘿蔔、洋蔥、蒜、山藥、苦瓜、杏仁、白芝麻、香蕉、水梨、柚子</p>
<p><b>紅色</b></p>	<p>常見植化素：茄紅素、槲皮素、花青素、辣椒紅素          代表植物：紅鳳菜、紅甜椒、甜菜根、紅辣椒、紅番茄、紅櫻桃、蔓越莓、紅蘋果、西瓜、草莓</p>
<p><b>橘黃色</b></p>	<p>常見植化素：類胡蘿蔔素、玉米黃素、薑黃素、類黃酮素、皂苷          代表植物：南瓜、胡蘿蔔、玉米、地瓜、黃豆、薑、木瓜、柑橘、鳳梨、葡萄柚、黃桃、芒果、柿子</p>
<p><b>綠色</b></p>	<p>常見植化素：類胡蘿蔔素、吲哚、麩胱甘肽、葉綠素、葉黃素          代表植物：蘆筍、菠菜、芥菜、韭菜、莧菜、芹菜、青蔥、地瓜葉、四季豆、九層塔、青椒、酪梨、奇異果、芭樂、綠茶</p>
<p><b>藍紫色</b></p>	<p>常見植化素：類黃酮素、花青素、槲皮素          代表植物：海藻類、黑木耳、紫甘藍、香菇、黑豆、芝麻、茄子、紫葡萄、藍莓、黑棗</p>

# Take Home Messages

## 上游思維 (Upstream Thinking)

這個世界從不缺乏治療，卻極少關注預防



**上游:** 介入行動，避免問題重複發生、修正制度、界定職責、建立策略、集結資源、教育

**中游:** 改變行為順應環境

**下游:** 減少事後補救、降低風險、不再等著壞事發生

尊重  
聆聽  
理解  
溝通  
協商  
最合適的方案



# 推薦書籍&延伸閱讀



2008年全美最重要的「本新時代著作」  
一本可能改變你一生的書！一本充滿力量的心靈之書！

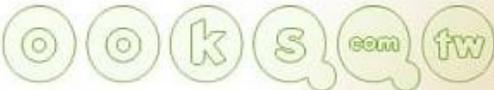
## 從未知中解脫

10個回溯前世、了解今生挑戰的真實故事  
Courageous Souls: Do We Plan Our Life Challenges Before Birth?

為什麼生命會有「不好的事情」發生？為什麼「壞事會發生在好人身上」？  
發生在我們人生裡的種種，到底是所謂的因果報應，還是充滿奧秘的生命禮物？

本書除了我們等待已久、真實存在的證據！

羅伯特·舒華茲著 張國儀譯



## 前世的因，今生的果





謝謝聆聽

**Thank you for listening**

The background features a soft, watercolor-style illustration. It consists of several overlapping brushstrokes in shades of light green, pale yellow, and muted orange, set against a very light, almost white background. The strokes are irregular and have a textured, painterly quality. The central text 'Q & A' is rendered in a dark green, serif font, positioned over the intersection of the green and yellow strokes.

# Q & A