

月圓人「圓」？！

文／營養醫學中心營養師蘇怡靜

中秋柚飄香，到了中秋節不吃個月餅、烤肉再搭配幾瓣柚子，總覺得少了一點過節的氣氛，但節慶過後，看到腰間長出的肥肉，總擔心身材走樣不保。想要同時有過節氣氛又想要吃得健康不變胖，那就先來了解中秋節烤肉與吃月餅時可以注意哪些事。

烤肉聰明吃

首先烤肉要如何吃得健康又不攝取過多熱量呢？當然要均衡飲食！烤肉前可以選用新鮮當令食材，利用蔥、薑、蒜頭、孜然香料與少許醬油將肉先醃過，使肉入味就可以減少烤肉醬等高熱量、高鈉的醬料。使用市售烤肉醬時，可利用檸檬汁或開水稀釋，減少鈉攝取，降低身體負擔。挑選飲料時可選用綠茶、麥茶與烏龍茶等無糖茶飲取代含糖飲料，不但可以去油解膩，也可避免攝取過多熱量。烤肉時建議選擇低脂或中脂肉類，例如：雞胸肉、魚肉與里肌肉等，避免加工肉品，如香腸、熱狗與火腿等，並將肉切薄片與小塊或嘗試先水煮、蒸或微波至半熟再開始燒烤，這樣可以減少食物燒焦而產生致癌物的機率。而烤海鮮類時需注意像蝦頭、蟹膏和卵黃等膽固醇含量較高，要注意避免攝取過量。另外也可準備結球萵苣、美生菜等，洗淨後代替吐司包肉片吃，不

但感覺爽口還可以增加纖維攝取。最後烤完肉後也不要忘記吃個水果，國人每日水果量是2份，吃4瓣柚子就是健康成年人一天的水果份量，因此有糖尿病的人吃柚子要特別注意。

月餅健康吃

中秋節吃月餅時免不了擔心它是高糖、高油、高熱量的食物，傳統的廣式月餅100公克就有約430大卡的熱量，油脂含量也高達約30公克；台式的綠豆椪月餅內容為純綠豆沙餡一顆75公克也約有280大卡，而中秋節常會吃到的鳳梨酥60公克約270大卡左右，綜觀來看這些月餅的熱量其實都約有一碗飯以上，60公斤的健康成年人以每小時8公里的速度慢跑30分鐘以上才可消耗掉這些熱量。所以想要不變胖的人，在買月餅時需挑選熱量、油脂含量較低的月餅，並把握多人分食的原則，讓大家都可以享受到好吃的月餅也不會攝取過多熱量。

而現在市面上有種冰皮月餅，它的餅皮製作過程中不添加酥油，熱量會比一般月餅來得少，一顆50公克約120大卡，另外也有低熱量的水晶月餅，一顆月餅僅有約50公克的熱量，製作過程簡單不複雜。想更詳細的了解如何吃得更健康又不變「圓」嗎？歡迎參加中秋節健康飲食講座與低卡月餅DIY製作活動喔！◎

中秋節健康飲食講座場次

日期	時間	地點
9月27日(三)	10:00-11:30	八里療養院(新北市八里區華富山33號)
9月28日(四)	10:00-11:30	八里下庄公共托老中心 (新北市八里區舊城路19號3樓)
9月29日(五)	10:00-11:30	淡水馬偕紀念醫院 馬偕樓二樓門診批價旁廣場

開刀前中後的守護天使

文／麻醉科主任陳建全、麻醉科住院醫師張人尹

「要開刀了，怎麼辦？」這是很多人心中的焦慮。在開刀房中，外科醫師認真的處理病人的病灶和結構，而麻醉科肩負提供麻醉，監測生命徵象，處理危急狀況的重責。在層層面罩包布的掩蓋之下，他們彷彿不見身影不知其人的存在，但卻是最強大，最可靠的支柱。

隨著醫學的進步，麻醉的發展也日新月異。一般沒有慢性疾病的病人，在儀器設備完善的環境之下接受麻醉，是相當安全的。即便有很多慢性疾病，經過有經驗的麻醉科醫護人員處理，也能在大多數的手術中度過難關。

當然也不只在手術中，手術前門診或病房

的麻醉評估，手術後的疼痛/併發症處理也可見到麻醉科參與其中。為了提升病人的安全及品質考量，麻醉科也新增了很多醫材和監測器，建立了完備的品質管理資料庫，將客製化每個患者的麻醉歷程，以做於之後麻醉的計畫及改善。

身為病人，有什麼需要注意的呢？在術前訪視時，應該告訴醫護人員您的醫療史、麻醉史、藥物史、過敏史，是否有抽菸喝酒等等。如果有特殊需要使用自費醫材的狀況，會經由麻醉醫師妥善告知並與您共同決定。一個良好的麻醉，需要您共同協助完成。◎

什麼是職業醫學門診呢？

文／職業病科主治醫師陳俊延

「不良的工作環境會讓工作的人生病嗎」、「職業醫學門診又能提供勞工什麼服務」是許多勞工朋友心中的疑問。1972年北台灣發生「飛歌事件」，美商淡水飛歌電子廠當時廠內使用的劇毒化學溶劑是三氯乙烯跟四氯乙烯，因工廠內勞工學歷不高，沒有相關概念，工廠也無安排工作安全訓練，因此她們拿溶劑清洗地上油污時，5位女性勞工吸入溶劑揮發氣體，導致急性肝炎死亡。此次事件催生「勞工安全衛生法」立法，來防止職業災害；2013年政府將「勞工安全衛生法」修正為「職業安全衛生法」，並擴大保障所有工作者安全與健康。

舉凡跟工作有關的身體健康狀況及工作周遭環境，都是職業醫學的範圍。職業醫學專科醫師提供職業傷病認定、預防、健康風險評

估、復工與職能評估、合理保險補償申辦諮詢及殘障與失能鑑定等服務。

如以職場常見的下背痛為例，未必全然與職業相關，也有可能是因為非工作時段中發生意外、或因非工作原因受傷，甚至是老化造成。此時職業醫學專科醫師就需要蒐集勞工工作史及職業環境中的各項因子，釐清與工作暴露間的因果關係，做整體且嚴謹、正確的評斷，才能確認症狀是否為職業工作內容造成。

勞工也不用擔心因治療職業傷病無法上班導致收入減少，若經醫師診治認定為職業傷病，之前因職業傷病就醫、住院的費用可以到勞保局核退；此外治療期間也可以向勞保局申請薪資補償職災傷病給付，凡經診斷為職業疾病的勞工朋友，持「勞工保險職業傷病門診單」就醫、復健可免部分負擔。◎

職業病門診請掛：

家庭醫學科黃偉新醫師、鄒孟婷醫師、梁倪嘉醫師以及心臟內科陳俊延醫師門診。

減重漫談

文／一般外科主治醫師何恭誠

在華人社會中，肥胖常會和福氣扯上關係；大多數人也不會將肥胖和疾病關連起來，僅認為那是個人無法自制。肥胖本身可能不算病，但是其所伴隨的問題卻常常是致命的，包括最相關的心血管疾病、糖尿病或是已經被證實的乳癌、大腸癌及子宮內膜癌等。所以在1998年世界衛生組織正式將肥胖列為代謝性症候群的條件之一，肥胖不再只是行為問題，而是實在的疾病。

醫學期刊《Lancet》研究指出，世界肥胖人口從1975年以來至今，已經增加4倍多。總歸現今社會造成肥胖的兩大原因，第一是飲食型態的改變。以速食為例，由於商業競爭演變至今的可樂、薯條及漢堡明顯變大，當然熱量也大為增加。第二必須歸功於24小時商店的興起，讓「吃」變得唾手可得。

根據美國國家經濟研究署在2013年發表的統計，美國肥胖族群每年花了大約兩千億美金的醫療照護支出，這個數字幾乎占了全部醫療資源的四分之一，減重實為刻不容緩的課題。

最有效的減重方法，其實是生活型態的改變，也就是少吃多動。嚴格地說，少吃比多動更重要的多。只是簡單的說法，但執行起來並不容易，因此許多輔助方式不斷出現。

自從減重名藥諾美婷下架後，市面上只剩下羅氏鮮這顆減重藥物。在內科領域

的輔助減重，多是利用代謝性藥物改變身體的代謝功能，再加以營養調控達到減重效果的方式。但服用藥物並非常態，固定時間後仍須停止，以免藥物副作用反噬。其他還有多種減重方式，包括運動、埋線、耳針、中醫調理，只要在合格的醫師指導下，都會有理想的減重效果。

對於某些病態性肥胖的病人，以上的方法可能就緩不濟急，這時就會建議接受減重手術。最新的新英格蘭雜誌發表，接受減重手術比起單純只接受嚴格生活調控的病人，對於代謝性問題能達到更好的控制。不論接受何種的減重方法，建議在合格的醫師建議下執行，才可以達到健康而安全的減重。◎



正視便秘痔瘡問題 健康無負擔

文／大腸直腸外科主任劉建國

有人認為沒有天天排便就是便秘；有人認為排便量少就是便秘。其實，人體的消化過程比我們想像得複雜且緩慢，不是一定當天吃就當天拉，在臨床上從一天3次至三天1次排便都在正常範圍內，一般認為1週的排便次數少於3次才算是便秘。便秘主要的成因是大腸中大便秘動減緩或排便機制異常，而造成這種異常的原因很多，最常見的就是不良的排便習慣與飲食習慣。除此之外，像懷孕、壓力、生活不規律又愛熬夜、缺乏運動或長期臥床的病人，也都容易造成便秘；另外，有些疾病或藥物也會造成便秘。

尋求專業 勿自行買藥

有些人遇到便秘便購買瀉藥，市上最常見的是「緩瀉劑」，它會刺激腸道神經叢、增加腸道蠕動，而達到將糞便排出體外的效果；可是長期使用會導致腸道神經叢受損，影響腸蠕動，反而造成更嚴重的便秘。也有些人會購買灌腸劑，若使用不當或角度不對，很容易戳傷肛門或傷及直腸，嚴重者導致肛門潰瘍，造成疼痛而不敢排便。因此，如果出現排便困難，還是要找專科醫師診斷，開立安全適合的藥物，而不是直接到藥房買瀉藥或灌腸劑來解決問題。

「痔」是一種血管組織的衍生，在肛門附近有一結締組織，其內滿佈小動脈、小靜脈及微血管，而且有支撐組織在支持著。如果痔因種種原因而膨大，加上支撐組織的退化，無法再支持這個膨大的痔組織，導致痔組織脫垂出來，就是我們所謂的「痔瘡脫出」。痔瘡的形成是因血液循環不良，絕非傳染。

多喝水 清淡飲食

許多痔瘡患者，都是因為飲食長期缺乏膳食纖維，或是不愛喝水造成便秘，而便秘則是形成痔瘡的主因。建議不妨以清淡但富含膳食纖維的飲食(最好多攝取蔬菜水果)並搭配大量喝水，來取代平常油膩豐盛的飲食。◎

