

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (111)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：高血脂與大腸癌的關係 (三)

續前文

亂停藥心肌梗塞風險高近3倍

「血脂下降後即可停藥？」教授指出，病人用藥順從性低，正是導致血脂指數無法控制的主因之一。國外研究顯示，病人如停用Statin類藥物，三十天內心肌梗塞風險將增加近三倍；而服用Statin類藥物順從性佳的病人住院率則較低。

藥物副作用多半心理作用

「擔心副作用而拒絕用藥？」從調查結果可見，在未服用過降血脂藥物的高血脂症病人中，有三成擔心產生藥物副作用。教授強調，服用降血脂藥物後所產生的副作用多半與心理作用有關。最新Lancet研究指出，在實驗組和對照組受試者皆「不知道」自己服用的是藥物或安慰劑的情形下，兩者發生肌肉痠痛等不良反應的比例差不多；相反地，在實驗組和對照組受試者皆「知道」自己服用的是藥物或安慰劑之情形下，服用降血脂藥物的受試者所反應的副作用比例遠大於安慰劑組。這可能是源於預期心理恐讓藥效產生反安慰劑效應，讓病人特別注意到副作用。研究顯示，當壞膽固

醇越低，冠心病復發機率越低。

遵循3步驟穩定控制血脂

呼籲高血脂症病人可遵循三步驟穩定控制血脂：

一、定期回門診追蹤，抽血測量血脂值。

二、達到治療控制目標，尤其心血管疾病病人應比一般人更積極治療。

三、即使血脂指數回到正常，也不要擅自停藥或減藥，應與您的醫師詳加討論。

肥胖與代謝症候群：

過去研究發現，心血管疾病及肥胖者血液中的C反應蛋白（C-reactive protein，臨床上常使用的一種發炎指數）會上升，代表慢性發炎在動脈硬化扮演重要的角色，現在大腸癌也發現有這個現象，證實肥胖與慢性發炎，和大腸癌的形成有密切的關係。此外，罹患糖尿病、高血脂、高血壓等代謝症候群也會增加大腸癌罹患風險，而且有研究發現，代謝症候群者的息肉發生位置多在近端大腸（盲腸、升結腸、橫結腸）且在深處，這段大腸必須要做全大腸鏡才能檢查到，如果僅做一般所做的乙狀結腸鏡就無法發現病灶，易成爲檢查

的盲點。

現代人工作忙碌，時常訂購外食或在外解決三餐飲食，據2009年統計資料顯示，上班族人口中，一週超過五天以上外食人口比例接近80%，其中更有36%的外食人口每日攝取超過5份量的肉類、但蔬果類卻不足1份；而同樣也是外食人口比例極高的大學生，偏向選擇高油脂的便當、速食作爲飲食來源，每日攝取之蔬果量不足1份之比例更是高達65%。

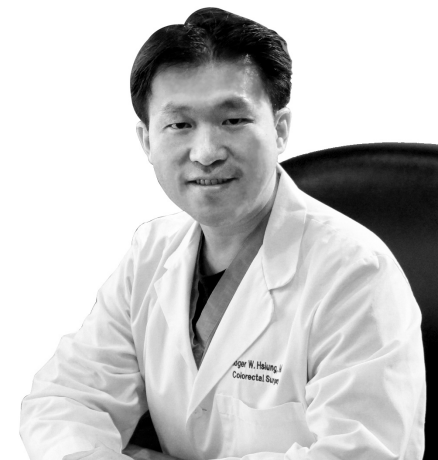
現今民眾飲食型態以高熱量、高油脂食物爲主，而另一方面纖維質、礦物質、維生素、酵素等營養素卻呈現缺乏的現象，不同的飲食型態與健康有著密不可分

的關係。以營養學觀點來看，肥胖乃是由於攝取過多的熱量以脂肪形式儲存並在人體內長期堆積在脂肪組織所形成，有許多相關的文獻發現，肥胖與糖尿病、高血壓、高血脂症、心血管疾病、乳癌、子宮癌、膽囊癌、大腸癌等疾病有密切的關係。

2010年公布之結果顯示，20.7%的國人之蔬果攝取總次數/份數達建議量的5份，65.2%的國人每日攝取不到1份的奶類，國人蔬果與奶類的每日攝取次數/份數都不及飲食指南建議份數；外食比例以19-30歲成人最高，有40.6%的人口每日外食兩餐或兩餐以上。在營養相關慢性疾病部分，與1993-1996年調查結果相比，

2005-2008年國人高血壓與高尿酸血症的盛行率較爲降低，而糖尿病及代謝症候群盛行率則是升高。

2006年結果顯示，居民食用三餐的比例超過90%，不過不吃早餐之比例10%，爲不吃午或晚餐2-3倍，兩性趨勢相同；吃宵夜的比例男性24%，女性11%，高於早午點心。外食比例以早餐最高，其次是午餐，男性約60%，女性約50%；加糖飲料、西式速食、調味乳、純果汁等成人常選用的比例較高，對比之下，新鮮水果、鮮乳與乳品、澱粉主食類則很少選用的比例偏高；體位異常問題相當嚴重，依據



18-24之標準，合乎標準的比例爲男性37.2%，女性60.8%，過重肥胖的問題比過輕嚴重。

綜上可知，健康飲食十分重要，而推動「一日健康餐盤」健康飲食宣導，營造友善支持性健康飲食環境，建立正確均衡飲食攝取觀念，培養良好飲食習慣，將有利於改善及促進民眾健康飲食行爲，才能有效預防代謝症候群等慢性病發生率，進而促進民眾身體健康。待續



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S.

美國外科手術委員會認證

美國大腸直腸外科手術委員會認證

www.CRCLasVegas.com

電話: 702-586-6688 (精通英、國、粵、西班牙語) 傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113