

擺脫藥物的負擔

～新起點健康生活對
糖尿病患血糖控制之成效～

血液及內分泌科主任 黃啓薰

根據衛生署統計，十年來糖尿病都維持在十大死亡原因中第五位，但2002年上升至第四位，2003年亦維持不墜。45歲以上糖尿病盛行率11%，也就是每10個人就有一個人罹患糖尿病（行政院衛生署，2004）；有鑑於此，臺安醫院擬透過此研究追蹤糖尿病人在藥物治療下，並輔以新起點健康生活後，對病情控制是否有加強的效果《新起點健康生活包含營養、運動、水、陽光、節制、空氣、休息、信靠等八大自然生活原則，可預防及治療慢性退化性疾病；新起點飲食為無油、無糖、無肉、無蛋、無奶、高纖維（各類蔬菜、豆莢類）、全穀類、堅果類、多水果的飲食方式》；並將實證結果形成固定課程，嘉惠更多病人；也希望能透過科學的數據，拋磚引玉，影響更多其他有慢性病的臨床科醫師，如高血壓、癌症…等從事這方面的研究。

本計劃實驗組（29人）及對照組（17人）兩組成員分三個階段收集資料。

1. 篩選遵從一般糖尿病飲食方式之研究個案，在新起點健康生活型態介入前，取其血糖血脂等檢驗值，以為變因介入前之前測數值。
2. 十四天健康課程期間，每天檢測血糖值，以了解過程中血糖變化程度。
3. 十四天新起點健康課程結束當天，再次取其血糖血脂等檢驗值，以為變因介入後之後測數值。
4. 課程結束後，研究個案回復原有生活模式，2個月後再次取其血糖血脂等檢驗值，以了解是否必須持續新起點健康生活型態，才能維持血糖控制的效果。

阿公阿媽健康動起來

～規律運動對銀髮族健康促進的成效～

復健科主任 鍾佩珍

隨著醫藥衛生、生活環境及營養的改善，致使全球人口結構高齡化，老年人的比例上升；平均壽命亦逐年的延長，同時，由於社會經濟結構及生活形態的改變，台灣地區的主要死亡原因也有極大的轉變：由1951年時期的急性傳染病轉變為腦血管疾病、心臟病及糖尿病等慢性疾病，此類慢性病常與不健康的生活形態（如缺乏運動等）有關。適度的運動對人體健康促進和疾病預防有益，然而，一個人要能夠持續的養成好的運動習慣並非容易的事，期望透過本計畫協助中老年人了解規律運動所帶來的好處並能持之以恆地養成規律的運動習慣。

本計畫將個案分為二組，實驗組接受《銀髮族有氣體驗營運動計畫》介入；對照組未接受任何運動介入。於一個月半後再分別測量兩組個案之血液生化數值。實驗組結果如下：

血液生化數值

檢驗項目	計劃前平均值	計劃後平均值	正常值範圍
血糖	113.2	105.5	70~120
膽固醇	211.8	197.1	120~200
三酸甘油酯	128.3	118.3	20~200
高密度脂蛋白	51.8	50.5	35~77
低密度脂蛋白	134.4	123.0	0~120
尿酸	5.7	5.8	2.5~8.0

實驗組研究結果如下：

檢驗項目	計劃前平均值	計劃後平均值	正常值範圍
飯前血糖	171.52±54.89	127.41±30.07	70~120
膽固醇	187.45±45.34	145.72±26.05	120~200
三酸甘油酯	180.55±144.09	106.62±49.88	20~200
高密度脂蛋白	41.762±7.494	39.148±6.516	35~77
低密度脂蛋白	109.576±40.669	85.252±22.815	0~120
飯後血糖	209.90±77.39	154.90±54.48	80~140
身體質量指數	27.11±4.17	26.29±3.98	19~23

* 對照組三次檢測數值差距不大，無顯著改善；因版面有限，故僅列示實驗組結果。

* 實驗組二個月後追蹤檢測結果發現，各項健康指標結果較計劃後結果皆有增加；因版面有限，故僅列示實驗組計劃前後之檢測結果。

由以上結果來看，參予計劃之個案在計劃後所有健康指標皆有明顯改善，另外，在計劃過程中個案也持續減少服藥，且個案中因長期擔心糖尿病病情而罹患憂鬱症者也在計劃中得到明顯舒緩。最後由於參與計劃的個案回家後，無法完全依照糖尿病新起點飲食原則進食，其他生活作息也無法維持如同在魚池健康中心時的規律，再加上外在環境的誘惑，明顯影響各種健康指標的控制。若參與計劃的個案能一直保持健康的生活型態（主要是飲食及運動），再加上家人的支持與鼓勵，必可持續減少藥量，有效控制血糖，提昇健康品質，並預防或延緩各種糖尿病合併症的發生。



黃啓薰醫師看診時間：

上午(週日、二、五)、下午(週一、三)

健康體適能

健康體適能	計劃前平均值	計劃後平均值
下半身肌力	18.6次	22.5次
上半身肌力	17.0次	21.1次
心肺耐力指數	90.4次	112.9次
下半身柔軟度	8.7 公分	10.8 公分
敏捷性與動作平衡性	4.7秒	4.4秒

* 對照組檢測數值結果差距不大，並無顯著改善；因版面有限，故僅列示實驗組資料。

由以上結果得知，實驗組個案在接受體適能運動計劃後，實驗組的血糖、膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白等血液生化值皆有改善，表示參與規律性運動的老年人的確能有更健康的身體；另外，我們亦測量了實驗組的健康體適能狀況，發現導入體適能運動計畫尚增強心肺功能及反應能力，並加大骨骼與肌肉的活動範圍；除了改善銀髮族的健康外，體能的改變可使銀髮族避免於日常生活中受傷。

由於計畫中導入體適能運動計畫只是短期的課程，僅短暫性地改變實驗組個案的行為，所以在血液生化值雖有些微成效但仍嫌太小，但若想要同時在體適能和血液生化值上獲得更明顯、持續性的改善，除了必須將體適能運動計畫持續不斷地推行，達到行為導正的改變外，在飲食方面的控制也是不可或缺的一環，兩方面相輔相成所造成的結果更能得到全面性健康的改善。

鍾佩珍醫師看診時間：

上午(週一、四、五)、下午(週二)