

# 重金屬與代謝症候群 及肥胖指數呈相關性

文 內科  
溫緯倫 醫師

以往的研究表明，重金屬與廣泛的健康問題存在關聯，然而重金屬與新陳代謝問題之間的關係仍不明確，本研究旨在調查重金屬與代謝症候群之間的關係。我們對居住在臺灣南部大林埔區域的人進行了健康調查，測量了6種重金屬：血液中的鉛（Pb）和尿液中的鎳（Ni）、鉻（Cr）、錳（Mn）、砷（As）和銅（Cu）。總共有2,444名參與者（976名男性和1,468名女性）被納入。多變數分析顯示，高尿鎳和高尿銅濃度與代謝症候群顯著相關。此外，除了前述兩種尿液重金屬，隨著尿液砷濃度和血液鉛濃度增加，代謝症候群診斷組成要件的數量也跟著明顯的上升，暗示這些重金屬的累積也會威脅到人民的代謝健康。由於代謝症候群患者已被證實和之後有較高風險進展成糖尿病與獲得心血管疾病，政府應該對環境汙染高風險區域的居民做更頻繁的代謝疾病篩檢，以期能早期診斷早期治療並減少公共健康負擔。

本篇文章刊登在SCI期刊Nutrients (IF: 4.546, Rank: 19.1%)。

## 防治策略

- 選擇合格環保標章食物及用品(電器用品、烹煮用具、餐具、文具、玩具等)。
- 禁止小孩將玩具放在嘴裡咬，確保鎳鎘電池放置於孩童無法拿到的地方。
- 勿抽菸並且避免二手菸及三手菸的暴露。
- 不要飲用地下水，使用乾淨的民生用水，每天早上在飲用或是使用水之前，至少讓水流動15秒。這樣可以使自來水中銅濃度顯著降低。
- 儘量減少染髮次數。
- 慎選化妝用品。



Pb、Ni、Cr、Mn、As、Cu



危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍： 男性 ≥ 90cm 女性 ≥ 80cm
血壓上升	收縮壓 ≥ 130mmHg 或舒張壓 ≥ 85mmHg或是服用醫師處方高血壓治療藥物
高密度酯蛋白膽固醇(HDL-C)過低	高密度酯蛋白膽固醇(HDL-C) 男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl
空腹血糖值上升	空腹血糖值 ≥ 100mg/dl 或是服用醫師處方糖尿病治療藥物
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 ≥ 150mg/dl

以上五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00	●					
18:00~20:30	●					

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 現代人的視力殺手：白內障

04

健康衛教

文 眼科  
林佳靜 醫師



「白內障」這個疾病對於大部份民眾來說並不陌生。簡單來說，白內障是指眼睛內的水晶體因為年齡、藥物、疾病、外傷等種種原因，由原來的清澈透明變得混濁。

混濁的水晶體會阻擋光線進入眼睛，也會造成光線不均勻分散，使影像不清晰或產生複視，也可能造成近視加深。總體來說，白內障讓人視力變得模糊，而且並非配眼鏡可改善。

## 白內障是老年人才會遇到的問題嗎？

由於年輕的近視病人比例升高，三、四十歲就患有白內障的人愈來愈多。許多年輕人因為近視持續加深、視力變得模糊而來眼科就醫，才發現自己已經罹患白內障而需要手術。另外，因為糖尿病有年輕化的趨勢，也使得年輕的糖尿病病人常常同時有白內障及視網膜病變等問題，需及早治療。因此，白內障已不再是老年人專屬的疾病了！

## 白內障可以預防嗎？

以老年性白內障來說，預防的方法有配戴適當的墨鏡、遮陽帽，避免陽光照射眼睛；另外在已經有白內障的情況下，可使用健保給付的眼藥水延緩白內障的惡化。然而，已經產生混濁的水晶體，是無法時光倒流回到原本的透明度的！在視力惡化到已影響生活的情況之下，手術是唯一解決白內障的方式。

## 白內障手術是如何進行的呢？

白內障手術是在眼睛局部麻醉之下，經由角膜上一個2~3mm的小切口將白內障以超音波乳化吸出，接著植入一透明的人工水晶體以取代原本的水晶體。整個過程約只需要半個小時，而且不必住院。

## 白內障手術後，視力一定會很好嗎？

若病人在手術前已有其他眼疾，術後視力雖會進步，但是無法和正常人相當。畢竟白內障手術只是處理水晶體混濁的問題，而其他眼疾所造成的視力模糊，則要另外對症下藥。因此，白內障的術前檢查很重要，除

了測量度數之外，也必須散瞳檢查是否有其他的眼疾，才能替病人評估白內障手術的成效。

## 人工水晶體是越貴的越好嗎？

人工水晶體的種類基本上可先分類為球面及非球面。健保所給付的人工水晶體為最基本的球面、單焦點人工水晶體。而自費的水晶體有非球面、單或多焦點、黃色或變色人工水晶體...等等，價錢與功能都不同。

然而，每個人的年齡、工作、用眼習慣、有無開車、夜間是否出門、能不能接受術後仍要戴眼鏡...等等條件皆不同，因此，適合自己的生活習慣的才是最好的，並非一定是要選擇最貴的。若您要接受白內障手術，請務必在術前與您的眼科醫師討論自己適合的是哪一種，以達到最滿意的結果。



白內障



人工水晶體

(圖片來源：wikipedia)



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00				●		●
13:30~17:00				●		
18:00~20:30	●					

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 經常覺得心好累， 怎麼都開心不起來， 我是得了憂鬱症嗎？

文 精神科  
紀慧菁、王三瑜 臨床心理師



## 憂鬱症——心中的暴風雨

你是否也曾經有這樣的經驗……

- 整天都覺得心情好憂鬱，沒有原因的突然想哭。
- 常常覺得自己甚麼都做不好，甚至可能會浮現一些自殺念頭。
- 整天覺得無精打采，沒辦法專注的完成工作，對於休假的活動安排總覺得興趣缺缺。

當你今天心情鬱悶的時候，或許也會開始思考「我怎麼了，是不是得了憂鬱症？」

事實上，上述這些症狀，是憂鬱症常見的狀況，它的出現，明顯打亂了你的工作步調或是日常生活，就像籠罩在一場嚴重的暴風雨，被淋濕的我們，身體越來越沉重，卻也動彈不得。

這時候的你，想要重新回到生活的節奏當中，可能會因為嚴重的睡眠問題，而願意接受精神科藥物的幫忙，讓專業人員有機會陪伴你，一步步減少憂鬱症的束縛。

但是有一些人，可能處在一個不上不下的憂鬱狀態，有可能你正面臨的是下列的情況……

## 高功能憂鬱——暴風雨前的寧靜

### 1. 吃不安樂、睡不安穩

你會覺得有時候突然食慾變得很差，看到平常喜歡吃的東西，卻興趣缺缺，過兩天卻又覺得津津有味；有時候生活沒有太大改變，沒吃安眠藥，但卻不知為何睡得太多，怎麼都起不了床；有時候沒有喝咖啡，卻怎麼都睡不著。

### 2. 對自己跟未來都感覺到希望渺茫

你明明沒有被老闆批評，卻開始懷疑自己的能力，對於重複做了很多年的工作，也突然開始懷疑自己無法勝任。

### 3. 選擇困難的你

你開始變得猶豫不決，平常很容易做決定，現在做決定對你來說像是一個天大的考驗，或許連晚餐要不要搭配一杯可樂，都像是在做一個很大的決策，需要想個半天。

你會發現，相對於憂鬱症的症狀，這些狀況看起來好像也沒有到那麼嚴重，雖然開心不起來，但勉強強強可以逼自己吃一點東西，工作也還過得去，大部分人會選擇忍耐，熬過去就好。

這時候的你可能處在一個高功能憂鬱症的狀態，介於正常情緒起伏跟憂鬱症狀，這兩個極端之間，正式的疾病診斷叫做「**持續性憂鬱症(輕鬱症)**」。

當憂鬱找上門時，或許你可以透過下述方式幫助自己離開暴風雨：

## 練習幫自己趕走一片片烏雲

### 1. 發現，從關心自己開始

你可以練習關注自己的心情與身體感受的變化，像是在趕著去上班的時候，心情上會變得緊張一些，肩膀跟著緊繃起來、呼吸變得短淺，透過關注自己的心情與身體的感受，可以更了解自己的情緒起伏，更快去發現自己的狀況，提早跟身邊的人求助，可以不用讓自己長時間停留在這種不舒服的感覺。

甚至，如果你願意的話，先想一下原本想做的事，嘗試做出相反的行動，例如：今天很累，不想運動→嘗試讓自己做一些簡單的伸展運動，嘗試減少惡性循環的機會，如果上述的方式，還是沒辦法讓情緒緩和下來，建議可以尋求專業人員的協助。

### 2. 尋求專業資源協助可以怎麼做

(1)身心壓力評估與生理回饋治療：透過具體化的儀器，測量你的身體緊繃程度、心跳變化、呼吸型態等等自律神經指標，找出關鍵指標並透過具體數據的回饋與心理師的引導，將關鍵指標調回平衡狀態，舒緩身體的不適症狀。

(2)大腦腦波訓練：有時候我們的身體緊繃的感覺消失後，仍總感到負向想法與負向情緒對我們的影響，有可能是我們的大腦，太習慣認真的去思考“負向的經驗”，所以透過大腦的回饋訓練，慢慢的讓大腦減少負向情緒的工作，增加對於正向情緒的接收能力。