



臺北市北投健康管理醫院 魏聰文副院長

2024.10.23

單元 (1)



免疫力與代謝症
候群的疾病



骨鬆與肌少症
對健康的影響



久坐與肥胖
衍生病症與癌症

健康管理靠自己，有人幫您開車、幫您賺錢，沒人替您生病

2024.11.20

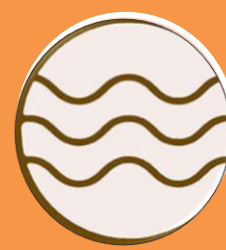
單元 (2)



猝死與退化神
經性病變傷害



癌症預防
別說的5千萬



行健醫療集團
全方位精準有
效的健康管理

← 菸酒不離手、吃喝不忌口、健康遠離我 →

您健康嗎？



生病以後...
才能體會健康有多重要



影響健康的因素有哪些？

• 遠離疾病、避免衰老，延長健康壽命的新生活指南

影響健康四大基本因素

父母遺傳
佔15%

環境因素
佔17%

醫療條件
佔8%

生活方式
佔60%

內因

心理

心情

睡眠

自身免疫

遺傳因素

生活習慣

外因

飲食

生活環境

生活條件

工作環境

工作條件

工作強度

人際關係

年輕人！

生活形態不良

HeHO

5種中老疾病可能找上你

1

心血管
疾病



生活作息不正常、飲食不均或時常熬夜，均易產生疾病

2

糖尿
病



不良飲食習慣、體重超重或久坐不動，患病風險會更高

3

大腸
癌



經常吃外食、久坐或精神壓力大，皆為誘發大腸癌因子

4

頸椎
疾病



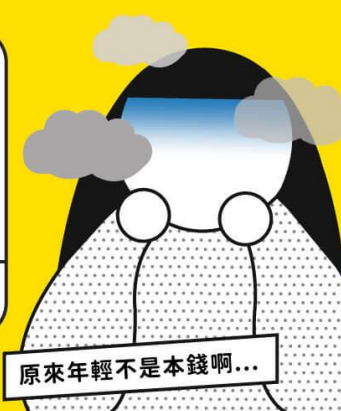
時常低頭或保持不當姿勢會使肌肉韌帶僵硬，引發症狀

5

乾眼
症



長時間使用電子產品或每日戴隱形眼鏡時間過長為誘因

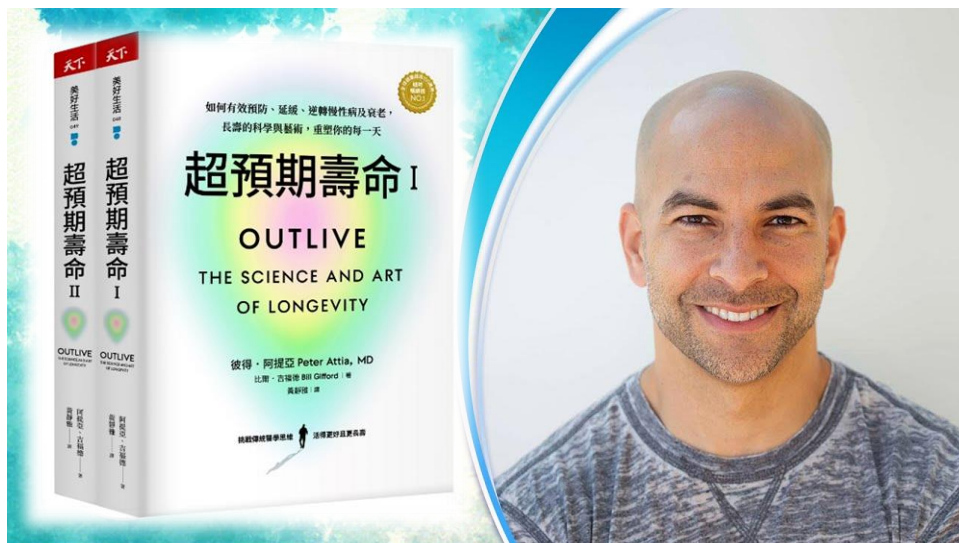


LINE HeHo健康

影響人類健康的四騎士？

美國彼得.阿提亞醫師提出影響人類健康的四大主要慢性病：

- 心血管疾病、癌症、神經退化系疾病、糖尿病
- 四大慢病除年齡和基因外，缺乏運動、肥胖增加及胰島素抗性有關。
- 他提出五項戰術克服四騎士：規律運動、足夠均衡營養、充足睡眠、良好的情緒健康、以及適度使用藥物、激素和補充劑。



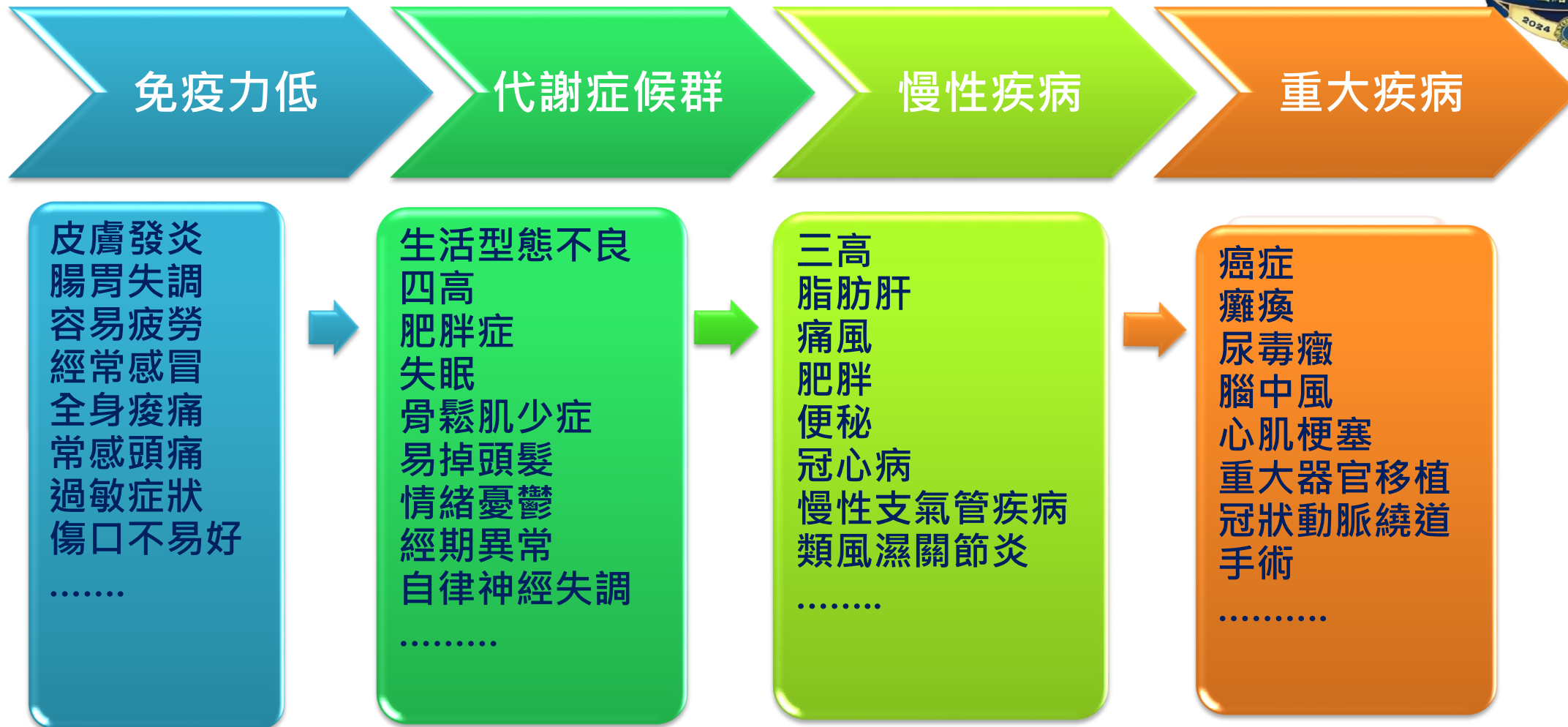
曬太陽的好處

1. 小孩、中年、老年
2. 預防近視
3. 減少感冒
4. 血管更健康
5. 降低癌症風險
6. 有益身心健康
7. 少得抑鬱症
8. 增強免疫力





疾病演化

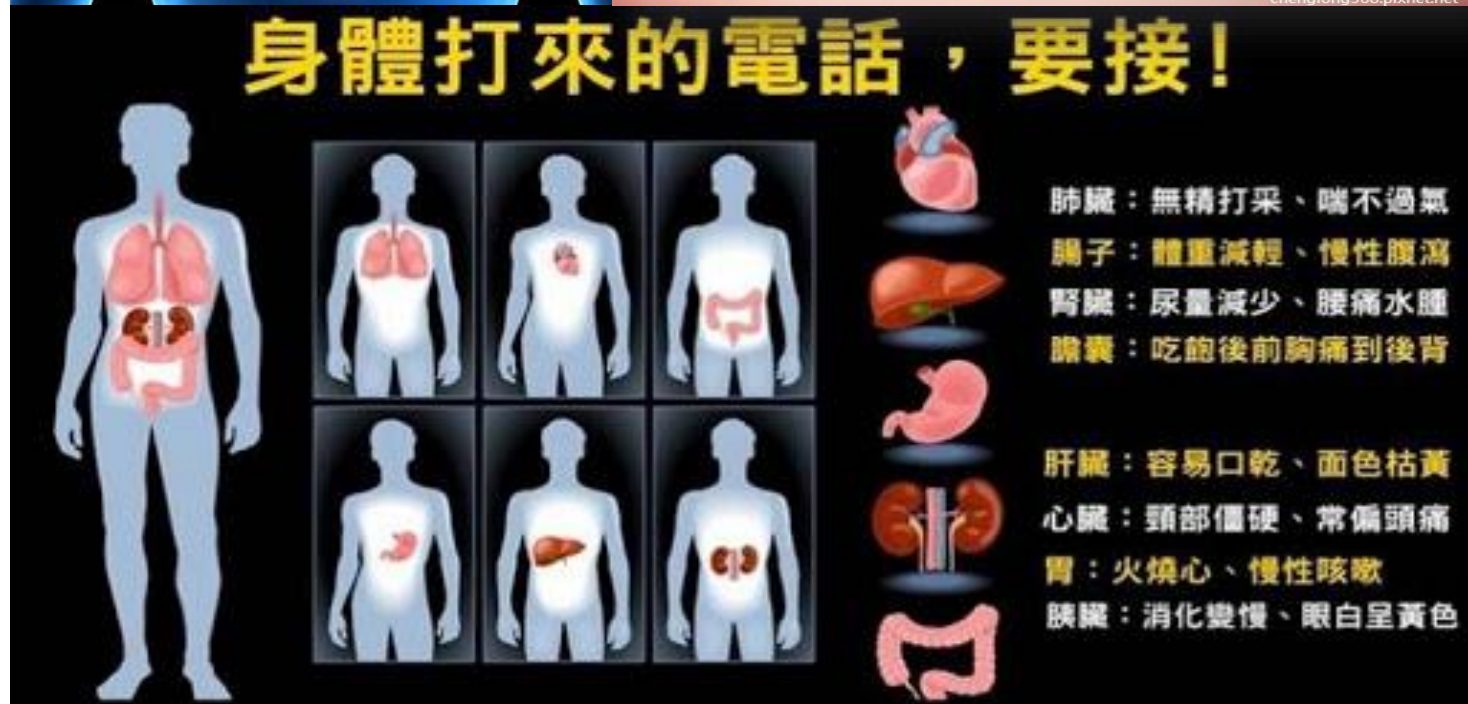


別忽略身體向您說的話

我要健康



- 頭痛
- 胸口悶
- 喘大氣
- 爬樓梯喘
- 肩頸僵硬
- 脊椎酸痛
- 腰酸背痛
- 身體硬塊
- 咳嗽
- 水腫
- 視力不良
- 聽力衰退
- 記憶力不好
- 便秘、拉肚子
- 臉色、氣色不好
-





影響免疫力的因素



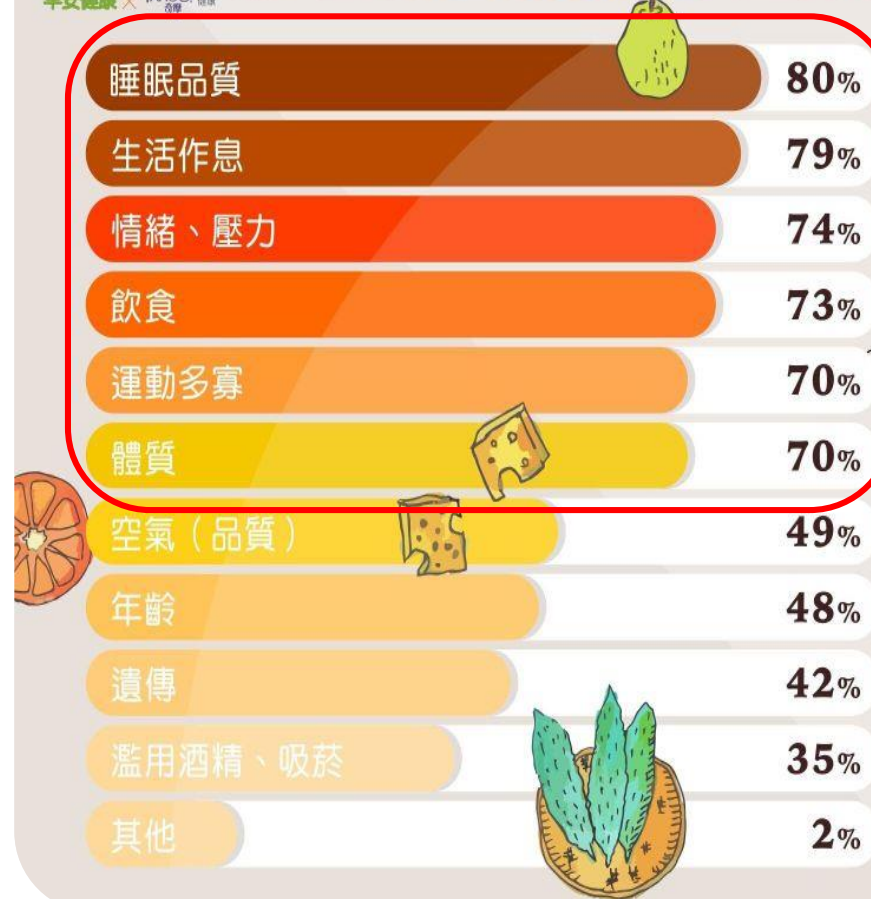
國人免疫力指數
平均 **62.3** 分



2019健康大賞調查國人免疫力狀況



影響免疫力因素



生活習慣不良造成免疫力低失調症狀

生活習慣不良--免疫力下降

不良項目	下降比例	不良項目	下降比例
長時間使用電子產品	73.8%	與家人缺少互動交流	30.9%
久坐不動運動不足	61.7%	三高飲食	23.5%
經常熬夜	47.0%	不吃早餐三餐不定	22.2%
未定期健檢	40.9%	抽菸	14.8%
喝水不足	36.2%	外食族	11.4%



一圖看懂!

免疫力失調的6大症狀

※症狀發生率僅供參考



① 腸胃失調

70%的免疫細胞在腸道。當菌叢失衡容易引發腸胃症狀

發生率 37%



② 過敏症狀

過敏是免疫細胞被過度刺激，而產生的發炎反應

發生率 36%



③ 慢性疲勞

常出現在神經緊繃者因睡眠品質不佳導致免疫力失衡

發生率 35%



④ 皮膚炎

免疫力失調，會導致皮膚角質層功能缺損保護能力下降

發生率 26%



⑤ 感冒

壓力大、睡眠不足易使免疫系統衰弱導致感冒發生

發生率 22%



⑥ 頭痛

免疫系統失衡會影響各器官，出現在神經系統，會使頭痛發生

發生率 19%



提高免疫力的秘訣



提高免疫力的秘笈

營養
均衡

- 營養是健康的根本，食物是營養的來源
- 五穀根莖類、蔬菜類、水果類、蛋豆魚肉類、奶類、油脂類

四少

- 少糖、少鹽、少油、少酒、戒菸

五多

- 多喝水、多纖維、多運動、多休息、多曬太陽

身心靈
健康

- 培養多種興趣、參與社交活動、保持精力旺盛、身心靈健康

接種
疫苗

- 使人體產生免疫力，預防受病毒或細菌感染後所引發的嚴重疾病

日研究：睡眠、森林浴、泡冷水澡能提升免疫力

華人健康網

運動10大好處



免疫力是人體最好的醫師
90%的疾病與免疫力下降有關



代謝症候群是什麼？



男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$

高密度脂蛋白
膽固醇偏低

男性 $\leq 40\text{mg}/100\text{cc}$
女性 $\leq 50\text{mg}/100\text{cc}$

血壓偏高

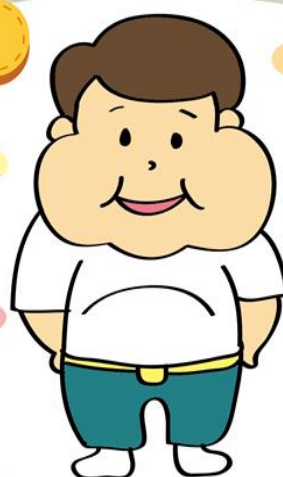
收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

血糖值偏高

空腹 $\geq 100\text{mg}/100\text{cc}$

三酸甘油酯偏高

$\geq 150\text{mg}/100\text{cc}$



代謝症候群

腰腹脂肪多

好膽固醇太低

三酸甘油酯過高

胰島素阻抗性

血壓高

照護線上

	罹患心臟病	降低	效益
高血壓	增加1.9倍	收縮壓 2mmHg	死亡率降低7% 中風死亡率降10%
高血脂	增加1.8倍	總膽固醇 1mg/dL	冠狀動脈疾病減少2%
高血糖	增加1.5倍	糖化血色素 1%	心臟病風險下降14%

代謝症候群衍生疾病死亡超越癌症

2022年死亡原因		死亡人數	死亡率 (%)
1	惡性腫瘤	51,927	24.9%
代謝症候群衍生疾病		62,926	30.2%
2	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	23,688	11.4%
4	腦血管疾病	12,416	6.0%
5	糖尿病	12,289	5.9%
8	高血壓性疾病	8,720	4.2%
10	腎炎、腎病候群及腎性病變	5,813	2.8%

「代謝症候群」

未來發病為一般民眾機率：





遠離代謝症候群



3D 健康生活，和代謝症候群分手！

Do
Control

控制腰圍
與三高



Tip

每週量血壓、腰圍
定期檢測三高指標

Do
Healthy
Diet

選擇
健康飲食



Tip

三低一高飲食原則
低油、低鹽
低糖、高纖

Do
Exercise

動態生活
與運動



Tip

每週至少150分鐘
中等強度運動
(跑步、腳踏車、游泳等)



2024.10.23

單元 (1)



免疫力與代謝
症候群的疾病



骨鬆與肌少症
對健康的影響



久坐與肥胖衍
生病症與癌症

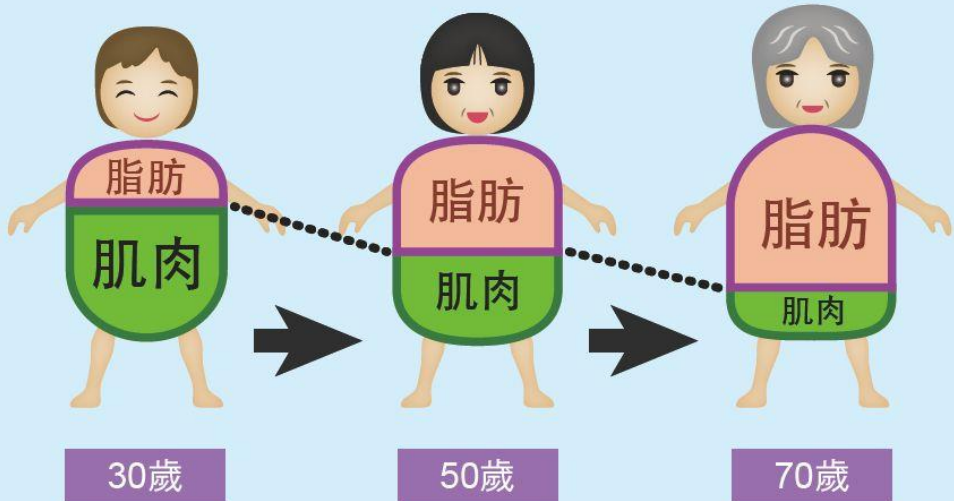
健康瘦身人人要，定期健檢不能跳，美好生活就會到

別讓肌少症剝奪您的壽命

有肌肉您可以任性，沒肌肉您只能認命

隨著年齡變化，肌肉逐漸流失，身體變得鬆垮

國健署統計65歲以上老人肌少症盛行率21.1%居亞洲之冠



年齡	肌肉質量	大腿肌肉力量
40歲	每10年減少8%	每10年減少10~15%
70歲	每10年減少15%	每10年減少25~40%

肌少症可怕嗎？

若不積極改善，肌少症會對健康造成連鎖影響



若髖關節骨折，1年死亡率可高達20%。

肌少症不是老人專利！

- 現代人工作久坐、缺乏運動，肌耐力下降，基礎代謝率降低，肌少症有年輕化趨勢。
- 躺一天肌肉量少 0.5 %；2週不運動心血管功能下降1.8%、心肺功能下降10%、肌肉力量衰老40年。
- 30 ~ 50歲核心肌力不足達48%，40歲後肌肉量流失，每10年減少3 ~ 8%；在50歲至80歲間有 30 % ~ 40%肌肉會流失，常因跌倒死亡風險增加2.5%。
- 美國研究顯示，若因受傷、生病或是懶洋洋地躺床約2週後，年輕人的肌力和肌肉量會降低約3分之1，老年人則降低4分之1！
- 活動不足會出現肥胖、代謝症候群、心血管疾病、糖尿病、失智症、癌症的風險增加。

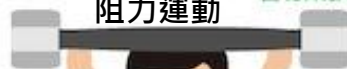


預防肌少症

攝取充足熱量

如果熱量攝取不足，
就會分解肌肉中的蛋白質，
造成肌肉流失

肌力訓練 阻力運動



舉啞鈴（或水瓶）
增加肌肉量和肌耐力

飲食

Health 2 Sync

運動

預防 肌少症

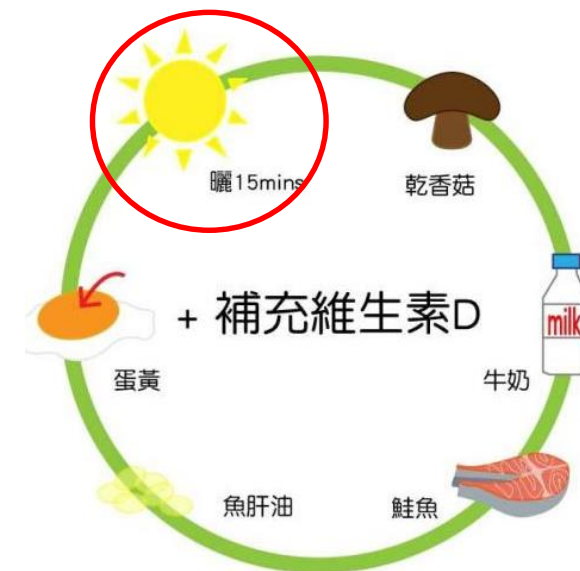
攝取適量蛋白質

建議每天攝取量 **1-1.5g/kg**，
以 60kg 的人為例，
一天的蛋白質約為 60-90g

補充維生素 D 曬太陽15分鐘

適當日曬、攝取含維生素D的食物，
如黑木耳、深海魚、蛋黃與香菇

有氧 | 健走、騎腳踏車

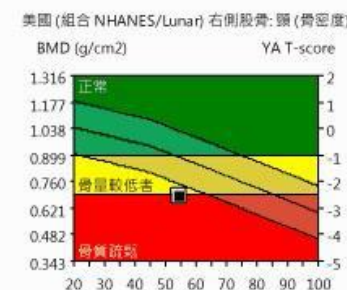
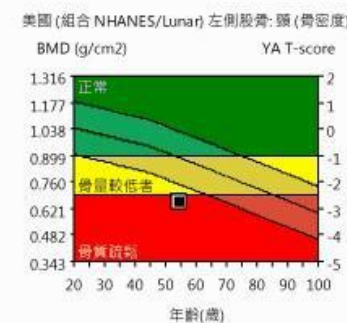
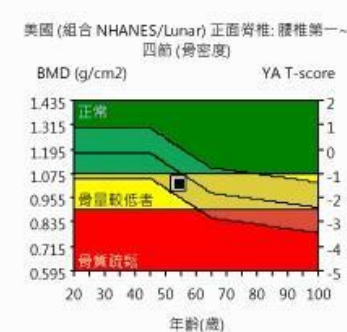
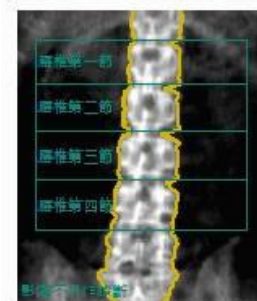
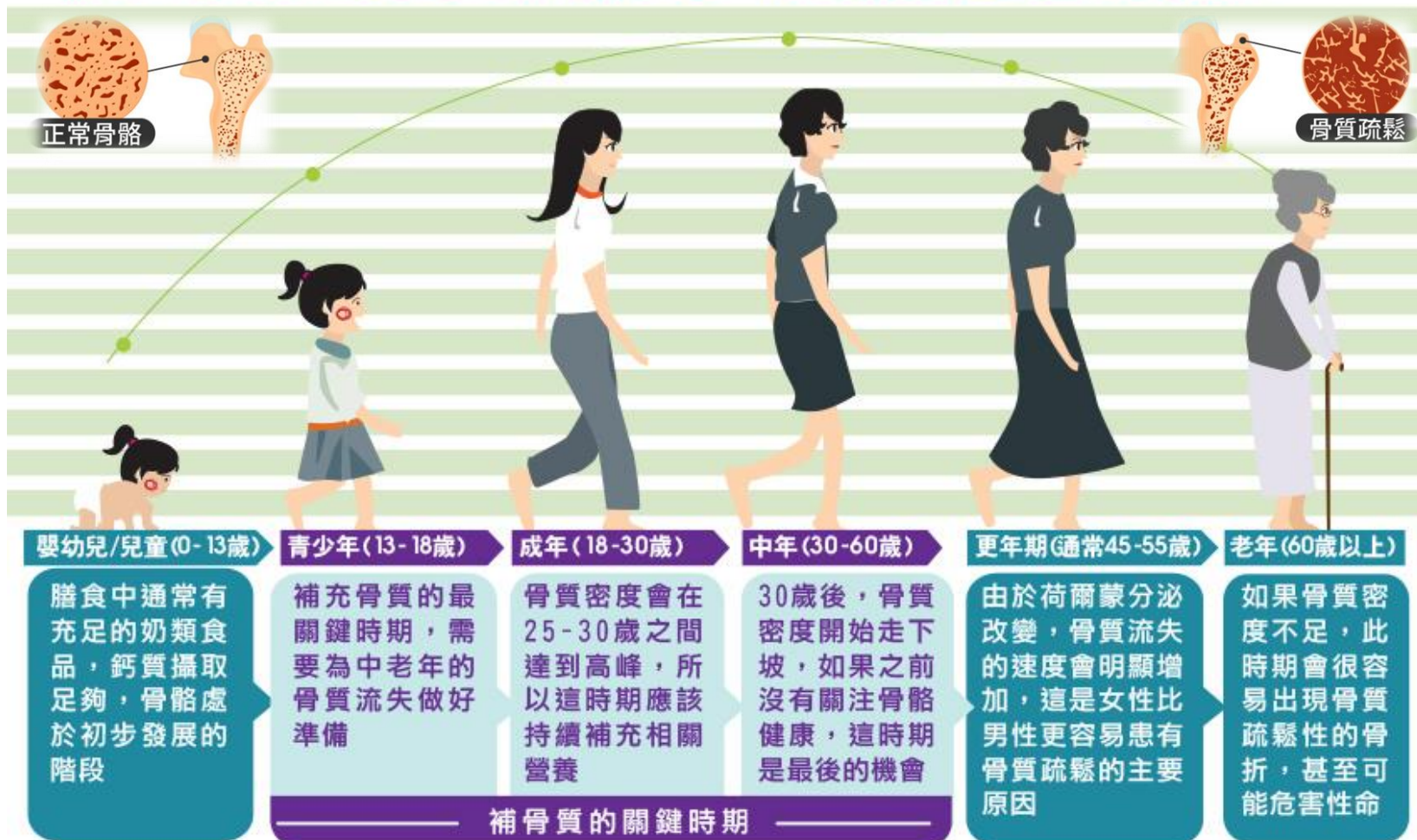


張凱嵐醫師專欄：
銀髮族的危機～肌少症

全球第二大流行病

預防骨質疏鬆

我們不能等到中老年才開始補充骨質，而是應該把握三個關鍵時期！



隱形的殺手

肌少症與骨質疏鬆的危險因子

1. 基因荷爾蒙的影響
2. 女性機率高(停經)
3. 身材和體格瘦小
4. 缺乏運動維生素D
5. 飲酒、咖啡過量者
6. 其他疾病藥物使用
7. 飲食營養失衡



(如蛋白質、鈣質的不足)

30歲後骨質密度
回隨著時間一點一滴流失



骨質疏鬆症高危險群



女性停經後



糖尿病



長期使用類固醇
免疫抑制劑、胃藥



風濕性關節炎



甲狀腺疾病

身高變矮 骨鬆高危！



乳製品 牛奶、芝士、優格

豆製品 板豆腐、豆乾

堅果類 黑芝麻、杏仁

海鮮類 柳葉魚

預防骨鬆貼士

預防骨鬆貼士

維生素D不足症候群

Vitamin D

維生素D 攝取不足 6大現象

維生素D不足

- 1 容易生病
- 2 情緒焦慮
- 3 肌肉無力
- 4 骨質疏鬆
- 5 皮膚乾燥
- 6 心血管疾病風險高

Heho健康

維生素D缺乏症候群

憂鬱 阿茲海默症

氣喘 過敏

高血壓 冠心病

糖尿病

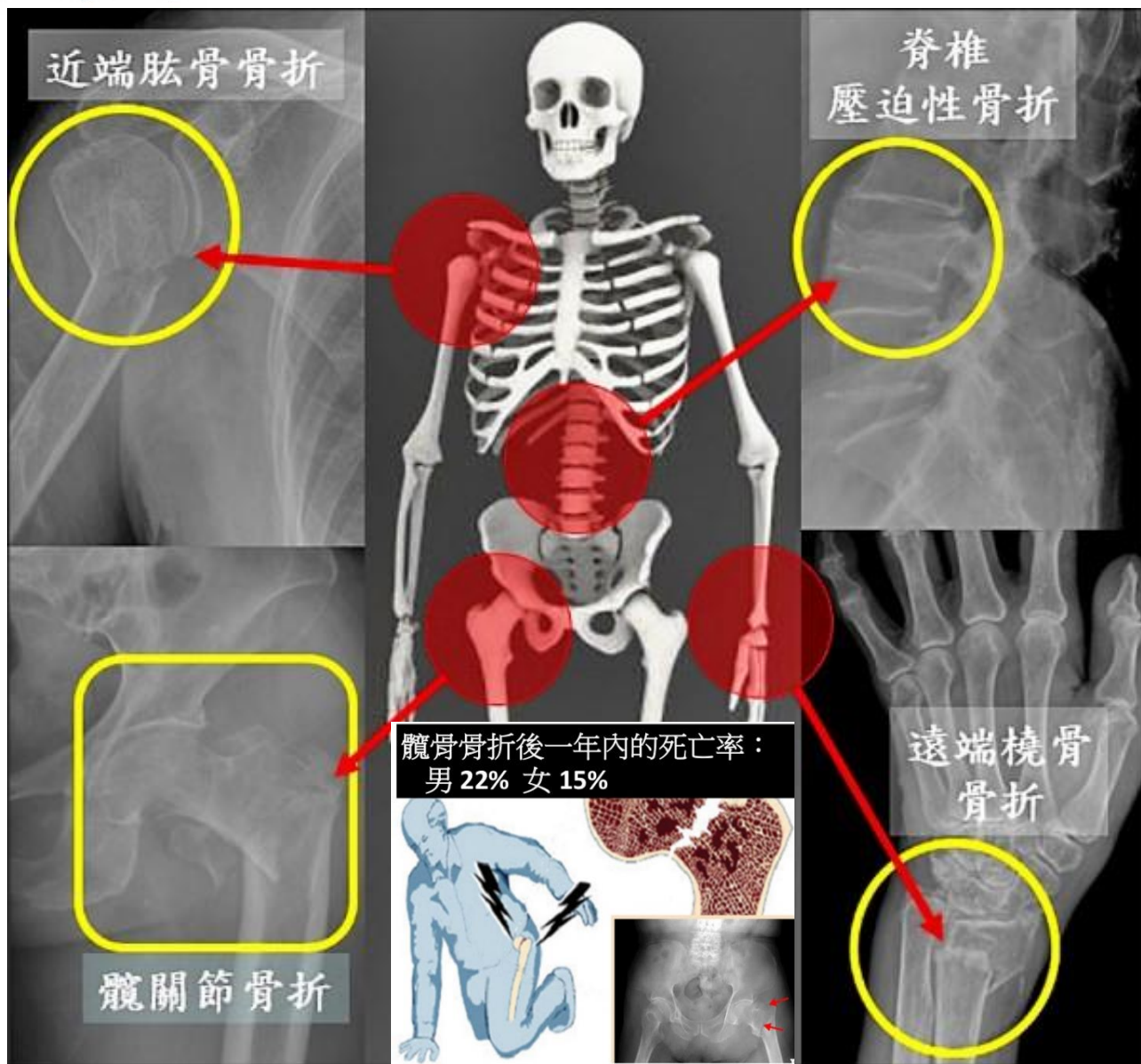
肌肉流失 肥胖

骨質疏鬆 關節炎 長不高

自體免疫疾病 腸躁症 乾癬

免疫力低 癌症 流感 肺結核

跌倒最易發生骨折處



腕部骨折率名列亞洲第一

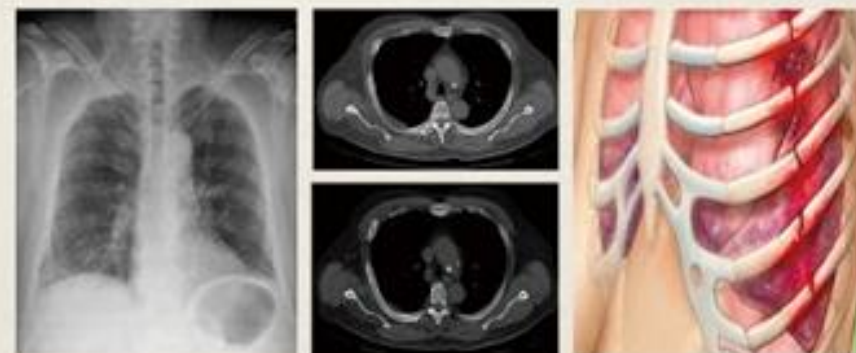
照顧不佳恐奪命



據統計，肋骨骨折造成死亡最高可達到 35%。

每斷 1 根肋骨，發炎機率上升 27%

每斷 1 根肋骨，死亡率上升 19%



預防骨鬆肌少症的營養素

	肌肉再造	補充精力、體力		骨骼強壯	
營養成分	胺基酸 膠原蛋白	維生素B群	鋅	鈣	維生素D
食物	蛋、滴雞精	五穀米、糙米 菠菜、青江菜、 綠花椰菜	南瓜子、蛤蜊	小魚乾、納豆、 板豆腐、豆干、 高麗菜、芥藍	香菇、鮭魚 蛋黃

根據統計高達97.6%台灣人鈣質攝取不足

每日操 抗骨質疏鬆

點擊睇片



強健骨骼6大撇步



01 攝取高鈣食物

如乳品、起士、黑芝麻、小魚乾等



02 飲食均衡

補充含維生素D食物
如：鮭魚、黑木耳、香菇等



03 充足日曬

每天日曬10分鐘，使皮膚合成維生素D



04 適度運動

適當的運動來增進骨質密度



05 白開水取代飲品

少喝咖啡因及含糖飲料
避免影響鈣質吸收



06 補充鎂+硼

骨骼強健元素，有助骨骼神經發育



2024.10.23

單元 (1)



免疫力與代謝
症候群的疾病



骨鬆與肌少症
對健康的影響



久坐與肥胖衍
生病症與癌症

金錢不過一張紙，健康才是一輩子；金錢難買健康，健康能賺金錢

久坐是萬病之源？

久坐引起健康危機！

每天坐著8小時，身體會有怎樣的變化？

「久坐」- 現代人的慢性疾病
(sitting disease)



腰肌縮短造成腰椎弓起



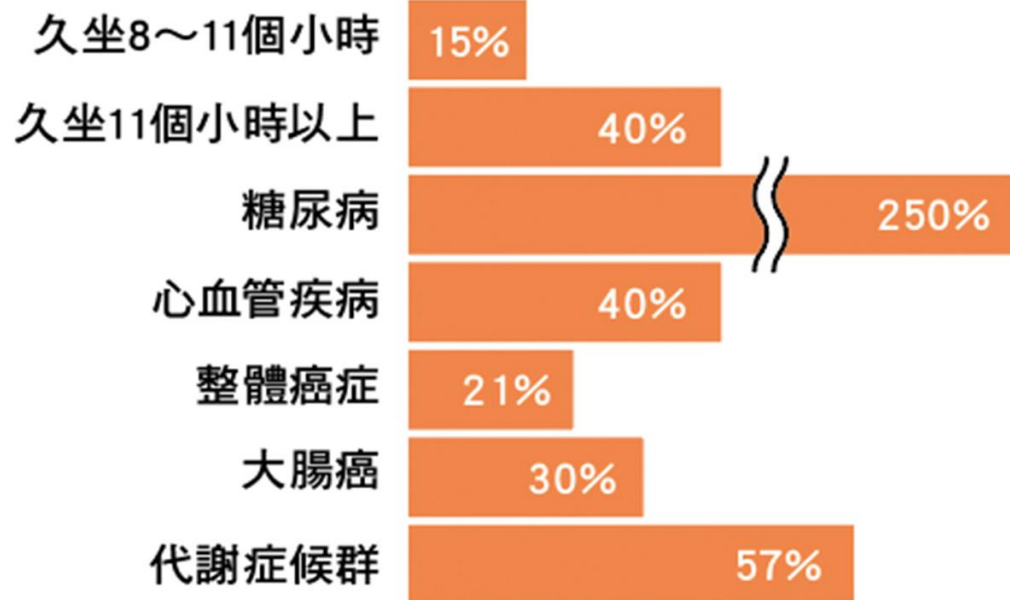
圖片來源參考
The Washington Post

iHealth
愛健康

久坐不動對健康的嚴重危害

死亡風險

身體缺乏活動是全球死亡率的第四大危險因素，佔全球死亡率的 6 %



WHO報告：『久坐不動』會引發肥胖、糖尿病、高血壓、失智、癌症等各種疾病。
全球每年有 200 萬人是因久坐死亡。



久坐者的死亡風險

今健康

今健康



運動能讓心臟變年輕

資訊來源：國泰綜合醫院心血管中心一般心臟醫學科 郭志東醫師

今健康

今健康

英國研究：久坐與少坐相比， 心臟病、中風、死亡率增高！

健康影響	風險/機率
糖尿病	↑ 增112%
心臟病、中風	↑ 增147%
死於心血管事件	↑ 增90%
死亡率	↑ 增49%

*英國拉夫堡大學和萊斯特大學2011共同研究。

資訊來源：國泰綜合醫院心血管中心一般心臟醫學科 郭志東醫師

避免久坐不動的方法

避免久坐的方法

全球久坐的平均
時間為5個小時



可以站著做
的工作就站著做



站著休息



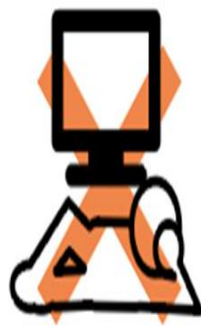
休息時間
別坐著滑手機



走走路
稍微動一動



使用站立式
辦公桌



電視
別看太久

研究指出每小時站起來運動2分鐘死亡率降低33%。看電視超過3個小時以上者，死亡率是看不到1小時人的3倍。

今健康

久坐中風、心臟病率增147% 醫教簡單6習慣有助逆轉！

每一小時
起身走動

起來走走、伸展筋骨一下。



善用軟體
提醒起身

例如可使用APP提醒自己。



站立辦公
或調高度

站著辦公、增加走動意願。



討論公事
離坐面談

提升重視也增加走動。



日常午休
出去走走

呼吸新鮮空氣、增創造力。



若需久坐
簡單活動

倒杯水、洗手間、伸懶腰等。



*任何「一小步」的改善都是有益！

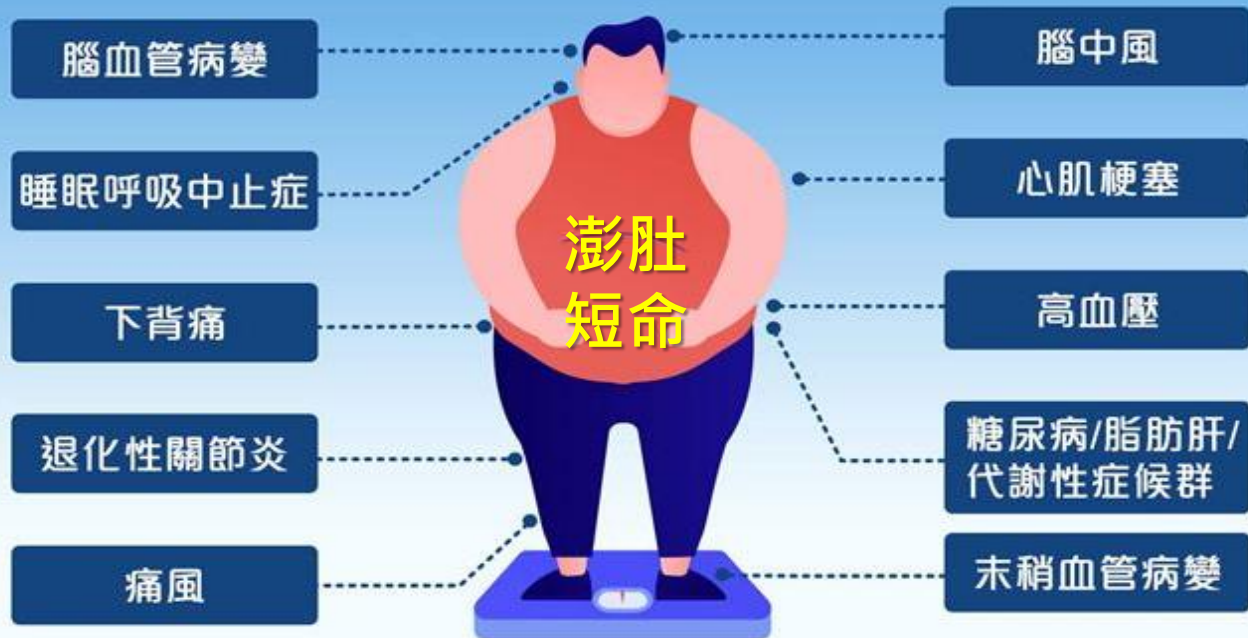
資訊來源：國泰綜合醫院心血管中心一般心臟醫學科 郭志東醫師



沒有健康的胖子--百病胖為先



肥胖12大併發症



體脂肪越高，罹癌機率越高

- 國健署統計2013到2016年不分性別肥胖率44.7%；2020年不分性別肥胖率50.3%，東亞最胖的國家。
- 肥胖有三害：零食、加工、甜飲料；減醣(糖)是最健康最能長久執行的減肥方式。



國人成人
肥胖率高達 **50%**

台灣十大死因

8項與肥胖有關

1 癌症	2 心臟疾病	3 腦血管疾病	4 糖尿病
5 高血壓性 疾病	6 下呼吸道 慢性疾病	7 腎臟相關 疾病	8 肝臟相關 疾病

工作越認真越胖？

每個人都會有中年發福？

專家：年紀不是引致肥胖的主因

調查

2848位

• 受訪者

84.8%

• 工作後
體重增加

33.2%

• 增加
到超重

工作
三年

• 發胖
高發期



原因

1

• 久坐

2

• 壓力大

3

• 睡眠差

4

• 應酬

5

• 宵夜

肥胖衍生13種癌症



- 研究發現肥胖增加乳癌、大腸癌等13種癌病風險。
- 生活在「食物沼澤」的人，死於與肥胖相關癌症的可能性，比生活在有健康食物選擇的地區高出77%。

肥胖不是福 一張表看懂罹癌風險有多高？

癌症部位或型態	BMI ≥ 40相對於正常BMI (18-24)的罹癌危險性倍數 (約略值)
子宮體	7.1倍
食道：腺癌	4.8倍
腎細胞癌	1.8倍
肝癌	1.8倍
胃賁門	1.8倍
腦膜瘤	1.5倍
多發性骨髓瘤	1.5倍
胰臟癌	1.5倍
大腸癌	1.3倍
膽囊	1.3倍
停經後乳癌	1.1倍
卵巢	1.1倍
甲狀腺	1.1倍

* BMI = 體重 / 身高²



肥胖對身體傷害是健康體重者的2~3倍以上

最強懶人減肥法

美國營養師提出15招遠離肥胖地獄

1.吃飯七分飽	6.晚上別吃高熱量大餐食	11.每周最少運動3小時
2.蔬菜佔每餐的1/2	7.聰明選擇零食	12.晚餐+飯後不吃甜點
3.永遠點小份食物	8.參加餐會前先吃輕食	13.快樂分享熱量的美好
4.改變飲食順序	9.不吃精緻類澱粉	14.將零食倒入盤子裡
5.別忘要多喝水	10.吃早餐很重要 x3 !	15.拒吃人工代糖

壓力與肥胖的關聯

存奕美學診所
GLOW BEAUTY CLINIC



腎上腺皮質醇上升
壓力荷爾蒙



自律神經失調
神經胜肽Y分泌增加



瘦體素抗性增加
過度進食脂肪囤積



胰島素阻抗
代謝症候群



• 從調整「飲食及運動」開始，生活採取「肥胖走、健康來」行動。

飲食影響身體的健康



營養師程涵宇

12大防癌食物清單

青花菜  大腸癌↓	胡蘿蔔  胃癌↓ 肺癌↓ 前列腺癌↓	豆類  大腸癌↓	莓果  口腔癌↓ 大腸癌↓ 食道癌↓
堅果  子宮內膜癌↓ 大腸癌↓ 胰臟癌↓	橄欖油  乳癌↓ 消化系統癌↓	薑黃  大腸癌↓	柑橘水果  胰臟癌↓ 消化道癌↓ 上呼吸道癌症↓
亞麻籽  大腸癌↓ 乳癌↓ 前列腺癌↓	番茄  前列腺癌↓	大蒜  胃癌↓ 前列腺癌↓	魚類  大腸癌↓

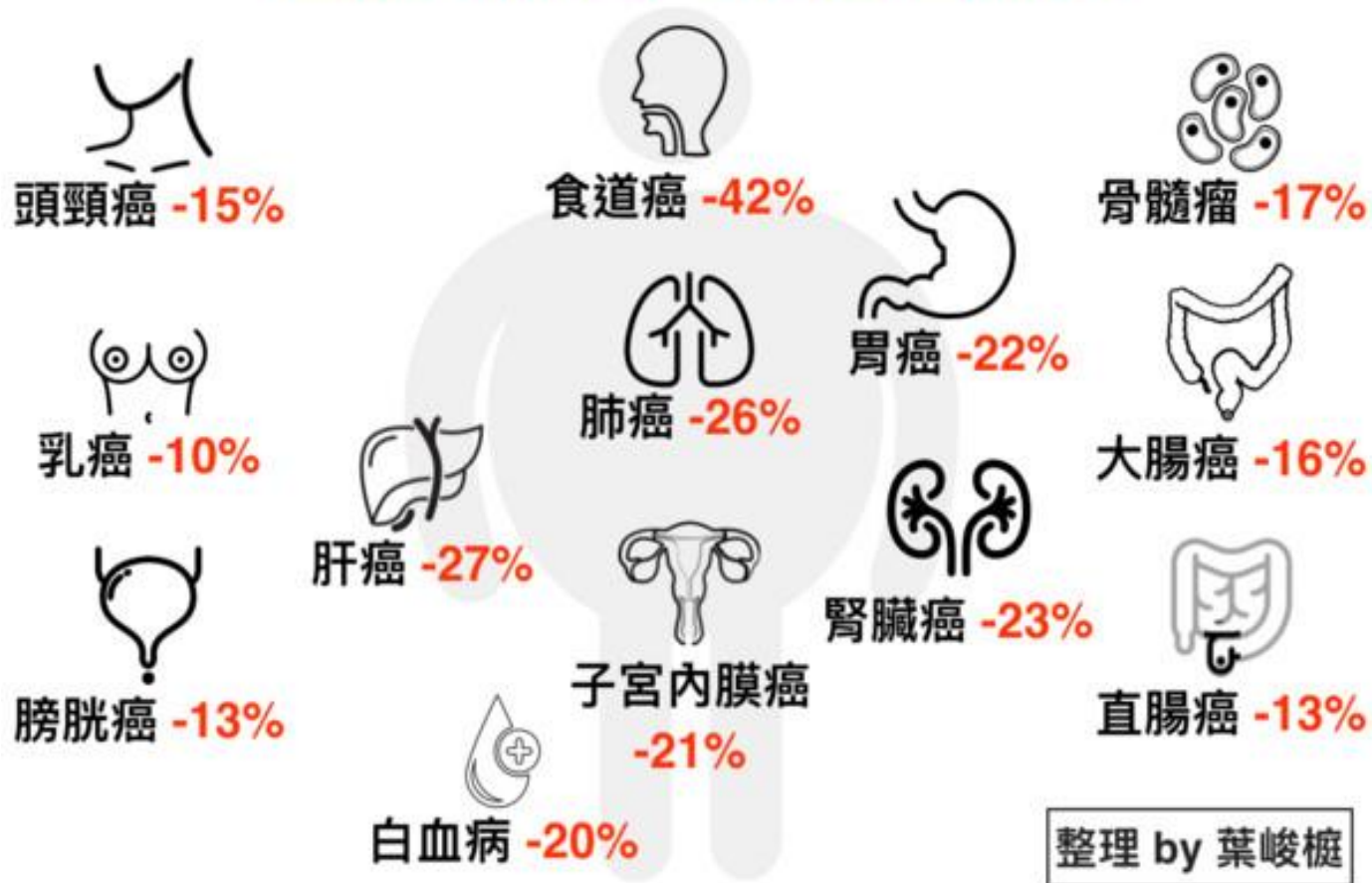
程涵宇營養師 版權所有 © <http://chahow.com>

營養師程涵宇

健康長壽的好習慣



運動可降低13種癌症風險



根據美國醫學雜誌 (JAMA Intern Med. May 16, 2016) 所發表的最新文章，針對12份歐美的研究，時間介於1987~2004年之間，人數涵蓋了約144萬人，分析了運動跟26種癌症之間的相關性。平均追蹤了約11年左右，共有186,932例癌症被診斷。



身心健康新標準--五快



快食

- 吃得痛快，不偏食。

快眠

- 容易入睡，睡眠舒暢，醒後頭腦清醒，精神飽滿。

快便

- 能暢快排泄大小便，便後不會感到疲倦。

快語

- 說話流利，頭腦清晰，思考敏捷，不會詞不達意。

快行

- 行動自如，身手矯健，動作平穩流暢。



簡報完畢 敬請指導



健康無價



1 健康 金錢 地位 事業 幸福 家庭 ...

健康沒了，一切 0

健康勝於一切
千萬別說您沒時間

只有健康的身體
陪您走得更久遠

有錢有權有成功沒有健康一場空

愛妻愛子愛家庭不愛身體等於零