

Health 1

「鹽」吃多吃少對心血管都不好! >>

資料來源:台灣女人健康網編輯部 譯自:新英格蘭醫學期刊 (NewEnglandJournalofMedicine)

一般人都會認為鹽分攝取太多會對腎臟及心血管造成負擔,容易導致高血壓、水腫及心血管疾病,因此一直以來不斷有研究在討論是不是降低每日鈉攝取量就會對心臟健康有益,至今各界仍有歧見。

日前一項加拿大的研究指出,雖然鈉攝取量過高對健康有害,但攝取量過低同樣也是不好的。

這項由加拿大麥克馬斯特大學 (McMaster-University)進行的研究共有 10 萬名來自 18 國的民眾參與,研究團隊分析參與者的尿液中鈉含量來估量他們的鈉攝取量。

結果發現,鹽分攝取過多會增加心臟病與死亡風險,尤其是對高血壓、肥胖與年長的民眾傷害較大,但是攝取量過少也對健康有害,根據研究數據,每天攝取的鈉含量低於 3 公克,心臟病與死亡風險會增加 27%。鈉攝取量在介於 3 至 6 公克之間,相當於 7.5 至 15 公克的鹽量,心臟病與死亡風險會比較低,已在此範圍內者再降低鈉攝取量對血壓並無明顯影響,但

是一旦攝取超過或低於這之間的份量都會對健康不利。

研究作者之一 Andrew Mente 助理教授表示,目前與心臟病預防相關的指引,針對每日鈉最高攝取量的建議

是在 1.5 至 2.4 公克之間,但全球只有 5% 的人按照這些建議量食用,顯示這些建議並不實際,而且這些建議也與這項研究的結果出現相左。因此, Mente 助理教授認為,與其強調鈉攝取量,我們更應該提醒民眾要的是追求健康的飲食及生活型態。

對此研究結果,美國心臟協會 (AHA) 質疑其有效性,並深信其他證據已顯示降低鈉攝取量會使血壓下降,連帶也與心血管疾病事件減少有關連。同時,另一項美國哈佛大學的研究也指出,每天鈉攝取量超過世衛建議的 2 公克,可能導致每年有 165 萬人死於心血管疾病。因此, AHA 仍會維持其現今的指引建議,認為每日鈉攝取量低於 1.5 公克對心臟健康是最佳的。



Health 2

服用阿斯匹靈可預防心血管疾病? 各界看法不一 >>

資料來源:台灣女人健康網編輯部 譯自:美國FDA、腫瘤學年報、PressTV

阿斯匹靈對男女預防心血管疾病的效益不同已得到證實,對男性可預防心臟病,但不能預防中風;對女性可以預防中風,卻不能預防心臟病。但是,對於阿斯匹靈要作為心血管疾病的初級預防與次級預防藥物,國際間各醫學會、政府健康單位及醫學研究出現不同聲音,使得這項爭議持續存在。

根據現今美國心臟醫學會 (AHA) 針對阿斯匹靈的服用指引,心臟病高風險者可依照醫師指示低劑量服用阿斯匹靈,心臟病患者則應定期低劑量服用。美國預防工作服務小組 (USPSTF) 評估後的立場是,服用阿斯匹靈的效益仍大於出現腸胃道出血的副作用,因此在初級預防部分, USPSTF 建議 45-79 歲男性服用可以預防心肌梗塞, 55-79 歲女性服用可以預防中風。AHA 與 USPSTF 基本上認同,高風險族群與特定年齡的民眾,可以服用阿斯匹靈以預防心血管疾病的發生。

但今年五月美國食品藥物管理局 (FDA) 向消費者發出一項重要訊息表示,在仔細檢視過多項大型試驗研究後發現,低劑量服用阿斯匹靈可以預防心血管疾病復發 (次級預防),但現有證

據並不支持有家族病史或動脈血管疾病徵兆的民眾服用,其作為心血管疾病初級預防的效益仍未確立,腦部或胃部出血的副作用卻都是已經肯定的。

同時 FDA 也提醒,正考慮服用阿斯匹靈的民眾應與醫師針對藥物的效益風險進行溝通瞭解,由醫師建議服用的劑量與頻率。由於阿斯匹靈具有降低凝血的功能,因此民眾須注意它與其他血液稀釋劑併用的危險,而且也不可與其他止痛劑與某些成分長時間併服,這些注意事項民眾應仔細閱讀藥品標示上的說明。

然而,日前一項英國倫敦瑪麗皇后學院的大型回顧性研究在檢視 200 個研究後卻發現,平均風險的成人在每日服用 70 至 325mg 不等的阿斯匹靈長達五年以上,癌症、心肌梗塞、中風、早死的發生風險都有改善。根據研究數據,服用 10 年以上,合併發生癌症及心血管疾病事件的相對風險,女性降低 7%、男性降低 9%,以 50-65 歲年紀的成人服用達 10 年會達到最佳效果。這項研究雖然發現阿斯匹靈會導致出現出血的副作用 (2.2-3.6%),但研究認為這相對於預防心血管疾病與癌症

的效益來說仍是極微小的。這個研究最後建議，正考慮開始定期服用阿斯匹靈的民眾，仍應先請益醫師的意見。這項研究的結論顯然與 AHA 及 USPSTF 一致，但與美國 FDA 相左。

前述爭議焦點著重在到底阿斯匹靈是否適合成為心血管疾病初級預防的藥物，但對於其在次級預防的效果並未出現歧見。不過，就在 FDA 訊息發布後隔一個月，英國國家醫療標準機構 (NICE) 公布了新的指引，建議

有心房纖維顫動的病患不要服用阿斯匹靈，而改服像是華法林 (Warfarin) 或其他較新型的抗凝血劑，因為有許多研究證據都顯示，阿斯匹靈與其他藥物比起來，預防病患發生中風的功効實際上比較小。但英國心血管疾病基金會 (BHF) 的 Peter Weissberg 教授表示，這並不代表阿斯匹靈在其他狀況的病患身上也沒有預防心臟病及中風的效益，病患若不清楚是否要繼續服用阿斯匹靈，應與醫師溝通討論。

Health 3 年紀輕輕就節食可能埋下健康隱憂》》

資料來源：台灣女人健康網編輯部

一份新出爐的研究報告指出：女性若在年輕時就有節食的行為，日後容易產生一些傷害健康的惡習。

這項於 1982 年至 2012 年間進行的研究訪問了超過 2100 位平均年齡在 20 歲左右的大學女生，了解她們的節食行為，包含頻率、何時開始與策略 (如減少脂肪攝取或計算卡路里等)，並且在間隔 10 後再次追蹤這些受訪者的狀況。

研究結果發現，越早開始有節食行為的女性，日後越可能選擇催吐、使用瀉藥等極端的手段進行體重控制；同時，研究人員 Holland 也指出，當這些女性邁入 30 歲後，越可能會有肥

胖、飲食失調與酗酒等問題開始浮現。

研究團隊表示，目前的研究成果僅足以指出關聯，但尚未能看出因果關係。因為還有許多可能的因素並未在此次研究中受到檢視，像是基因、飲食偏好、母親與同儕是否有進行節食等。其他相關研究也指出：在發育期曾有顯著減重成果的人，日後可能會因此投注更多心力控制飲食，反易導致飲食失調的問題發生。

針對上述發現，邁阿密兒童醫院的 Comkornruecha 博士補充說明，並非所有年輕時的節食行為都會發展成飲食失調。許多飲食失調患者同時受到焦慮症、強迫症等病症困擾。但是這篇研究

並未將焦慮與其他心理狀況納入分析。

Comkornruecha 博士認為這項研究要傳遞的訊息，是鼓勵有肥胖問題的青少年使用健康、適當的方式控制

體重，避免迅速的減重；不要錯誤的迷戀「理想體重」；謹慎交友，避免因為同儕影響，而選用不適當的減重方式或染上惡習。

為節能減碳愛護地球，煩請您撥冗回覆以下問卷，感謝您的協助。
(請利用電話 / 傳真或 e-mail 告知您的決定)

一、活動通知單

需要紙本寄送

不需要紙本寄送，但可利用下列二種方式通知我。

e-mail 通知即可，我再到協會官網觀看

我的 e-mail: _____

手機簡訊告知即可，我再到協會官網觀看

我的手機: _____

二、會刊

需要紙本寄送

不需要寄送，只要 e-mail 電子報即可

我的 e-mail: _____

