

蔡明翰醫師沈克超醫師主答

Q1: 媽媽最近常常抱怨後頸部酸痛，她懷疑是不是膽固醇太高所引起的症狀。每次醫院檢測的膽固醇濃度都超過標準，醫師有建議她吃藥，但是她害怕吃太多「西藥」會傷身體，所以一直拒絕服用降膽固醇的藥物。請問我們該如何幫她呢？

A: 膽固醇是身體內不可缺少的重要物質，它是我們身體細胞膜的主要成分，而且是合成膽汁、維生素D、腎上腺荷爾蒙、及性腺荷爾蒙的主要原料。膽固醇又分為好幾種，其中以高密度膽固醇（HDL-C）和低密度膽固醇（LDL-C）這兩種最重要，前者對心血管有保護作用，所以常被稱為「好的膽固醇」，後者會造成動脈粥狀硬化，增加心血管疾病的風險，因此又被稱為「壞的膽固醇」。膽固醇升高沒有明顯的臨床症狀，您母親的後頸部酸痛應該是其他原因所造成。要避免膽固醇升高，以前通常會建議多攝取某些食物來降低膽固醇，例如：燕麥、大豆、深海魚、橄欖油等等，而且要減少蛋、培根、內臟、蝦、蟹、紅肉、奶油等等的攝取量。不過2015年最新版的美國飲食指引（Dietary Guidelines for Americans）中，不再建議民眾去”限制”飲食中的膽固醇攝取量，因為研究發現身體自行合成膽固醇的量，遠高於我們從食物中所攝取的膽固醇。從另一方面來說，想要利用飲食控制來降低膽固醇也是幫助不大。若您母親擔心服用「降膽固醇藥物」所引發的副作用，一般醫師會從”低劑量、低強度”的藥物開始給予，最終的目的還是要減少她將來產生心血管疾病的風險。

Q2: 父親血糖控制得還不錯，但是上個月寒流來襲，他的血壓突然飆升起來。以前他的收縮壓大都維持在 140 毫米汞柱左右，但是寒流來的那幾天，他的血壓會高到 160 毫米汞柱左右。他現在已經吃了兩種降血壓的藥物，兩種藥物都是一天一顆的劑量。請問我們該如何幫助他控制血壓呢？

A: 根據國外的研究，氣候的溫度的確會影響到血壓的高低，所以不同的季節測量到的血壓會有所不同，因此有所謂的「冬季高血壓」這個名詞出現。在 1998 年日本所做的研究，高血壓的患者在冬天測量到的收縮壓，會比夏天測量到的收縮壓高約 4 毫米汞柱；而冬天的舒張壓會比夏天的舒張壓高約 2 毫米汞柱。而在 2015 年南非所發表的一般族群血壓與氣溫的研究，發現無論是收縮壓還是舒張壓，都是冬天比夏天高約 4 毫米汞柱。中國大陸的蘇州在 2013 年也發表一篇大規模的人體研究報告，觀察 5 萬多位的成年人在冬天與夏天的血壓差異，發現男生的收縮壓在冬天比夏天高約 9 毫米汞柱；而女生的收縮壓在冬天比夏天高 7 毫米汞柱。此外，他們還發現戶外溫度每降低 10°C，收縮壓會上升 6.1 毫米汞柱，而且老年人與體型較瘦的人血壓會上升的更顯著。冬天的血壓為什麼會比較高？除了氣溫降低所造成的血管收縮之外，還有其他四項因素也會引起血壓升高，包括：冬天的體內維生素 D 濃度較低（日照較少）、冬天的體內正腎上腺素濃度增加、冬天的膽固醇濃度增加（高熱量飲食）、及冬天的身體活動量降低，這些都是冬季血壓比其它季節高的原因。另外，空氣中的污染物在冬天的濃度比其他季節高（例如：PM 2.5 等等），也可能會影響到血壓。您父親的血壓已經高到 160 毫米汞柱，必須儘快到醫院調整他的血壓用藥與劑量。依據 2016 年美國的糖尿病治療指引，糖尿病

患者的血壓控制目標為 140/90 毫米汞柱以下。不過如果患者的年齡愈輕，或是已經出現蛋白尿的情況，則建議將血壓控制在更嚴格的範圍（130/80 毫米汞柱以下）。台灣高血壓學會提出「722」的居家血壓量測口訣，包括：「7」是連續七天測量血壓；「2」是每天測量 2 次（早上起床後、晚上睡覺前各量一次）；最後的「2」是每次的血壓都測量 2 次，再取平均值（兩次測量至少間隔一分鐘）。而且最好每天以同一手臂測量血壓，並處於放鬆的狀態下進行測量。一般而言，晚上之血壓會比白天低；如果晚上血壓比白天高，或是清晨起床前後的血壓衝得很高，這兩類患者都會增加罹患心血管疾病的風險。如果從心血管疾病發生的機率來看，腦中風、心肌梗塞的發病高峰時段是清晨 5 點～早上 10 點，而另一個腦中風的危險時段則是晚上；因此目前建議清晨與睡前各量一次血壓比較有意義。您可以幫父親先進行飲食方面的調整，減少高鈉食物（鹽分）的攝取，例如：泡麵、醬菜、培根、臘肉、鹹魚、鹹蛋、罐頭、醃漬品、洋芋片等等。此外，冬天常吃的火鍋湯頭，除了高油脂與高熱量的特點外，裏頭的含鹽量也不少。鈉的每日建議攝取量在 2400 毫克（約 6 克鹽）之內，如果每天攝取的鹽分能夠控制在 6 公克以內，收縮壓則可以降低 4~8 毫米汞柱。而且不管在戶內或戶外都要注意保暖，寒流來時儘量減少戶外的活動，以避免心血管疾病的發作。到醫院回診時記得要將血壓紀錄表拿給醫師審視，才能準確的進行藥物的調整。由於血壓太高或太低都可能發生危險，所以最好不要自行調整血壓用藥，應該請您父親提早回診，讓醫療團隊來作後續的評估與處理。

Q3: 我先生的糖尿病已經十多年，血糖控制還不是很理想，平常的糖化血色素大約在 8% 左右。而且冬天的時候天氣冷，他喜歡吃火鍋類的食物，所以每次冬天的空腹血糖常常會超過 200 毫克/百毫升。請問冬天的飲食該如何控制？氣溫愈低會讓血糖愈高嗎？

A: 中國大陸在今年 2 月份發表一篇研究，探討氣候溫度、季節與血糖變化的關聯。他們從 2006 到 2011 年，在河北省的開灤市追蹤四萬九千多位的健檢民眾，利用一年三次的健檢資料，探討空腹血糖與氣候溫度、季節的相關性。結果他們發現一年四季中，空腹血糖在冬天與春天比較高，與夏天和秋天的空腹血糖有顯著差別；平均冬天的空腹血糖會比秋天的空腹血糖高約 5.6 毫克/百毫升。另外，空腹血糖的變化與氣候的溫度呈現 U-字型的變化，也就是極冷與極熱的氣候都會導致空腹血糖上升。在冬天血糖容易上昇的原因，不外乎飲食增加與運動量減少的緣故。因為寒冷的關係，冬季的飲食內容會偏向高熱量的飲食習慣，包括火鍋類、薑母鴨、羊肉爐、及各樣補品等等，這些高熱量的飲食內容除了會增加體重外，也容易造成血糖升高。另外，每年的歲末之際都是應酬最多的時候，婚宴、尾牙、過年聚餐、春酒等等，這些數不完的飯局結束後，代價就是血糖值居高不下。由於天氣冷颼颼，衣服愈穿愈多，自然而然大家就不想繼續進行戶外的運動，因此在「多吃少動」的情形下，血糖與體重就很容易失控。您的先生喜歡吃火鍋類的食物，可能要注意以下幾點原則：主食不過量、喝湯適量、慎選沾醬。影響血糖最重要的是碳水化合物的份量，其中以主食類（五穀根莖類）的食物影響最大。除了飯、麵之外，火鍋料裏頭的玉米、芋頭、地瓜、南瓜、冬粉、年糕、甜不辣等也都富含碳水化合物，若攝取這些食材，當餐的主食量就必需相對減少。此

外，各種火鍋餃、貢丸、魚丸等魚漿製品，所含的油脂量與熱量都較高，應該留意攝取的份量。火鍋使用的湯底多半是高湯，為避免攝入過多的油脂，在煮食的過程中應該隨時去除高湯上層的浮油。而且，火鍋湯底的蛋白質、脂肪、膽固醇、普林、鈉離子、鉀離子的含量都非常高，所以罹患高血壓、痛風、高血脂、慢性腎臟病、及心血管疾病的患者儘量少喝點湯。此外，搭配火鍋的醬料也要注意，一般火鍋店最常搭配的醬料多半是沙茶醬，但是沙茶醬的熱量高，一湯匙的沙茶醬含有 108 大卡的熱量，而且油脂及鈉的含量也高。建議您先生可以嘗試用醬油、蔥、薑、蒜、香菜、蘿蔔泥等食材來取代沙茶醬，以減少熱量的攝取。如果還沒有飽足感，可以多攝取蔬菜類（如白菜、高麗菜、茼蒿）、菇類（香菇、金針菇）、豆腐、蒟蒻等等，不但熱量低又可增加飽足感。總之，不管冬天的飲食內容改變多少，一定要符合少油、少鹽、少糖、多纖維的飲食原則。建議您先記錄他在冬天的平常飲食習慣（包括飲食內容與份量），再與營養師討論後續飲食方面的調整。