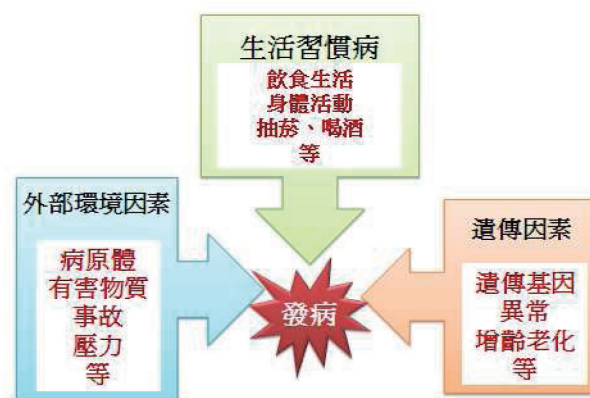


## 身體活動與生活習慣病之成因及預防

陳福士 國立東華大學體育與運動科學系助理教授

### 生活習慣疾病的定義由來

在 1996 年日本勞動厚生省的疾病審議會，重新將成人病或是文明成人病改命名為「生活習慣病」。之前認為糖尿病、高血壓、高血脂諸如此類疾病是遺傳的關係，並且與科技文明進步有關，只要到 45 歲的成人就自然的會得到這些其中之一的疾病，所以才稱它為成人病或是文明成人病。但是，在會議中追根究底的探討疾病的機轉發現，這些疾病並非完全是遺傳，而是來自相同的家庭環境下各種生活習慣所造成。因此可以藉由生活習慣的改變來避免這類的疾病發生，所以將它重新命名為生活習慣病。



圖一. 疾病的產生原因

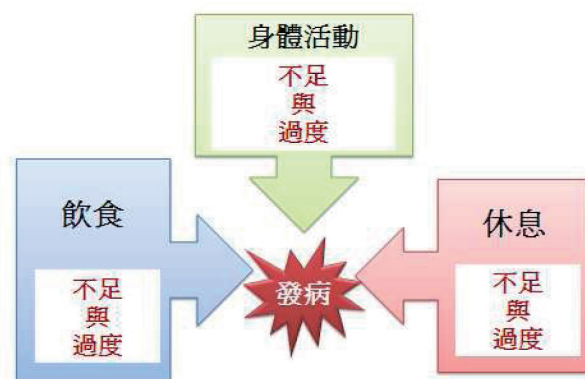
### 疾病的產生原因與生活習慣病

目前國人的十大死因，就有八項屬於生活習慣病而且這些可以從生活習慣的產生原因加以控制，就可以避免它的發生。

生活習慣病就像是花草植物的成長到開花〈發病〉，植物的根部粗細或是多寡可以說是遺傳的部份，可是要讓植物開花結果〈也就是發病〉是需要充足營養素、陽光跟水分，我們無法將根部做處理，但是可以將陽光照射跟營養素、

水給予控制，那就可以控制植物的開花結果，同樣的原理大多數的生活習慣病是能預防的。

之前將它們都歸類於遺傳疾病，提出的理由是爸媽、兄弟、姐妹到了中年大部份都有這類的疾病。但是我們發現這類的生活習慣病真正的原因並不是遺傳，真正的原因是科技文明的進步所造成，以及相同的飲食，相同的身體活動量，相同的休息習慣等等，讓我們破壞了飲食與運動及休息的平衡。所以健康的課題是需要身體活動、飲食及休養等三個因子的平衡才能做到預防與改善生活習慣病，若是失衡將會引起生活習慣病了。

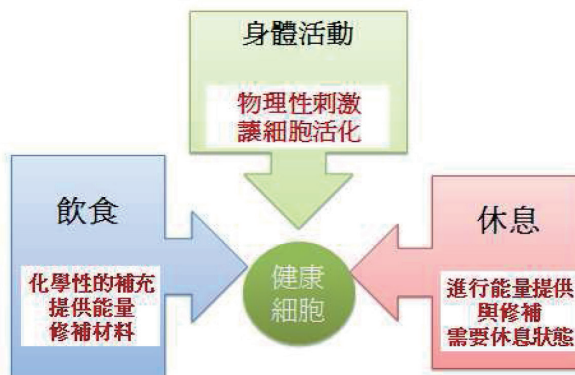


圖二. 生活習慣病的產生原因

例如：過度的飲食將會造成代謝症候群，進而動脈硬化、糖尿病、脂肪肝等。過度運動將會造成肌肉發炎酸痛、癌症、老化等。過度的休息將會是骨質疏鬆、肥胖等等。

### 生活習慣病的三大因子關係

生活習慣病三大因子是身體活動、飲食〈包括菸酒〉及休息〈休養〉。它們的關係如圖三。身體活動是屬於一種物理性的刺激，可以刺激細胞使細胞活化。



圖三. 健康細胞與生活習慣因子的關係

細胞活化會先將細胞內原儲存的能量消耗，維持細胞的生理功能。當有正常的能量提供會使細胞的功能增加或維持，若是沒有能量的提供細胞將會失去能量而失去原有的細胞生理造成受傷或是老化。這能量的提供就是需要依靠飲食的消化吸收而來，我們稱它為化學性補充。這樣的補充除了提供細胞進行生理功能所需外，還有一項重要的使命就是修補時提供必要的營養素。這些化學性的營養素並非越多越好，過量與不足都將會給細胞一種負擔。我們常說糖類攝取過多得糖尿病，鹽分太多得高血壓等的例子說明過量的危險性，好吃美味的食物吃太多得痛風等。所以身體活動刺激與飲食能量的補充需要一個平衡，雖然短暫的失衡會讓我們肥胖或是過瘦等，可以讓我們不足以立刻生病給我們有改善的時間。

除此外還有一個重要因子是休息問題。細胞因為身體刺激而活化，當它需要能量的補充或是修補細胞功能都是需要在一個休息狀態，若是無法給予完全休息狀態細胞將無法順利進行細胞耗損的修補。

### 生活習慣病的特徵

生活習慣病是每天過著不良的生活，長期的累積堆積而成的疾病。台灣將近三分之二的人民死於這些疾病。這些疾病的前期都有著相似的徵兆，就是健康檢查數據出現異常值卻無任何的臨床症狀出現。一般都是透過定期的健康檢查發現，長期異常下誘發出很多相關的疾病，甚至於死亡。最大的問題是目前無根治的藥物，唯有生活習慣的改變方能有效的控制與改善。

### 常見的生活習慣造成的疾病 -- 代謝症候群

過度飲食、喝酒、運動不足、上班壓力、睡眠不足等，是這些生活習慣病誘發的主要因素，而最起初的現象就是肥胖，日本已經將肥胖將歸類為代謝症候群疾病，此時表示我們目前的生活是過度的飲食及身體活動不足。這時候若能改變生活習慣做好身體活動與飲食的控制，將不會造成日後的其他生活習慣病的出現。

|              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| 飲食習慣         | 糖尿病 (成人型)、肥胖、高脂血症、高尿酸血症、循環器官病、大腸癌症、牙周病等 |
| 運動習慣<br>身體活動 | 糖尿病 (成人型)、肥胖、高脂血症、高血壓、高尿酸血症等            |
| 抽煙           | 肺扁平上皮癌症、慢性支氣管炎、肺氣腫<br>循環器官病、牙周病等        |
| 飲酒           | 酒精性肝臟疾病等                                |

圖四.生活習慣與關聯疾病

## 健康的維持方法

健康促進分為三階段，首要是過著健康的生活預防疾病的產生，次要就是定期接受身體健康檢查，並檢視及修正自己的生活習慣。若是已確定生病就立即治療一起謀求功能恢復、功能維持及防止復發等。

健康的生活在身體活動方面，上下班盡量以徒步為主，每日至少 1 萬步為目標。或是體育署所推行的每週運動三次，每日運動 30 分鐘，每次心跳達到 130 次〈或是身體流汗、感到愉悅舒服感的程度〉。在飲食部分，建議少量、多樣、多元的攝取方式，每日以 30 種菜色為目標。因為每個菜色都有含有不同的微量必需營養素，所以我們盡量要多元的攝取，才可以避免必需元素的缺乏。在休息時，盡量放鬆心情。

目前在大學裡我們發現大多數學生，因住宿外食的行為增加，讓飲食不均衡。學業、網路與 3C 產品發達的關係，讓身體活動量減低，睡眠與休息長期失衡，造成生活習慣病的提前到來，且大部分在身體檢查時就可以發現數據上出現異常，但是初期階段不會有任何的症狀發生，所以最容易被忽略它們潛在的危機，也往往引起致命的一擊。



圖五. 生活習慣病置之不理的後果  
(高血脂症為例)

人類的平均壽命一直不斷在延長發展下去，但我們所要延長的是健康有活力的壽命，還是延長生病臥床的病態生活呢？相信大家心中都有了最健康的答案，在此祝福大家過著健康快樂的生活！