

抗老防癌醫療新思維

[發表醫師] :謝瀛華 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2006/8/2

談癌色變，癌症發生率年年攀升已是全球現象，根據國際癌症研究機構（IARC）指出，2003 年全球已超過一千萬個癌症案例，預估到 2020 年將增加為一千五百萬個案例，醫學界研究發現，飲食、抽菸、病毒感染及環境污染與癌症的相關性各佔 1/4 左右，且癌症位居國人死因第一位，已超過 20 年，這些警訊再再讓人瞭解「抗老防癌動起來，全球人類新主張」是當務之急！

目前有關衰老的研究中，對於衰老因素的調查中蒐集了被調查者的生活環境、工作環境、家族史、婚姻史、生活習慣、飲食習慣、吸煙、飲酒、勞動、鍛鍊、精神刺激等因素，在調查中除了仔細瞭解一般現象和特徵外，要特別注意各種因素的特殊性，譬如重金屬職業接觸史、生活在流行病高盛行區域或工業污染地區、中年喪偶、嚴重精神打擊等。近幾年來，國內外逐漸重視心理因素對衰老的影響，研究顯示，A 型性格（急躁、好勝、愛發脾氣、有緊迫感）的人容易衰老和罹患心血管疾病。更有研究發現，患有老年性疾病（如冠狀動脈心臟疾病、高血壓、心肌梗塞、腦血管疾病、慢性肺部疾病、糖尿病等）者，自身的衰老速度明顯增快。

衰老的特徵可以分為兩類：

一般特徵：白髮、禿髮、皺紋、老年斑、老年環、老花眼、聽力下降、四肢冰冷等。

重要特徵：體重超重、血漿膽固醇高於標準、血壓升高、心跳速率增快（100 次／分以上）、左心室高血壓、左心室壁肥厚、主動脈弓突出、心臟指數下降、肺血流減少、肺功能下降、體循環障礙、手震顫、腦供血不足等。

萬芳醫學中心家醫科主任謝瀛華副院長提出臨床抗老、抗癌要訣：

《低糖、低脂肪、低鹽、多蔬菜、多豆類、多水果》

世界各國對冠狀動脈心臟疾病、腦血管病和癌症的臨床實驗研究，著重危急重病的挽救和康復醫療諸問題，這三種疾病常是致人死亡的主要因素，因此，有人斷言：人類如能控制心血管疾病和癌症，人類的平均餘命有可能達到 90 歲。在衰老的病理及生理學方面，比較重視激素受體敏感性問題，標的細胞對激素的親和力在年輕和年老時則有差異。許多研究顯示，長壽老人的飲食六招就是低糖、低脂肪、低鹽、多蔬菜、多豆類、多水果的特點。主食糧食多樣，粗細糧兼吃，很少食用動物性脂肪和蛋白質。長壽老人喜歡吃黃豆及豆製品，每天都要進食大量新鮮蔬菜，這種飲食特徵，基本上符合老年人的營養要求，對預防衰老和延年益壽有所裨益，此外，隨著保健事業的完整，和老年醫學有關抗衰老技術的進展，本院即將推出「國際抗衰老特別門診」，且藉由抗衰老專業療程，與天下父親們一同青春抗老，讓人類的平均壽命再提高與年輕活力再現。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。