

慢性發炎：你不可不防的危險殺手

◎孟令敏

一、前言

現代人聞癌色變，但你可能不知道，高於30%的癌症竟是由慢性發炎所造成；更令人驚訝的是，舉凡高血壓、心臟病、糖尿病、過敏症，甚至是老年痴呆、肥胖症，只要說得上口的文明病，經醫學研究證實，均與長期慢性發炎有著密不可分的關係。如今科學家們相信，只要能降低身體內的慢性發炎，就可有效抑制罹患現代文明病的機率。

二、導致慢性發炎的原因：

當外來物入侵時，身體即刻啟動發炎反應，把白血球、嗜中性球等送到戰場，並分泌自由基及促發炎細胞激素來對抗外敵。但「傷人一千必自損五百」，只要對病原菌具有殺傷力，對正常細胞也會有破壞性。戰爭結束後，免疫系統隨即啟動抗發炎機制，撤離戰場上的白血球，同時清除死亡的病原菌、白血球，並修復受損的組織。但若抗發炎反應不能平衡急性發炎狀況而使身體處於反覆發作型態，即會使急性發炎轉變成慢性發炎；此時星星之火在身體中悶燒，不知不覺地攻擊健康的細胞、組織和血管，成了潛伏體內的恐怖殺手。

一般來說，會讓原本保護身體的免疫機制轉變為慢性發炎的原因很多，但總結仍與生活習慣和所處環境脫不了關係，包括飲食、久坐、情緒壓力、環境毒素、感染與過敏原接觸等。例如長期處於壓力的環境中，免疫調節的能力會變差，對於慢性發炎的反應就更難抵抗。

在越先進的國家，肥胖問題也越嚴重，根據調查，臺灣每三個人中就有一個是過重或肥胖。肥胖與高血壓、心血管疾病、糖尿病等文明病有關，且在最新的醫學理論中指出，脂肪組織本身就是一種內分泌器官，會不斷釋放促發炎物質，進而加速全身性的發炎反應，所以肥胖正是身體發炎的關鍵推手。

三、慢性發炎如何引發各式疾病？

慢性發炎對身體而言是一種經年累月的刺激作用，正常細胞的染色體在反覆刺激下容易產生變異，若細胞無法修復基因變異而使突變累積，最後就會導致癌症。例如B型或C型肝炎患者，若未定期健康檢查並控制肝臟慢性發炎的狀況，久而久之即轉變成肝癌。

除了基因變異以外，過去認為心臟病的主要危險因子係血液中壞膽固醇濃度過高所致，但根據臨床醫學調查，50%的心臟病患者，血液中壞膽固醇含量均屬正常。臨床發現心臟冠狀動脈若處於長期慢性發炎狀態，會使壞膽固醇堆積在血管內壁，進而吸引發炎細胞聚集形成斑塊，當斑塊過大產生剝離時會造成血管栓塞，因而引發急性心臟病。

總之，身體過度的慢性發炎反應，發生在皮膚會造成濕疹、異位性皮膚炎；在神經系統就是沮喪、失智、健忘、過動甚至躁鬱等；在胰臟就是血糖過高、糖尿病等情形。

四、如何避免慢性發炎找上你？

「慢性發炎，基本上無藥可治。」非常聳動的一句話，不過確是事實。市面上販售的消炎藥，只是用來對抗有如熊熊大火的急性發炎，但對慢性發炎助益不大。簡單地說，慢性發炎就是一種老化過程，每個人的速度不一樣，惟有透過內化的健康生活型態才能減緩慢性發炎之發展進程。所謂的健康生活型態包括規律的生活作息、積極運動、食用天然食物、均衡飲食、維持理想體重、無抽菸酗酒等不良習慣及舒壓維持好心情等。只要依此生活型態輕鬆過活，就可以減緩慢性發炎的風險並降低重大疾病的發生機率，何不讓我們從現在就開始改變呢！

五、如何判別你已處在慢性發炎中？

檢視這20個問題，如果答案為「是」，則在左邊的方格打勾，每題1分。（0-6分：輕度發炎；7-9分：中度發炎；10分以上：重度發炎）

發炎測驗

- 我有季節性或環境的過敏。
- 我對食物過敏，或是用餐後會覺得不舒服（遲緩、頭痛、慌亂等）。
- 我在照明不佳、充滿化學物質和/或通風不良的場所工作。
- 我暴露於殺蟲劑、有毒化學物質、大聲的噪音、重金屬的環境之下。
- 我經常感冒與感染。
- 我有慢性感染的病史，例如肝炎、皮膚感染、口腔潰瘍、唇皰疹、菜花。
- 我有鼻竇炎與過敏。
- 我有支氣管炎或氣喘。
- 我有皮膚炎（濕疹、青春痘、紅疹、異位性皮膚炎）。
- 我有關節炎（骨性關節炎／退化性關節炎）。
- 我有自體免疫疾病（類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、甲狀腺功能不足等）。
- 我有結腸炎或發炎性的腸道疾病。
- 我有腸躁症候群（痙攣性大腸症）。
- 我有神經炎（像ADHD《注意力不足過動症》、自閉症、情緒與行為等問題）。
- 我有心臟疾病或是有過心臟病發作。
- 我有糖尿病或體重過重（BMI>25）。
- 我有帕金森氏症或阿茲海默症或是相關的家族病史。
- 我的生活壓力很大。
- 我每星期喝酒三杯以上。
- 我並沒有每星期運動3次，每次30分鐘以上。

註一、BMI計算方式：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

註二、本表節錄自大樹林出版社馬克·希曼醫生所著之「六星期大腦健康計畫」。

做完測驗，不論屬於那一級發炎狀態都不用擔心，切記，從現在開始遵循健康生活型態之建議，澈底改變尚未做到的部分，相信人人都可達到「活得老又活得好」的終極目標。

（作者為臺北醫學大學保健營養學博士）

▲Top

急性運動傷害處理

◎陳右杰

肌肉與韌帶在急性受傷後會因血管功能及細胞內化學反應功能減少，而導致出血、發炎、紅腫、疼痛等現象。因此受傷後，應立即接受適當處理，以免傷害惡化。較嚴重的傷害應送醫處理較佳。一般而言，急性傷害的治療計畫通常要謹記一個原則，那就是「PRICE」；所謂P就是保護（Protection），R就是休息（Rest），I就是冰敷（Ice），C就是壓迫（Compressing），E就是抬高（Elevation）。分述如下：

一、保護：目的在保護受傷組織，避免二度傷害。受傷部位若在上肢，可用副木、支架或貼紮，限制關節動作，並用懸吊帶減少重力作用；若在下肢，除可用副木、支架或貼紮，限制關節動作外，並可用拐杖減少載重，且每天應取下固定物2至3次，作緩和關節的活動與等長肌力運動，避免產生關節僵硬及肌肉萎縮之後遺症。

二、休息：目的在減少疼痛、出血、腫脹，應暫時停止任何會引起疼痛的動作與活動。

三、冰敷：冰敷的效果在於使血管收縮、血流變慢，以達止血、減少腫脹之目的。

（一）其生理作用包括：1、使神經傳導速率變慢或阻礙神經傳導，以達到止痛、放鬆肌肉的效果。2、抑制肌肉收縮速度與張力，達到放鬆肌肉的目的。3、減緩代謝速率，達到消炎、止痛的作用。

（二）使用冰敷應注意事項：

1、可使用冰水袋或市售的冰敷包，以微濕毛巾包裹，置於患部。受傷後應立即開始（1小時內為佳），每次以15至20分鐘為限，間隔1至2小時，持續1至2天。在患部不再腫脹或惡化即可停止。

2、冰的溫度不能太低，要不斷留意傷處有否因過度受冷而產生凍傷的情況。因為受傷後所引起的神經性痛楚，再加上冰敷冷卻而減低的神經敏感度（即麻痺的感覺），常令傷者混淆正常皮膚應有的反應，即使在過冷的情形下仍不能及時感受到，以致造成凍傷。所以用冰塊或冰袋都不應從冰箱內取出後立即敷存在患處，如用冰塊應以毛巾隔開皮膚，避免直接接觸；如用冰袋應放在室溫下1至2分鐘後才使用，亦需用薄手巾分隔皮膚。

四、壓迫：目的在止血，減少或消除腫脹。可用彈性繃帶或彈性護套包紮，包紮的原則包括：選擇適當的繃帶尺寸；由遠端往近端包紮；繃帶壓力要平均，不可產生皺摺，鬆緊要適中；肢體遠端要露出以觀察血液循環；可採螺旋形或八字形包紮。

五、抬高：目的為了止血，減少或消除腫脹。在受傷後24小時內應儘可能將受傷肢體抬高，並高於心臟位置。若能合併冰敷、壓迫與抬高，效果會更佳；抬高肢體時如再能同時做等長肌力運動，促進血液及淋巴液回流，則效果尤佳。

一般而言，在急性傷害發生後24至48小時內，皆適合進行「PRICE」措施，持續時間的長短則視傷害的情況而定。假如在急性處理後還有不適感，諸如疼痛、腫脹、僵硬、關節不靈活或雜音、不穩等情形，最好找醫師或物理治療師做進一步的評估和治療。若是較嚴重的傷害，諸如頭部或脊椎傷害，而有外出血、骨折、關節脫臼，感覺喪失及身體不適等症狀，應立即送醫處理。

在急性傷害處理後，必須儘速將傷者送至醫院，視其受傷情形而安排不同的治療方式，可分為藥物療法、保守療法、手術療法以及術後復健療法。不論是保守療法或術後復健，對於受傷肢體都應嚴防傷害繼續發生，必須保護受傷組織，並先促進組織的癒合，而後才是恢復受傷組織的功能。對於非受傷肢體則應維持所有正常的功能。

（作者為中山醫學大學附設醫院物理治療師）

▲Top