

## 國內未來市場極需的保健師分類一覽表【穎東醫療】

前言：國內 2010~2014 年所有企業幾乎都面臨市場的萎縮衰退，僅有 6 項產業逆勢中成長，其中一項就是生物科技的保健產業，根據最新「商業周刊」和專業企管顧問公司針對 2012 年人力預算調查報告顯示，高達 5 成企業明年的人力需求是下降的，但逆勢中成長列出的國內十大搶手職缺中，「醫學美容」和「生技醫學」就佔了其中的二大項，市場的活絡與成長的速度是造成熱門的主因，國人年消費金額幾近千億，排名全世界「前三大保健消費國家」，把握加入專業、領先、創新的穎東醫藥唯一的一次保健招募機會，讓自己成為同時具備未來優勢與趨勢的一員。

### (01) 癌症腫瘤預防醫學-社區保健師

衛生署公佈國人十大死因，惡性腫瘤(癌症)連續近 30 年蟬聯頭號死因高居榜首，國人平均每 13 分鐘便有一人死於癌症，每年有 4 萬人因癌症死亡，無數的家庭正因癌症揹負著沉重與沉痛的生活，而肺癌與肝癌分別排名惡性腫瘤前兩名，緊接在後的十大死因依序是腦血管疾病、心臟疾病、事故傷害、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎炎/腎症候群及腎變性病、肺炎、自殺、支氣管炎/肺氣腫及氣喘，前十大癌症腫瘤死亡排名依序為肺癌(佔 20%)、肝癌(佔 19.7%)、結腸直腸癌、乳癌、胃癌、口腔癌、攝護腺癌、子宮頸癌、食道癌、胰臟癌，癌症令人聞之色變，而高居國人十大死亡原因之首更是不爭的事實，及早的防範與保健是絕對的必要，尤其針對遺傳、抽煙、喝酒、檳榔、飲食不當、生活壓力過高、經常曝露污染源、生活習性不良、作息不規律等等高危險族群，以及龐大的 3 百萬肝炎人口防範轉變成肝硬化或肝癌更要適時補充；例如抗氧化、清除自由基和毒素等保健所需。

### (02) 腦血管預防醫學-社區保健師

腦血管病變不僅長期佔據台灣地區十大死因的第二位(僅次於癌症)，然而腦血管病變而遺留的身體殘障等後遺症更是造成家庭與社會無比沉重的負擔，腦是人體的最高指揮中心，支配著身體運動、感覺、思考、語言、記憶、判斷等等，然而許多的慢性病都與不良的生活習慣有關，腦血管疾病也不例外，近年來國人飲食習慣與生活型態改變，生活忙碌、緊張壓力大再加上作息不正常、缺乏運動，這些都是埋下腦血管病變的禍因，腦中風的高危險族群包括高血壓、心臟病、糖尿病、高血脂、貧血、年紀大、肥胖、抽煙、酗酒、咖啡攝取過量、曾經發生過短暫的腦缺血、具家族遺傳病史、服避孕藥、抗凝血劑、搖頭丸或安非他命等等，而腦中風主要分為兩大類，即出血性腦中風和缺血性腦中風，腦血管病變已造成無數個家庭破碎，個人或家人如屬於上述的危險族群，應高度警覺積極正視，而具有家族遺傳病史的族群除了平日應有的保健補充維護，更應避免上述的誘因。

### (03) 過敏預防醫學-社區保健師

適度的防衛稱之為免疫反應，然而過度的防衛則稱之為過敏反應，過敏反應經常會導致身體組織重大的傷害，不能大意，身體每天要面臨外在環境的攻擊種類與數目絕對超乎一般人的想像，細菌、病毒、寄生蟲等等無所不在的充斥在環境裡，有些成人的免疫系統都無法正常防衛，更何況是孩童，舉例國人最常見的過敏性鼻炎，臨床統計約有高達四分之一的成人和三分之一以上的兒童，國內超過5百萬龐大的人口為此所困擾，而台北市的學齡兒童更高達 33%罹患過敏性鼻炎，而嚴重的過敏更會進而影響兒童的腦力與集中力，家長不能不留意，過敏的預防醫學從小兒到老人都需正視，近年來由於致敏原環斥加上空氣污染嚴重，過敏人口遽增，預防保健的觀念相形重要，尤其具有家族遺傳史、孩童及過敏體質的族群，適時的補充益生菌改善腸道健康、強化免疫力是良好的選擇，提升自我的體質來抵抗現今過敏原充斥的環境。

### (04) 老年預防醫學-社區保健師

根據內政部最新的人口普查結果顯示，到去年底為止，全台的老化指數達百分之六十八點二，十分的驚人，而在民國 45 年首度人口普查之時，老化指數僅百分之五點六，經過短短半世紀，老化指數狂飆了 12 倍，台灣不是全球最「老」的國家，卻是全球「老得最快」的國家，甚至在未來的 14 年之中，台灣會從高齡化社會變成高齡社會，最後變成超高齡社會，也就是說在民國 114 年的時候，台灣每 100 人當中將會有 20 人是 65 歲以上的高齡長者，因此為了因應這現象，龐大的老年人口的照護成為一個重大的議題，老人的健康保健與照護成為眼前必需著重的一環，而老年人熱門的保健補充品與營養品未來將是莫大的市場，例如骨質疏鬆症、肺氣腫、高血壓、糖尿病、動脈硬化、心臟病、腦中風、老人癡呆症、退化性關節炎、癌症、尿毒症、白內障、青光眼、黃斑退化、老花遠視等等，高齡化已來臨時，需要更多的老人照護與提供保健支援，而未來社區型式的服務需求量勢必會持續的增多，老年預防醫學在近年來衛生單位極力的宣導始因為台灣已經邁入嚴重失衡的老人化人口比，因此老年醫學將是國內面臨最龐大的族群醫學。

### (05) 高血脂暨高膽固醇預防醫學-社區保健師

血中所含脂肪簡稱血脂，主要包含膽固醇、三酸甘油酯，當這兩種血脂濃度過高時，就是高血脂，不論是膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併都是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率，近年來國人的日常生活水準提高許多，生活方式及飲食習慣逐漸西化，工作緊張忙碌，暴飲暴食，缺少運動，肥胖人口增加，以及人口結構日趨老化，使得高血壓、糖尿病、腦中風及冠狀動脈心臟病逐漸成為國人最常見的疾病之一，據臨床統計指出，國人每年大約有二萬五千人死於腦中風，冠狀動脈心臟病、心臟衰竭、糖尿病和高血壓，而上述這些疾病和高血脂症有極其密切的關連，國內血脂異常的人數在最近二十年內，增加大約三倍以上，粗略估計目前國內三酸甘油酯偏高的患者約 130 萬人，總膽固醇過高(大於 240mg%)的患者約 180 萬人，其他還有 460 萬人的血清總膽固醇是介於邊緣性過高(200~240mg%)，這是一個相當龐大的數目，值得國人警惕與正視。

### (06) 心臟機能障礙暨病變預防醫學-社區保健師

根據世界衛生組織估計,全世界每年有 1650 萬人死於心血管疾病,相當於每天有超過 4 萬 5 千人因此喪命,至於台灣,去年每天有高達 31 人死於心臟病,心臟病發作,醫學上稱為心肌梗塞,當動脈中形成脂肪或斑塊,會妨礙血流,甚至形成阻塞,如果心臟的血流嚴重不足甚至得不到血流,心臟得到的氧氣不敷所需,部份心臟肌肉就會缺氧甚或死亡,而心臟病發作會傷害心臟,嚴重時導致猝死,並且在心臟留下結痂組織,一旦結痂組織夠大,就可能引發心臟衰竭,而猝死是心臟病眾多禍害中最嚴重的一種,根據統計每 100 個冠狀動脈心臟病(冠心症)病人中,有高達 60 人第一次發病就猝死,最新丹麥研究指出,正值生育年齡的女性可定期食用富含 omega-3 脂肪酸,來降低心臟問題發生風險,根據美國心臟學會 2011 年最新期刊研究指出那些不太吃魚,或是從來不吃魚的人,在 8 年內發生心血管問題的機率,比其他定期食用魚類女性高出 50%;而那些很少或是從來不食用魚類的女性,和每週定期吃魚的女性相比,心臟問題風險比後者高出 90%,鱈魚、鮭魚、鮭魚和鯖魚都富含 omega-3 多元不飽和脂肪酸,預防心血管疾病可適時補充這幾類魚種所萃取的魚油來加強防範,然而心臟病形成的原因包括肥胖、經常生活緊張、情緒激動、吸煙、喝酒、油脂類食物攝取過多、遺傳、高血壓、糖尿病、血管硬化、梅毒、風濕熱、慢性呼吸器官疾病等等所引起,常見症狀包括呼吸困難、氣喘、心跳加速、心悸、身體虛弱、容易頭暈、食慾不振、腸胃不適、胸痛、水腫、心律不整等等,不能輕忽,更不能漠視平日做好預防保健的確切性。

### (07) 氣喘暨肺部系統預防醫學-社區保健師

氣喘是呼吸道常見的疾病之一,尤其近年來氣喘的發生率更是節節上升,和環境的污染與過敏原充斥有關,不可忽略的是它已經成為現代人健康的莫大隱形殺手,氣喘是一種反覆發作的氣流阻滯病變,是經由外在或內在的刺激因素,如過敏原、病毒感染、吸菸等原因刺激呼吸道產生慢性氣道炎症,臨床上會出現咳嗽、胸悶、呼吸困難、喘鳴音,尤其是半夜或凌晨更為明顯,急性大發作時可導致嚴重呼吸困難,呼吸衰竭,甚至死亡,氣喘及肺部系統的預防醫學從常見的過敏原環斥如污染環境、吸煙與二手煙、廚理油煙、病毒感染、感冒、塵蹣、有皮毛脫落的動物(如貓狗)、蝦子、螃蟹、蟑螂、花粉、黴菌、污染的空氣、氣溫急速變化、運動、劇烈的情緒反應、刺激性化學藥品、油漆、藥物(如阿斯匹林、非類固醇抗發炎藥物)等等為數眾多,老人、成人和孩童都已經無法規避倖免,間接與直接的傷害已不容忽視其嚴重性。

### (08) 高血壓預防醫學-社區保健師

高血壓是最常見的心血管疾病之一,國人近九成皆為原發性高血壓,形成原發性高血壓的因素包括遺傳、攝取過多的食鹽、過度疲勞、焦慮擔心、神經緊張、心理壓力過大等等,而另一成高血壓來自於慢性腎病、內分泌性、中樞神經異常、大動脈狹窄的繼發性高血壓,高血壓影響到心臟功能時,病者會感到心悸、氣喘,而高血壓導致的心臟肥大,是由於心臟肌肉的負荷增加有關,如果引致冠狀脈機能不全,會有胸口悶、痛和壓迫感等症狀,很多人以為頭痛是血壓高的特有症狀,其實不然,有時頭部劇烈疼痛是併發嚴重腦

部疾病的前兆，故必須加以注意，高血壓一旦持續除了增加心臟的負荷，引起多種併發症，常見的包括腦溢血和腦梗塞(腦中風)、心衰竭、呼吸困難(心臟性哮喘)、心絞痛、心肌梗塞、腎硬化而導致的尿蛋白、血尿、腎衰竭、尿毒症死亡等等，是臨床最危險的病症之一，往往造成的健康與生命威脅不容小覷，預防更勝於治療，具有遺傳病史和高危險族群更應儘早做好預防與保健。

#### (09) 糖尿病預防醫學-社區保健師

根據醫學報告指出台灣地區 40 歲以上成年人當中，每十人就有一人是糖尿病患者，且罹患年齡層逐年下降，糖尿病本身雖不足以致死，但其可怕的併發症如中風、動脈硬化、心血管疾病、腎臟病變等等，卻都是名列國人十大死亡主因，另外還有致盲性的視網膜病變、致陽痿與傷口難癒的微血管病變及神經病變等，急性與慢性的併發症都嚴重迫害著生命及健康，世界衛生組織 2011 年最新的報告指出全世界有 3.46 億人患有糖尿病，是威脅人類生命最可怕的殺手，臨床科學早已表明，糖尿病是因遺傳基因決定，但肥胖、飲食不當、缺乏運動及感染、妊娠、壓力等等因素都是誘因，早期糖尿病尚無症狀，而隨著病情發展會出現代謝紊亂，其典型症狀是三多一少，意指吃多、喝多、尿多及體重減少，此外幼兒型糖尿病患者更會嚴重影響發育而明顯瘦小，糖尿病的平日預防與保健十分的重要，尤其對於具有遺傳病史和高危險誘因的廣大族群，更不能漠視，應即刻做好防範。

#### (10) 肺癌暨肺部預防醫學-社區保健師

根據衛生署的統計資料顯示，癌症為國人十大死亡原因之首位，過去數年來國人男性癌症死亡原因中，肺癌僅次於肝癌，為第二大的癌症死亡原因；而在女性中肺癌則高居癌症死亡原因的第一名，儘管醫學已有相當進展，但是肺癌的治療成果還是非常令人失望，近幾年臺灣每年有將近 6000 人死於肺癌，肺癌及肺部預防醫學平日即應做好強化及預防保健，從常見的咳嗽、感染、支氣管炎、呼吸困難，乃至結核、哮喘、慢性阻塞性肺病(COPD)、腫瘤病變等等，尤其老年人與吸煙族群更不能漠視任何一個小症狀。

#### (11) 肝癌暨肝臟預防醫學-社區保健師

肝癌及肝臟病變的預防醫學已是不分男女及年齡層，熬夜、抽煙、酗酒、生活作息不規律都會影響肝臟的機能健康，國內有 10 至 15% 的人口是 B 型肝炎帶原者，即高達 3 百萬人，肝病被喻為國病由此可見，另有 1 至 2% 的人口是 C 型肝炎患者，近 40 萬人，由於 B 型或 C 型肝炎感染者，罹患肝癌的機率，相對於沒有感染的人高出兩百多倍，其中 A 型、E 型病毒是經口傳染的，更會引起急性肝炎，而 B、C、D 型病毒是經由血液或體液感染的，可能導致急、慢性肝炎，進展成肝硬化，更與肝癌發生有關。

### (12) 胃癌暨胃部預防醫學-社區保健師

台灣罹患癌症每年有高達數萬人，是國人健康的可怕殺手，且台灣是全球胃癌高罹患率地區，也是國人好發的癌症之一，它在「消化器官癌症」中排名第二，是僅次於肝癌的惡性腫瘤，胃癌的成因複雜是一個由多重因子影響，包括「飲食因子」如好食醃烤、肉類、醬菜、鹹魚等鹽漬物者以及抽菸、喝酒也較容易導致胃癌的發生，另外還有「遺傳因子」、「免疫因子」、「幽門螺旋桿菌」和「其他不明的因子」引發胃癌，胃部預防與保健觀念切莫等閒置之。

### (13) 大直腸癌暨腸道預防醫學-社區保健師

台灣十大癌症死亡原因中，大腸直腸癌的死亡率排名第三，發生率更是逐年在上升，大腸直腸癌早期沒有明顯症狀更是可怕，造成臨床上多數的大直腸癌常在較晚期才被診斷出來，隨著飲食西化等誘發因素，大直腸癌近年來已經成為國人主要死因之一，常攝取高脂或抽煙、喝酒都會增加罹患大直腸癌的機率，而具有大腸癌家族史、家族性大腸息肉症以及罹患大腸息肉、潰瘍性大腸炎的病患，更是大腸癌的高危險群，人的一生當中得到大腸癌的機率高達 5%，因此不要忽略即使僅是便秘或腹瀉的排便習慣改變，不分男女與族群應積極做好防範與保健。

### (14) 口腔腫瘤暨顎面預防醫學-社區保健師

過去的二十年來，台灣罹患口腔癌的患者整體的死亡率增加了 100% 左右，即便不抽煙不喝酒未嚼食檳榔仍是有可能罹患口腔的病變，而嚼食檳榔、吸菸及喝酒三種嗜好皆有者，罹患口腔癌之機率為一般人的 123 倍之多，因此強化保健尤其在抽煙、喝酒與好食檳榔的龐大危險族群裡是絕對必要的防備。

### (15) 食道癌暨消化道預防醫學-社區保健師

國內食道癌佔男性癌症死亡率的第六位，是相當危險性的疾病，而食道癌為消化道癌症中預後最不好的一種，與胃或腸癌相比，存活率較差的原因為發生症狀時，大多數為期已晚，能夠早期發現的比率不高，食道癌發生的致病因素在飲食方面包括抽菸、喝酒、含亞硝酸胺之食物、發霉的食物、熱茶(尤其 80 度 C 以上的濃茶)、缺乏礦物質、維生素等，因此務必適時的補充營養素做好強化保健。

### (16) 常見傳染性疾病預防醫學-社區保健師

健壯體質，做好平日的保健預防，增強免疫力和抵抗力都是不分男女、不分年齡層應具備的觀念，而國內傳染疾病眾多包括常見的流行性感冒、急性病毒性肝炎、性病、梅毒、淋病、結核病、日本腦炎、德國麻疹、百日咳、腮腺炎、水痘、登革熱、瘧疾、麻疹、腸道出血性大腸桿菌感染症、腸病毒感染併發重症、桿菌性痢疾、阿米巴性痢疾、流行性斑疹傷寒、白喉、流行性腦脊髓膜炎、傷寒、霍亂等等，任何一項都無法輕忽，平時更

要為自己和家人做好自體免疫系統的強化保健。

### (17) 骨質疏鬆暨退化性疾病預防醫學-社區保健師

骨質疏鬆症是一種「骨質減少之症群」，除了骨質異常減少外，骨內微小結構亦異常惡化，導致骨骼逐漸變得脆弱，而呈現容易骨折的狀態，退化性骨質疏鬆症主要因年齡增加導致，女性 25 歲以後骨密度便逐漸下降，現代的青壯年族群常因不良的生活習慣例如抽煙、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、攝取維生素 D 不足(維生素 D 不足亦容易罹患腫瘤)或低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者造成體鈣負平衡不自覺而罹患骨質疏鬆症等退化性疾病，因此養成強化保健的觀念是現代防老的要點。

### (18) 更年期障礙暨婦女預防醫學-社區保健師

更年期障礙的嚴重性在女性更年期後，血中膽固醇及中性脂肪會漸漸增加，因此動脈硬化及心臟血管疾病發生的頻率，也即隨著年齡的增加而上昇，根據衛生署統計婦女因腦血管或心臟病死亡的，佔了十大死亡原因的第二、三位，其嚴重性不言而喻，研究指出這是更年期後卵巢功能急速衰退，女性荷爾蒙（雌激素）分泌缺乏，導致更年期障礙、自律神經失調的原故，因而更加速了高血壓、腦中風、心臟缺氧、狹心症、心肌梗塞等心臟血管疾病的發病機會，換言之卵巢所分泌的雌激素對女性之心臟血管有保護作用，這就是為什麼婦產科醫師常會建議更年期婦女們，不管如何定要定時適量的補充雌激素，以預防心臟血管疾病之發生，降低罹病率，減少死亡之威脅。

### (19) 肥胖暨代謝失衡預防醫學-社區保健師

新陳代謝症候群是一群內科代謝疾病的泛稱，它與多個重要疾病如高血壓、糖尿病、肥胖有關，可謂這些疾病的集合病症統稱，換句話說也就是肥胖、血脂異常、血糖代謝異常、高血壓的綜合體，新陳代謝症候群的臨床意義就是會增加心肌梗塞與腦中風的風險，罹患糖尿病機會上升，而患有新陳代謝症候群的男人在十年內得到冠狀動脈心臟病的機會高達 10~20%，肥胖暨代謝失衡族群廣大，不可不留意此嚴重性。

### (20) 失智症暨大腦退化預防醫學-社區保健師

2012 年 WHO 報告指出全球每四秒便有一人失智，台灣增速超前且驚人成長，台灣的失智人口呈現驚人成長，據台灣失智症協會依據經建會人口統計及社區失智症盛行率推估，將來國內失智人口將突破 72 萬，屆時台灣每百人中就有 4 個失智，平均每 1.2 個青壯年就得照顧 1 個老人，台灣失智協會呼籲，政府應該重視 WHO 提出的警訊，提醒失智症預防照護的重要性。

### (21) 生理機能障礙預防醫學-社區保健師

高齡者生理上的老化,伴隨而來的障礙,為生理機能障礙的一種,尤其是常見的記憶力與視力退化,以及活動力的衰退等等,亦包括平衡感與行動力下降、情緒低落等等,而協助身心障礙者克服生理機能障礙,促進健康的生活自理能力,亦可藉由提供完善的保健配方來做好預防與輔助。

### (22) 循環系統預防醫學-社區保健師

人體循環系統又稱為心脈管系統,如心臟和血管,主要功能是在細胞間運送物質,循環系統維持人體體溫和體內 PH 酸鹼值的穩定,例如淋巴主要由水、無機鹽(主要是鈉、鉀、鎂和鈣)和有機化合物(主要是碳水化合物、蛋白質和脂類)組成,而氧氣主要由血紅蛋白運輸,人體的循環系統攸關全體機能的正常與協調,適時的補充必需的營養如維生素與礦物質以及稀有元素等等,是維持健康與體力的所需。

### (23) 幼兒成長預防醫學-社區保健師

呼吸道與胃腸道感染可說是幼兒一年四季中最常見的疾病,然而呼吸道感染是幼兒秋冬季最常見的疾病,呼吸道感染亦是國內幼兒最大宗的疾病,另外還有玫瑰疹是一種病毒感染,主要為皰疹病毒第 6 型及第 7 型最常見,發生的年齡雖然以六個月到一歲半最常見,但是小至兩、三個月,大至兩、三歲的小朋友也都仍有可能會得到,發高燒時溫度可高至攝氏 39 至 40 度,通常持續 3-4 天,當高燒的時候小寶寶的胃口不好,可能有輕微的咳嗽、流鼻涕之類等上呼吸道感染症狀,其他如幼兒氣喘可大略分為外因性氣喘與內因性氣喘兩大類,外因性氣喘多因吸入性過敏原所引起,呼吸道在受到過敏原或其他的物理化學因子刺激後,產生過度激烈的反應,使呼吸道的平滑肌發生痙攣,粘膜水腫,粘液分泌過多,致呼吸道管徑變小,而產生咳嗽、喘鳴、呼吸困難的氣喘症狀,而每當進入秋冬,就是流行性感冒開始流行的季節,流行性感冒和一般感冒不同,流行性感冒主要是由流行性感冒病毒所引起的呼吸道感染,主要是經咳嗽或打噴嚏等飛沫傳染途徑,還有肺炎、最近流行的輪狀病毒會有發燒、吐、腹瀉、胃口不振、肚子脹氣等等,加上一般腸胃炎、中耳炎等等這些都是非常常見的幼兒疾病,幼兒的抵抗力薄弱,在每個生長階段家長若都能適時的予以不同營養補充,做好優生學,完善的給予保健,未來對於大腦、骨骼、智力及各項發育的健全性都是極有幫助的,兒童優質成長的起跑點是國內許多家長非常重視的一環,幼兒乃至學齡前孩童,各個成長階段的健康、給與優質完善的育成保健,望子成龍、望女成鳳始終是天下父母最大的期望,這是國內每年造就龐大幼兒保健市場的原因。

### (24) 失眠暨腦神經衰弱預防醫學-社區保健師

失眠的現象形成因素非常繁多,常見有情境性失眠、失律性失眠和藥物性失眠,另外還有因為呼吸困難造成睡眠障礙現象的窒息性失眠,進而影響工作、生活、思緒與健康,而根據國內臨床統計,成人高達三分之一的人患有「腦神經衰弱」,數百萬的廣大人口,症狀包括記憶力衰弱、注意力不集中、肌肉緊張、頸部僵硬、頭疼、心跳加速、抵抗力降低、

胃酸分泌增加、噁心嘔吐、哈欠、換氣過度及盜汗等等，這約三分之一的人口如不盡早做好預防保健，將會形成更多後遺症。

#### (25) 術後及復健加護醫學-社區保健師

術後及復健加護醫學應適時的補充保健營養素的原因在於預防或改善營養不良，增加身體及免疫系統之功能，減少因治療對身體產生的傷害及修補受傷的組織，提昇治療時對感染的抵抗力，維持腸道消化機能、增加營養的吸收，緩解治療時因營養不良引起的併發症，恢復體力及縮短復原期等等，是重要的保健醫學。

#### (26) 抗自由基暨毒素預防醫學-社區保健師

根據衛生署國人十大死因統計，癌症連年蟬聯首位，以致國人幾乎是聞癌色變，癌症的發生與否關係著遺傳、生活習慣、飲食型態等眾多因素，但要留意的是體內的自由基過高，也可能是導致癌症的原因，隨著年齡的增長，使得體內清除自由基與毒素的能力下降，或是生存環境和社會環境的改變如壓力、環境污染、長時間工作、農藥、臭氧層破壞而造成紫外線的傷害等，使得體內產生更多的自由基，所以積極的補充抗自由基營養素，做好強化保健以利自由基和毒素之排除，以減低癌症的發生率。

#### (27) 記憶退化暨失智預防醫學-社區保健師

記憶力衰退是腦部退化的問題，若不及早為腦部補充必需營養，記憶力退化的程度恐會日益嚴重，即使是年輕人、學齡中的青少年或小孩亦無法倖免，腦細胞一旦無法獲取所需的營養，其健康狀況及運作機能就會退化，進而出現專注力不足、精神不振的情形，常見造成原因包括腦細胞營養不良、腦部細胞或神經細胞受損死亡、腦部細胞失去傳導能力，適時的予以強化保健，補充營養是重要的，強化記憶力，增進學習力和集中力，促進精神專注與提升腦部的能量，積極預防退化與失智的發生。

#### (28) 情緒障礙暨身心症預防醫學-社區保健師

情緒障礙的定義係指長期內在情緒或外在行為反應顯著異常，生活適應出現問題，其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果，情緒障礙症狀包括精神性、情感性、畏懼性、焦慮性、注意力缺陷過動症或有其他持續性之情緒或行為等問題者，這些身心障礙不容忽視，在現今壓力與緊湊的生活裡更應及早做好預防與適時補充安定神經的天然營養素給予照護保健，以便維持正常生活、思緒及健康。

#### (29) 發育障礙暨成長遲緩預防醫學-社區保健師

根據國外醫學統計資料顯示，平均一百位兒童就有6到8位是遲緩兒，而在台灣地區新生嬰及幼兒出現身心障礙或成長遲緩比率卻持續在增加，這和生活習性有關，根據統計在每年平均三十多萬新生兒當中，高達有將近8%，即約兩萬名出現成長遲緩的問題，值得注



意的是煙、酒、毒品及二手煙，對腹中的胎兒影響非常大，這些不良的因素會造成胎兒成長的遲緩，如身高、體重不足，危險族群於懷孕期間除應避免接觸外更應適時的補充所需營養，而出生後的幼兒亦可適時的補充補體營養，預防成長遲緩及發育障礙發生。

### (30) 腦神經暨血管預防醫學-社區保健師

腦神經共有 12 對，它肩負無比重要的功能，包括視覺、嗅覺、聽覺、味覺均由腦神經在傳遞，人類豐富的面部表情也由腦神經控制，而腦神經中的迷走神經更參與著自主神經系統的構成。平時對於腦神經的保健養護更應該積極強化避免難以回復的傷害，而腦血管的病變不只長期佔據台灣地區十大死亡原因第二位，腦血管病變遺留的身體殘障和後續傷害，更造成無數家庭和社會的沉重負擔，近年來國人飲食習慣和生活型態的改變，加上缺乏運動、生活壓力、工作繁忙、抽煙、飲酒等等因素，且慢性病人口罹患率攀升及年輕化，促使國人腦血管病變的機率更為大幅提高，平日應為自己和家人機警做好風險因子的評估外，適時的營養補充對高危險因子族群的防止血管病變是絕對的必要。

### (31) 肝機能異常暨病變預防醫學-社區保健師

肝機能異常常見的高膽紅素血症，發生原因是因為肝機能失調時血液裡的膽紅素無法被肝細胞吸收轉化而排出體外，造成血中的膽色素量增加，如家族性膽紅素排出異常、懷孕引起鬱積性黃膽、病毒或藥物引起肝細胞壞死性肝炎、酒精傷害、各種原因引起之肝硬化、藥物引起鬱積性黃膽、敗血症、膽道結石、感染、生成異常、良性或惡性腫瘤等引起膽管阻塞或胰頭癌、淋巴腫瘤、轉移性癌等引起膽道外壓迫性阻塞等等皆會造成高膽紅素血症，而國內除了 3 百萬罹患肝炎的龐大人口外，脂肪肝、肝硬化和肝癌都有年輕化的趨勢，不得不謹慎。

### (32) 心血管病變暨中風預防醫學-社區保健師

心血管病變常見病症如心悸、胸悶、運動後胸痛、心絞痛、高血壓、心臟病、血管疾病、呼吸困難、血管栓塞、狹心症、心肌梗塞等等，有任何以上症狀都絕不可輕忽，而預防心血管病變及中風除了應避免高血脂、高膽固醇和高血糖纏身外，預防勝於治療的觀念萬分重要，平日應做好保健養護適切的營養補充，為自己及家中的老年人做好應有防範。

### (33) 視力障礙暨退化預防醫學-社區保健師

根據統計世界上每 5 秒便有一人失明，最新的醫學研究顯示，隨著生活節奏的加快，許多腦力勞動者因忽視飲食調養，使人體攝入的蛋白質及微量元素等營養失調，以及電腦的普及是導致近年來視力“社會性”退化的重要誘因，不分年齡層的視力障礙及退化預防外，更別忽略了年齡的增長，視力就容易有減弱或病變的情形發生，如退化性黃斑病變、白內障等等，而退化性黃斑病變則可能導致永久性失明，退化性眼睛病變主要是因為眼部細胞的養分供應量降低，自由基破壞了眼睛細胞，水晶體內的透明液體也會因為自由基的作用而導致混濁進而造成白內障，平日補充可以保護眼睛微細血管健康、促進眼睛

細部血液循環的山桑子萃取物，協助眼底清除自由基的天然抗氧化物如類胡蘿蔔素及葉黃素等等，都是不分年齡層眼睛保護最重要的天然元素。

#### (34) 骨質暨關節退化預防醫學-社區保健師

根據臨床研究報告顯示，人體於骨骼成熟後，平均每年便以 1-2% 的速度流失，更年期婦女更可高至 3-5%，骨關節退化的高危險群包括抽煙、酗酒、家族史患者、糖尿病、更年期婦女、運動量不足、體重減輕、鈣攝取量不足、維生素 D 缺乏、腎病、肝病、甲狀腺機能亢進、咖啡過量、沒有生育、長期服用會抑制人體造骨功能與鈣質吸收的類固醇、制酸劑及利尿劑等等，骨質疏鬆症狀以婦女較為嚴重，尤其是婦女更年期之後骨質流失現象更是明顯，骨質疏鬆的過程往往沒有前兆，所以病人通常在腰痠背痛，甚至骨折發生後才驚覺骨質異常，骨質疏鬆與退化最常見的症狀就是腰痠背痛或身高變矮，原因是脊椎骨承受不了全身重量，於是骨質脆化壓扁，一旦骨質疏鬆過程繼續進展，病人便會在不經意當中產生骨折造成骨折部位疼痛，其他症狀包括脊椎或關節變形等等最後導致行為能力受限不可漠視，骨質疏鬆退化早期並不具明顯症狀，診斷上也有困難，因此要避免骨質疏鬆症只能從預防著手，應時時留意自己和家人的骨關節健康，適時補充營養及早做好保健預防。

#### (35) 過敏免疫風濕預防醫學-社區保健師

「自體免疫性疾病」，簡單的說，就是「自己打自己」的疾病，身體的保衛系統發生錯亂，進而攻擊身上正常的組織因而產生的疾病，依據攻擊的程度與部位不同，會有不同的疾病表現，如果是發生在皮膚，可能會產生「硬皮症」，發生在紅血球可能會產生「貧血」，發生在血管可能會產生「血管炎」，發生在甲狀腺可能會產生「甲狀腺機能亢進或是不足」，發生在腎臟可能會產生「腎臟炎」，發生在皮膚、關節、腦神經、腎臟、血液等多個部位，則可能是「全身性紅斑性狼瘡」等疾病，「自體免疫性疾病」千變萬化，不明發燒、身體不適、關節疼痛乃至更嚴重免疫問題時會有生命危險，而其中的「風濕病」是一種通俗性疾病的總稱，凡是關節或是關節周圍的不舒服，都可以稱為「風濕病」，風濕病又可分為「關節炎」和「非關節性風濕症」兩大部分，這些也往往是其他「自體免疫性疾病」的初期表徵，不可不慎！非關節性風濕症包括：五十肩、網球肘、扳機指、肌腱炎等等，經常被誤診為關節炎，關節炎目前可區分的高達 200 多種，常見的有退化性關節炎、類風濕性關節炎、痛風關節炎和僵直性關節炎等等，這些更都已經是邁入老人化的國人急遽攀升不能不預防重視的常見病症，而提升自主免疫能力在平日適時的補充強化保健所需配方是最好的防範。

#### (36) 新陳代謝預防醫學-社區保健師

從醫學的觀點簡單來說新陳代謝代表人體為了維持生命和修復機能，所進行的吸收、消耗、轉換能量與儲存等一系列的過程，而新陳代謝主要與年齡、性別、運動量相關，其他影響新陳代謝因素還包括體重、氣候、內分泌及遺傳，而新陳代謝的速率同時也代表著細胞的生長與老化的速度，這一切由誰來掌控？答案就是內分泌系統中的甲狀腺，而甲狀

腺是控制新陳代謝速度的主要器官，臨床醫學和營養學的報告指出，人體從出生之後新陳代謝就不斷變高，一直到發育期會達到高峰，而 25 歲之後人體的新陳代謝就會逐年下降，根據統計顯示，隨著年齡增長新陳代謝率每 10 年便降低 2%，此外當身體承受過度壓力時，新陳代謝也會異常，新陳代謝症候群是一群內科代謝疾病的泛稱，它與多個重要疾病如高血壓、糖尿病、肥胖有關，可謂這些疾病的集合病症統稱，換句話說也就是肥胖、血脂異常、血糖代謝異常、高血壓的綜合體，新陳代謝症候群的臨床意義就是會增加心肌梗塞與腦中風的風險，罹患糖尿病機會上升，不得不加強平日的保健預防，更應即刻正視它的嚴重性。

### (37) 內分泌系統預防醫學-社區保健師

內分泌系統大致上可分為：1. 腦垂體；2. 腎上腺；3. 甲狀腺；4. 性腺；5. 副甲狀腺，除了副甲狀腺外，壓力對其他內分泌器官皆會造成一定的影響，據研究指出在面對壓力時，人體的生長荷爾蒙、性釋素釋放因素及甲狀腺激素等，皆會受到抑制，而造成這些激素分泌受抑制的主因，乃為促腎上腺皮質激素釋放激素的過度活化，若人體長期處於壓力下，因上述內分泌調節異常，將可能導致骨質疏鬆、肌肉質量減少、及代謝症狀群的發生，由於促腎上腺皮質激素釋放激素會間接或直接影響到人體的自律神經、免疫調節、神經內分泌等系統及行為模式，此激素的過度分泌可能會造成憂鬱症、飲食行為異常、強迫症、恐慌症、神經性侏儒症、易感染、易得惡性腫瘤等情形，另外也有人因長期的促腎上腺皮質激素釋放激素過度活化，反而造成人體對此激素的反應疲乏，會表現出皮質素缺乏及虛弱無力，所謂「慢性疲勞症候群」指的就是這種情形，由上文可知壓力會造成一般人所說的內分泌失調，壓力太大更是會對身體帶來不少傷害，除了在生活上學習如何避免壓力的累積，更應適時的補充必要的人體所需元素強化身體機能，而一般女性都非常注重外在容貌保養，但其實女性內分泌問題才是女性健康美麗的殺手，女性內分泌失調與否主要由雌激素、黃體素、以及一些雄激素所控制，女性內分泌失調都源於這三個激素作用的多寡，可見內分泌與全身各系統機能息息相關，一但失調影響健康所及可想而知，工作生活壓力下更常發見，年齡層所及更是普遍。

### (38) 焦慮暨抑鬱性預防醫學-社區保健師

焦慮症又稱焦慮性神經症，是以廣泛性焦慮症(慢性焦慮症)和發作性驚恐狀態(急性焦慮症)為主要臨床表現，常伴有頭暈、胸悶、心悸、呼吸困難、口乾、尿頻、尿急、出汗、震顫和運動性不安等症，焦慮症是一種具有持久性焦慮、恐懼、緊張情緒的腦機能失調，常伴有運動性不安和軀體不適感，男女兩性發病率無明顯差異更可謂不分年齡層，焦慮、躁鬱和抑鬱性的潛在人口者眾，常見的導因往往來自生活與工作壓力，以及緊張和緊湊的生活步調，而不規律性和不良的生活習性如吸煙、酗酒更加速安定神經重要物質的流失，間接造成健康與病症更深的危害，即早的預防與平日的保健才能防範傷害產生。

### (39) 睡眠暨呼吸障礙預防醫學-社區保健師

國人因為工作壓力和生活習性的改變，是導致睡眠問題的主因之一，根據統計國人當中每兩人就有一人患有睡眠障礙，人口數相當的龐大，而當中有 40%-50% 的男性因呼吸障礙而導致睡眠困擾，更有 25%，高達數百萬的人口長期具有失眠的問題，甚至有人同時合併多種睡眠障礙，嚴重影響生活品質和健康，不能大意的是有些睡眠障礙會影響智能及情緒，常見的睡眠障礙包括失眠、發作性嗜睡症、睡眠呼吸終止、下肢靜止不能症、夜間肌肉陣攣症、反覆性嗜睡症、創傷後睡眠過度、睡眠相位後移症候群、睡眠週期延遲症候群、快速動眼睡眠障礙症、夢遊症、磨牙、夜驚、嬰兒猝死症、精神性睡眠障礙、神經性睡眠障礙、打鼾(屬於病徵)等等繁多，是國內目前睡眠及呼吸障礙人口眾多的原因，加上氣候、過敏原及生活環境污染與生活習性不良如吸煙、喝酒、熬夜等等，這是一個不能忽略的廣大保健市場。

### (40) 老年癡呆暨退化預防醫學-社區保健師

一般而言，腦細胞成長到二十餘歲為巔峰，之後便會陸續萎縮死亡，老化與癡呆的發生，除了已知多種原因外，與體質遺傳或腦細胞廢用性萎縮亦有關，據估計約有 15% 的老年癡呆症病例是由於遺傳基因所導致，女性在更年期後容易罹患老年癡呆症，研究人員推論這種疾病可能跟停經後婦女缺少雌激素有關，研究指出，停經後婦女如果補充雌激素，罹患老年癡呆症的比率要比不補充的女性少 30%-70%，顯示雌激素對腦細胞有一定的保護效果，老年癡呆與退化誘發的原因複雜，包括 1. 漸進性中樞神經之退化：例如阿茲海默症、帕金森氏病、亨氏舞蹈症等 2. 腦血管疾病：例如各類型之中風後續發展而成者 3. 頭部外傷之後遺症：例如慢性硬腦膜下血腫 4. 藥物中毒或長期且大量酗酒引發之酒精中毒 5. 中樞神經系統之感染：例如腦炎、腦膜炎之後遺症 6. 中樞神經系統腫瘤：例如腦部腫瘤，特別是額葉或顳葉的腦瘤 7. 新陳代謝及內分泌障礙：例如肝、腎腦病變、甲狀腺疾病、一氧化碳中毒過深以及重金屬中毒之後遺症 8. 正常腦壓性水腦症 9. 營養不良及貧血：例如維他命、礦物質等長期不平衡或缺乏所致 10. 重度憂鬱症之晚期情況等，老年癡呆暨退化預防醫學應及早的正視和防範，從不經意的腦神經衰弱，記憶力退化，都應該謹慎的做好平日的保健及防範。

### (41) 過敏性鼻炎暨呼吸障礙預防醫學-社區保健師

過敏性鼻炎又稱為鼻敏感，是一種成因很複雜的上呼吸道疾病，臨床統計約有高達四分之一的成人和三分之一以上的兒童，國內超過 5 百萬龐大的人口為此所苦惱，而台北市的學齡兒童更高達百分之三十三罹患過敏性鼻炎，其症狀與感冒相似，主要是鼻癢、鼻塞、流鼻涕、打噴嚏和流清水樣鼻涕等症狀，間歇性反覆發作，而發作時鼻粘膜蒼白水腫，也有可能造成黑眼圈、注意力無法集中、鼻塞、張口呼吸、打鼾、嗅覺失靈、中耳炎、聽力減退、頭暈、思緒不佳、暴躁、頭痛、口臭、鼻竇炎、甚至哮喘或耳部感染等併發症，近年來由於致敏原環斥加上空氣污染嚴重，過敏性鼻炎及呼吸障礙人口遽增，預防保健的觀念相形重要，例如適時的補充益生菌改善腸道健康、強化免疫力是良好的選擇。

#### (42) 腦中風暨動脈硬化預防醫學-社區保健師

腦中風是國人十大死因的第二名，僅次於癌症，而從台灣歷年來的疾病及死亡統計可知，動脈硬化疾病絕對是現今國人健康最大的威脅，動脈硬化發生主要是血管的變性和產生動脈粥狀、硬化塊，造成血管彈性變差和血管阻塞，動脈硬化疾病主要為造成國人死亡僅次於癌症的腦中風與心肌梗塞禍首，亦會造成局部缺血、血栓、心絞痛及心衰竭等可怕致命危害，尤其高血壓、糖尿病、高血脂、高膽固醇血症、吸煙者、肥胖症、遺傳及生活壓力性緊張等等都被確定為導致動脈硬化的可能因素，這些危險族群龐大，應該即時做好預防與完善保健。

#### (43) 貧血預防醫學-社區保健師

根據醫學統計，台灣地區19至44歲的育齡期婦女中，患有缺鐵性貧血者的比例高達60%，是台灣最常見的貧血，一般觀念上普遍認為貧血是女人的專利，其實男性亦有貧血的問題，只是都被忽略，何謂貧血？如果經常感到疲勞、頭暈、手腳冰冷、身體虛弱、昏昏欲睡，這些都很可能已患有貧血，貧血是女性常見的疾病，血液中的血紅素或血紅蛋白不足，身體細胞得不到足夠的氧氣，就會出現各種不同的貧血症狀，嚴重者還會出現呼吸困難、注意力減退和肝脾腫大等現象，不可輕忽，最常見的貧血是缺鐵性貧血，較易發生於女性，因此女性應特別的留意，鐵是製造血紅素必需的礦物質，體內鐵質不足血紅蛋白就會減少形成貧血，另外要注意的是缺乏維生素B12則易引起惡性貧血，且通常1~2年後才會出現症狀，而缺乏葉酸也會引發貧血，葉酸是人體合成DNA的必需維生素，缺乏時會造成巨球性貧血，另外偏食、素食、減肥過度、吸收不良、內分泌病變、風濕性關節炎、胃潰瘍、多次懷孕等等也都是造成貧血的因素，女性要保有健康與美麗，適時的補充所需營養素十分的重要，貧血衍生的生理機能問題更是經常被忽略，這是國內健康醫學裡常見也是需積極正視的廣泛族群。

#### (44) 荷爾蒙失衡預防醫學-社區保健師

荷爾蒙是身體裡面各器官之間傳導訊息的化學素，是由內分泌腺所製造的，藉由血液循環輸送到身體各部份，以維持身體細胞協調發揮功能，然而緊張、壓力大、適應新的工作環境、搬家、考試、得失心、減肥節食、營養不良、營養不均衡、生活作息不正常等等都可能影響荷爾蒙的分泌，造成荷爾蒙失調、月經不規則的現象，荷爾蒙與控制細胞的化學元素有關，它們裁決細胞應燃燒分解多少食物，然後釋出多少能量，也決定身體細胞要不要產生乳汁、毛髮、分泌物、酵素或其他新陳代謝產生的東西，一旦沒有了荷爾蒙，人體細胞上的新陳代謝的鎖就打不開，細胞就沒辦法發揮全部的潛能，而人體缺乏荷爾蒙或荷爾蒙分泌不均衡，就會讓人產生身心障礙、失調，荷爾蒙影響著性、情緒、感覺以及維持心理平衡等等，例如大腦中樞擁有一種所謂快樂荷爾蒙-安多芬，它能協助人體對抗疼痛與情緒困擾，因此荷爾蒙還掌握著人體情緒與行為等等，有些精神疾病例如躁鬱症、精神分裂都與荷爾蒙失調有關，如果各類荷爾蒙分泌不均衡，身體就會發生嚴重問題，例如性格大變、性慾減退、心緒不寧、曠野恐懼症、記憶力衰退、失眠、抑鬱、畏寒、缺乏自信感、肥胖、血糖出問題、過敏以及腫痛發炎等等，要維持青春、健康、自信與活力，適切的補充荷爾蒙防止缺乏是極為重要的。

#### (45) 血液系統預防醫學-社區保健師

舉例研究顯示，頻繁塗指甲油，健康風險大，嚴重時引發血液病變，甚至癌症，許多愛美女性都愛塗指甲油，但根據消基會調查市售的指甲油，約有九成指甲油標示不合格，且對健康有害，年輕人更是把指甲彩繪當成時尚，為之風靡，應加以防範避開健康風險，而男女常用的髮膠、髮雕、染劑、包括去光水等等其中所含的揮發性化學溶劑，過度頻繁吸入輕者頭暈、刺激或過敏，重者易導致健康和腎臟的危害及腫瘤病變，許多美容美髮的品項含有 致癌的甲醛，吸入後會讓人頭暈，長期將潛伏體內誘發血液病變，而異丙醇會造成眼睛敏感與刺激外亦會傷害健康，磷苯二甲酸酯化學溶劑，會干擾內分泌，過多使用增加乳癌罹患機率，而如果將來生男嬰還可能影響他未來的生育能力，含誘發癌症的化學成份繁多，危險族群如美容美髮人員及經常接觸揮發性物質的男女，等等都不可再輕忽，應積極補充促進毒物代謝如加強抗氧化的保健品防止病變，血液中的各指標性數值可端倪個人的基本健康與否，必需性與危害性的數值過低或過高都將勢必造成健康的損害，而部分人體所需物質更是需要適切的補充加以維持人體正常運作機能。

#### (46) 高血脂暨中風預防醫學-社區保健師

中風是國人高居的十大死因，而高血脂更是造成健康迫害的殺手，而顯見年齡層更是逐年下降，預防勝於治療，若是未能盡早的防範，它都將高居不下在國人的十大死因，中風除了國內外亦是全世界最常見的死亡與傷殘原因之一，且在發達的國家中更常見，造成家庭的傷害更是無比的沉重，中風可分為兩大類，缺血性和出血性，缺血是由於血液供應中斷，而腦出血是由於腦血管破裂或不正常的血管結構，80%的中風是由於腦缺血，其餘則是出血，中風屬於急症，會造成永久性神經損害，如果不及時診斷和治療會造成併發症和死亡，中風的危險因素包括高膽固醇、高血壓、糖尿病、抽煙、壓力、緊張焦慮、心防顫動、前中風史或短暫性腦缺血發作(TIA)等等，不能再漠視，對於心血管的維護與保健應積極盡早做起，有遺傳病史的人更不可輕忽。

#### (47) 感染預防醫學-社區保健師

隨著各種抗生素的研發，抗藥性菌種也不斷的出現，新興的感染預防醫學包括常見的發燒不退(不明熱)及各部位感染(如呼吸道感染、泌尿道感染、中樞神經感染、皮膚傷口感染及肌肉骨骼等其他軟組織的感染)等等，預防感染、提升自體免疫能力是絕對的必要性，一旦忽略它的重要性，等同放棄自我及全家人健康的防護牆。

#### (48) 呼吸系統預防醫學-社區保健師

根據世界衛生組織統計，每年全球有高達500萬人死於吸菸造成的疾病，其中慢性阻塞性肺病更是國人罹患率非常高的疾病，然而慢性阻塞性肺病更會引起心血管、肌肉病變等全身疾病，呼吸系統疾病從生理上分為兩類，阻塞性肺病和限制性肺疾病，從解剖學上可分為上呼吸道疾病、下呼吸道疾病、肺間質疾病、血管性肺病、呼吸系統腫瘤；呼吸系統的病症嚴重會致死不能不設防，包括阻塞性肺病如支氣管炎、小支氣管炎、肺氣腫、

哮喘、慢性阻塞性肺病、支氣管擴張及棉塵症等，限制性肺疾病如肺纖維化、過敏性肺炎、胸膜炎、石綿肺、胸腔積液及結節病等，感染性肺病如上、下呼吸道感染及肺結核等，肺間質疾病如特發性肺纖維化及塵肺病等，血管性肺病如肺水腫、肺栓塞及肺動脈高壓等，呼吸系統腫瘤-肺(腺)癌，十分繁多，舉例龐大的抽煙與二手菸人口導致的慢性阻塞性肺病與支氣管炎，呼吸困難等等，然而國人男性癌症死亡原因中肺癌僅次於肝癌，而女性由於廚理油煙，肺癌更高居癌症死亡原因第一名，呼吸系統的維護在現今污染充斥的環境中人人無可倖免，給予適切的營養補充，尤其呼吸系統不佳及高危險族群是絕對必要的防範。

#### (49) 心血管預防醫學-社區保健師

國人罹患心血管疾病的年齡層漸趨年輕化，是嚴重的警訊，根據國民健康局「台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查」中顯示，15歲以上民衆竟有5.3%患有心血管疾病，隨著生活壓力與飲食西化，心血管疾病的發生年齡已大幅下降遍及各年齡層，心血管的病變高居國人十大死因，因此對於心血管的疾病預防，其重要性多數的國人都應加以正視，而造成心血管疾病的四大主因包括 1. 肥胖：肥胖是引發心血管疾病的危險因子之一，因肥胖者的血脂肪及血膽固醇通常偏高，易引起高血壓、冠狀動脈硬化及心臟病等疾病的發生率 2. 潛在疾病：具有高血糖、高血脂及高血壓的三高族群是心血管疾病發生的高危險群，此外糖尿病、痛風及腎臟病等也會提高心血管疾病罹患的風險 3. 不良生活習慣者：長期應酬熬夜、喝酒、抽煙、缺乏運動、壓力、緊張焦慮及大魚大肉者也是造成心血管疾病大幅提高的原因 4. 家族遺傳史：家族成員中若有心血管疾病的相關病史，那罹患心血管疾病的機率就會比一般人高且危險，為自己和家人設想，積極防範心血管病變。

#### (50) 消化系統預防醫學-社區保健師

消化系統疾病多數的發生來自於當今社會的文明病，繁忙、緊湊的生活、三餐不規律、交際應酬、抽煙喝酒、暴飲暴食、緊張與各種壓力導致胃腸不適，然而睡眠與消化系統疾病間其實相互影響，治療消化系統疾病，亦要積極改善睡眠品質，國人常見的消化系統疾病包括胃炎、胃潰瘍、胃食道逆流、十二指腸潰瘍、脹氣、下痢、便秘、噁心、嘔吐、脹氣、消化不良、乳糖不耐症、胃灼熱等等，消化系統等同於人體健康最基本的通道維護，壓力的生活中和不良的生活習性，從常見的腸胃不適到因為忽略而導致無可挽回的消化系統病變，是常見的遺憾，不能放任任何的小症狀，做好平日的維護與保健才應該。

#### (51) 腎臟系統預防醫學-社區保健師

腎臟的健康攸關代謝的正常，而台灣的洗腎人口密度更高居世界第一，腎臟的損害更是難以彌補，當出現下列症狀時應留意腎臟是否產生問題 1. 疲勞、倦怠-腎臟異常因為無法正常將體內廢物排去，故特別容易感到疲倦，此外患者亦會因為貧血而導致疲倦和氣喘 2. 水腫-面部和足部的浮腫，往往是腎臟疾病的主要徵狀 3. 小便異常-小便有泡沫可能是蛋白尿所致，而小便出現微量的血液(血尿)亦是腎病的主要徵狀 4. 頭痛-腎病患者有頭痛的發生是腎臟不能正常將體內廢物排出，亦可能是血壓已升高而導致 5. 噁心、嘔吐 6.

腰部酸疼-腎臟位於腰部兩側，發炎、結石都會導致腎區的疼痛 7. 手部麻痺或痙攣-這與鈣出現代謝異常有關，國人腎病眾多，洗腎人口密度位居世界第一，濫用藥物、飲食不當、毒素、血液循環衰竭、代謝異常、感染及腎血管病變等等，腎臟若未能善加維護保健，一旦病變或洗腎都將為家人帶來無比沉重的負擔。

#### (52) 慢性病預防醫學-社區保健師

慢性病是為期長久的疾病且常是緩慢進展的，例如心臟病、中風、癌症、慢性肺病及糖尿病，是在世界上造成最多死亡的原因，佔 60% 的死亡數，國人十大死因中的癌症、心臟病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝炎及肝硬化、腎炎及腎病等七項都屬於慢性病，可以是遺傳因子、不適當的飲食、抽煙或其他等等因素所致，其中由於生活型態所產生的疾病也有人稱為富貴病或代謝症候群，如高血壓、糖尿病、心血管疾病、癌症、身心病、氣喘、粥狀動脈硬化、過敏等等，近年來面對這些慢性病造成健康的威脅，世界衛生組織(WHO)列出常見卻可避免的危險因子，包括抽煙、不健康飲食、缺乏運動、酗酒等等，WHO 希望能防治慢性非傳染性疾病，從 2005 到 2015 年每年減少百分之二的死亡數，慢性病的死亡排名分佔國人十大死因的多項，而全世界每年因慢性病死亡的人數高達數千萬人，這也是世界衛生組織(WHO)呼籲各國正視的原因，然而慢性病已非屬老年的問題，罹病年齡層下降和飲食與生活習性緊密相關，而在已邁入老人化的國內更是顯見的族群。

#### (53) 家庭預防醫學-社區保健師

家庭預防保健醫學主要是以基層常見健康問題提供民眾保健業務所需，如社區中常見各類疾病之預防保健(舉例高血壓、糖尿病、骨關節病、痛風、高血脂等各種慢性病、或急性流行性疾病，以及其他常見健康問題之諮詢與保健品供需)，然而家庭預防醫學上至老人下至幼兒，都應該著重平日的健康維護與適切的營養補充，缺一不可；家庭預防醫學保健師是維持社區民眾健康的前線守護者，建立良好與完善的社區保健，對每戶家庭所有成員提供保健資訊與量身需求，建立互信與提升民眾的健康，尤其近年來媒體保健養生節目的宣導，民眾對於保健市場的需求更廣，提供所需民眾服務和完善品項，架構基層預防保健的防護網，提升民眾全家的健康。

#### (54) 神經系統預防醫學-社區保健師

神經系統可以分為中樞神經系統和周邊神經系統兩大類，然而腦神經的保健預防醫學必須從懷胎前即做好，腦神經是一個很精細的組織結構，媽媽從懷孕前，就必須好好的準備，讓小寶貝在生產前、生產過程中及生產後都能提供一個良好而安全的環境讓小孩成長，否則小朋友的頭腦若發育受損，許多傷害是永遠無法挽回的，年輕的父母準備懷孕生育前，先將自己的生理、心理狀況調整好，並且熟悉基本的保健知識，如適時的補充營養素調理，而懷孕時更應積極補充所需營養照護好胎兒的腦部發育；而成人一旦出現下列症狀很有可能是神經系統問題所致，包括意識不清或有變化、記憶力退化、對人事物的定向或認知發生問題、行為或人格特性或情緒改變、睡眠週期或形態改變、智力障礙或



學習能力障礙、不明原因的體溫、食慾、口渴感發生變化、聽覺或視覺障礙、語言或動作表情障礙、嗅覺或味覺障礙、頭痛、暈眩、暈倒、嗜睡、癲癇或痙攣發作、不自主運動(非自發性動作)、步伐不穩或四肢動作僵硬、發育遲緩、先天性多發性異常、不明原因的噁心、嘔吐、合併頭痛等,不能忽視,腦、脊椎和周邊神經,整個神經系統掌管思考、行為、運動和感覺的能力,強化保健從懷孕中的胎兒到成年、老年都要做好受損預防。

### (55) 遺傳預防醫學-社區保健師

人體中的遺傳物質(DNA)有一半來自父親,另一半來自母親,這些遺傳物質組成了基因,若是來自父方的基因,其中有一個指令發生了錯誤,無法製造出正常的蛋白質,那至少還有母方的基因備用,但如果連母方的基因都出錯,那身體就完全無法製造功能正常的蛋白質而導致疾病,我們稱之為「隱性」遺傳疾病;另一方面,有些疾病的成因不是因為缺乏正常的蛋白質,而是因為太多異常的蛋白質,在這種情況下,只要來自父親或母親任何一方的基因出錯,子女就會出現疾病,我們稱為「顯性」遺傳疾病,而不論是顯性或隱性的遺傳疾病(如先天甲狀腺低能是顯性遺傳、苯酮尿症為隱性遺傳)都應追溯家族遺傳病史加強預防,在小兒科很多疾病都是遺傳的問題所造成,平均每個人帶有多達 20 個隱性的異常,遺傳醫學發展至今,發現許多遺傳疾病的表現,並不限於單一基因的變化,更多是和多基因的互動與環境的因子有關,然而多重基因共同影響所造成的遺傳疾病諸多包括冠狀心臟疾病、高血壓、中風及許多種類的癌症等等,遺傳導致的疾病繁多,因此每個人都應該了解家中的遺傳病史,針對可能遺傳的病症因子及早做好防備與保健。

### (56) 復健加護醫學-社區保健師

在醫學的領域中,預防醫學常被稱為第一醫學,治療醫學則被稱為第二醫學,然而復健醫學已逐漸成為另一個醫療的模式,所以復健醫學又可稱為第三醫學,國人疾病發生進轉一個穩定的段落後,可能留下後遺症或造成身心的障礙,如何讓病人在未來身體機能與功能能發揮到最好的程度,讓他能夠回到家庭、社會及工作、讓他能獨立自主的生活且擁有後續完善的保健營養維持與補充等,這就是復健加護醫學的實質意義,因此我們常說「醫學讓生命添加歲數,而復健讓歲數添加生命」,復健醫學的發展也隨著科技的進步、人類壽命的延長、慢性疾病的增加、殘障照顧的重視、社會福利的推展以及經濟的發達等,逐漸受到重視與推展,在復健醫療需求的逐漸增加之下,目前在國內甚至全世界多數的先進國家遍有林立的復健醫療機構,國內則是因為老人化的高齡社會,不久的未來甚至可能邁入超高齡社會的嚴重型態,因此漸趨擴張的復健加護市場未來將更顯龐大,各種復健人口除了積極的復健外,仍需適當的補充輔助營養成分,才能達到完善的復健與維持健康的目標

### (57) 腫瘤暨化療營養建置醫學-社區保健師

國人常見腫瘤廣泛包括肝癌、肺癌、食道癌、乳癌、子宮頸癌、大直腸癌、攝護腺癌、膀胱癌、皮膚癌、口腔癌、淋巴癌、胃癌、血癌、鼻咽癌、胰臟癌、卵巢癌、前列腺癌、骨癌、腦瘤、喉癌等等,是國人十大死因連年居首的疾病,國人每年因癌症死亡高達 4 萬人,平均每 13 分鐘便有一人死於癌症,尤其高危險族群更不能等閒置之忽略其平日預防

保健的嚴重性，衛生署公佈國人十大癌症死因，肺癌和肝癌仍高居第一、二位，而口腔癌和嚼食檳榔密切相關，嚼食人口的年輕化，造成口腔癌死亡已出現年輕化的趨勢，癌細胞除了生長失控外，還會局部侵入週遭正常組織，甚至經由體內循環系統或淋巴系統轉移到身體其他部分，因此平日預防乃至化療病人都應做好完善的營養保健補充。

#### (58) 精神系統預防醫學-社區保健師

精神系統的異常目前研究所得到的結果認為主要是由於家庭、社會環境等外在原因，和患者自身的生理遺傳因素、神經生化因素等內在原因相互作用所導致的心理活動、行為、及其神經系統功能紊亂為主要特徵的病症，例如較常見焦急、抑鬱、易激動、注意集中困難、健忘、惡夢或言語散漫、有時甚至出現自言自語，像是在與有對話，伴有不寧或完全失眠的睡眠障礙，要留意是即將發生譫妄病症的最初信號，工作與生活的壓力、緊張易導致的生理變化在經常性的忽略下更是危險，憂鬱症、躁鬱症、甚至精神分裂症最後都會嚴重影響自己及家人的正常工作和生活，安護神經提升良好的精神狀態，適時的運動及補充營養保健所需是面臨緊張繁忙的現代生活最好的方式，整理思緒、提升工作力、避免健忘及退化等等，都是上班族必要的保養維護，緊湊與壓力的環境裡，精神系統的維護更形重要，往往因為自己或家人的忽略，從情緒不穩或經常性的健忘開始，漸而構成難以收拾的遺憾，繁忙之餘不能輕忽腦部的損害，否則再大的成就也是枉然。

#### (59) 肝膽系統預防醫學-社區保健師

肝膽是緊密相護的器官，亦所謂肝膽相照，然而肝病亦被名為國病，可見肝臟機能不全或肝功能障礙及各型肝炎在國內數百多萬罹患人口的嚴重程度，而這高達數百萬的人口更應提防肝硬化、肝癌的病變，國人每年有5千多人死於肝癌，無數的家庭因為肝臟的病變正面臨沉重的人生，根據衛生署統計，它是國人男性癌症蟬連十大死因的榜首，女性癌症十大死因的第二位，然而死亡數高是因為許多肝臟病變及肝癌患者由於症狀不明顯，往往錯失初期的黃金治療期令人遺憾，肝是腹腔內最大的器官，位於右上腹平均重達1.5公斤，大部份被肋骨所包圍無法直接觸摸，它的感覺神經多半是分布在表面的區域，所以即使腫瘤已經很大或病變數目嚴重，可能完全沒有症狀；而常見的黃疸是因為膽黃素聚積於組織而成，事實上許多肝臟疾病引起的黃疸需特別留意，包括好發於年青人黃疸前就有的全身倦怠、嘔吐、食欲不振、發燒(病毒性肝炎)，好發於中年人右上腹部痛、合併發燒(膽管結石、發炎)，長期濫用酒精導致的酒精性肝炎，濫用藥物引起的藥物性肝炎，上腹部肝腫大、腹水(肝硬化合併門靜脈高血壓)，無痛黃疸右上腹部摸到腫塊(胰臟頭癌)等，肝膽的疾病和病變往往在不經意中隱隱生成，為了自己和家人更應即刻做好防範，不分男女更應適時補充保健所需加強預防。

#### (60) 腸胃系統預防醫學-社區保健師

國人腸胃系統好發疾病例如消化性潰瘍、胃腸道腫瘤、各種消化不良、逆流性食道炎、食道靜脈曲張等等，還包括喜好生存於胃黏膜上的幽門螺旋桿菌所引發的胃炎、消化性潰瘍、非潰瘍性消化不良症、胃癌等，而常見的腸胃系統症狀包括腹部不適、腹痛、腹

脹、打隔、嘔酸水、噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、大便不規則、食慾不振、胃酸過多、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、解黑便、吐血、吞嚥困難、皮膚變黃、容易疲倦等等任何徵狀都不能輕忽，國內的胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者為數眾多，且每年復發率高達80%以上，近年來胃潰瘍、十二指腸潰瘍臨床發現與幽門螺旋桿菌的關係密切，幽門桿菌的傳染與飲食習慣不佳可能有關，例如平時應盡可能使用公筷母匙以減少感染的機會，相對也可減少罹患胃潰瘍、十二指腸潰瘍的危險，還有常見於生活忙碌、工作緊張而引發的胃腸機能障礙和大腸激躁症，患有胃腸機能障礙和大腸激躁症者因生活壓力、精神緊張導致的胃、腸痙攣，生活步調失衡而導致的腹疼、腹脹、腹瀉或便秘症狀等等，此外抽煙、酗酒、過度肥胖、脂肪攝取過量等危險因子都應避免外，定期運動減緩生活壓力和適時供需體內保健營養，對於腸胃整個系統都是良好的維護。

### (61) 胸腔加護預防醫學-社區保健師

國內胸腔的常見的疾病包括肺癌、氣胸、哮喘、膿胸、肺積水、支氣管擴張、肺氣腫、氣管及支氣管腫瘤、異物、肺部不明診斷之病變、肺纖維化或其他結締組織疾病等等諸多，而許多胸腔外傷會造成氣胸、血胸、乳糜胸、肺挫傷、氣管支氣管之損傷、肋骨、胸骨之骨折、骨疼痛等等症狀發生，其中常聞的氣胸是指因氣體逸入，積蓄在肋膜腔中產生壓迫，而造成肺塌陷的一種胸腔疾病，臨床上可從沒有症狀到發生胸痛、呼吸急促，甚至衰竭的嚴重急症，而自發性氣胸一般較容易發現於高瘦之年輕男性，尤其合併有抽煙習慣者身上，而氣胸的發生經常無聲無息，有些病人可感覺急性發作之胸痛、胸悶或呼吸困難等，此症狀通常可在數小時後稍微緩解；至於胸腔病變裡的肺癌，過去數年來國人男性癌症死亡原因中，肺癌僅次於肝癌，為第二大的癌症死亡原因，而在女性中肺癌則高居癌症死亡原因的第一名，儘管醫學已有相當進展，但是肺癌的治療成果還是非常令人失望，近幾年臺灣每年有將近6000人死於肺癌，胸腔的加護尤其針對吸煙的人口更形重要，從支氣管到肺部，甚至血管等都應留意平時的照護，平日配合最新的複方成份機警的維護胸腔的正常機能與健康是非常重要的。

### (62) 骨關節系統預防醫學-社區保健師

骨關節的退化與病變，在根據內政部最新的人口普查結果顯示，到去年底為止，全台的老年指數達百分之六十八點二，十分的驚人，台灣現在是全球「老得最快」的國家，因此老年常見的骨關節退化、病變等症狀都是未來需要特別加強保健防護的龐大族群，其中的骨關節炎是所有關節炎中最常見的一種，骨關節炎是由於在某些關節中的軟骨受損所造成；關節軟骨的退化為老化過程的一部份，根據臨床統計國內60歲以上的老人約有90%的人有骨關節炎的症狀，比例相當嚴重，骨關節炎的症狀輕者會暫時的不適，多數的患者會感到十分不舒服，疼痛、僵硬的關節甚至已嚴重影響日常活動，如生活起居、散步甚至安穩入眠都有困難，骨關節平日維護的重要性由此可見，骨質的流失與退化是所有人都需面臨的病症，及早的預防積極的保健適時的補充營養是必要的，另外還包括小兒的骨關節成長完整、青少年骨關節的發育遲緩預防、女性更年期骨質疏鬆的營養補充保健等等，都應一併被重視，整個骨關節系統的重要性儼然已是全民都需注重的課題。

### (63) 腦神經預防醫學-社區保健師

研究指出,人類有 95% 以上的神經元處於未使用狀態,這些沉睡的神經元如果能夠被喚醒,幾乎人人都可以變成第二位愛因斯坦,腦神經執掌的功能眾多,舉例不同的神經細胞掌管不同的訊息,有的跟特殊的感受體細胞連在一起,專管外界的刺激,如聲、光、壓力的變化,這些感受體會把外界的物理能量轉換成電的刺激,從而觸發神經元的神經衝動把訊息傳送出去,國外醫學研究認為,頭腦是無窮的寶藏,值得好好開發與重視平日的保健,然而多數人甚至包括學齡中的發育人口,卻往往在耗費腦力之際忘記加強維護的重要性,舉例國人臨床常見的腦神經衰弱已不分男女與年齡層,卻被多數人忽略它的嚴重性,用腦過甚、腦神經能量損耗過多亦會造成腦神經衰弱,少數是先天腦神經就比較衰弱,有些是後天如生活壓力、疾病的關係而導致,神經衰弱症狀很多,有些人是稍微用點腦筋去記東西,腦部即呈昏沈狀,且注意力無法集中,有些則出現睡眠品質不良、經常失眠等等,一旦發生,吃藥或許效果最快,但相對的也比較不健康,因此注重平日腦部的保養維護,不分年齡層都應該適時的補充大腦營養所需,尤其是正值學齡中的青少年智力的開發和大腦健全發育設想、還有經常熬夜、工作壓力沉重、腦力耗損過度等等族群,都不能再輕忽腦部退化的嚴重性,人類的神經細胞數量約有一千五百億個,然而新生兒的腦部,擁有將近一千億個稱為神經元的腦細胞,隨著年齡的成長,腦細胞的數目並沒有增加,不能輕忽處於耗損中的大腦,許多健忘和思緒不濟的徵狀都是警訊,而腦神經衍生的病症,從常見的腦神經衰弱到嚴重退化,往往發見這些患者經常忽略其後續的嚴重性而導致無法修補的傷害,除了自己和家人應盡早查察,平日的維護與保健更是不二法門。

### (64) 婦女預防醫學-社區保健師

國內婦女常見的疾病諸多,舉例子宮肌瘤是女性生殖系統最常見的良性腫瘤,多發生於 35~50 歲,其中 30 歲以上婦女約 30% 罹患子宮肌瘤,不過多數因肌瘤小、無症狀而未能發現,部分會造成經血過多導致貧血、壓迫膀胱會引起頻尿、壓迫子宮腔則會引起不孕等,然而目前在台灣,子宮頸癌是婦女最常見的癌症之一,每年大約有 3 千個婦女被診斷出罹患子宮頸癌,同時每年大約會有一千位婦女死於子宮頸癌,儘管衛生機關一再的強調子宮頸癌的危險性,但多數的婦女對於這種潛在的危險殺手依舊抱持僥倖的心態來看待,而造成子宮頸癌的原因包括人種、感染、遺傳、年齡、抽菸、多重性伴侶而導致人類乳突病毒的感染等等許多因素有關,一般而言,子宮頸癌在三十五歲及五十五歲時各有一個高峰期,在臨床上婦女在特定的年齡上乃至邁入更年期各個階段都應具備有健康的危機意識,根據統計約有 25% 的女性會發生尿路感染,高達 80% 的女性在停經後會出現泌尿及生殖系統老化不適的等情形,由於婦女先天上的生理結構和基因的關係就比較易罹患各種泌尿等婦女疾病,即使非常小心注重個人衛生也仍然可能罹患,然而台灣婦女因為傳統觀念,經常難以啟齒延誤防治是錯誤的做法,婦女的預防醫學範圍廣泛,包括從常見的骨質疏鬆、產前產後營養補充、更年期障礙到子宮頸癌及乳癌預防等等平日更應加強防範,提升自我體質與適時營養補充預防各項婦女常見疾病的發生。

### (65) 眼科系統預防醫學-社區保健師

國內由於電腦與手機等科技用品的普及，眼睛因為過度的疲勞耗損造成眼睛的視力障礙與傷害人口比例逐年遽增，年齡層甚至顯見於學齡中的孩童及青少年，家長不可不予以正視這些嚴重性，截至2010年統計全世界每5秒便有一人失明，平日除了多吃各種水果，特別是柑桔類水果、攝取深綠色蔬菜、糧食乾果、魚和雞蛋外，針對眼睛保健維護的完善配方不分年齡層更可適時的補充，眼睛是靈魂之窗，一旦失去健康或受損都難以彌補，尤其是經常直視於電腦的危險族群，不能不知道國人常見的眼部病變的嚴重性，包括青光眼-眼球內壓力過高所導致的數種疾病總稱，可能導致失去周邊視覺、怕光、夜間視覺有問題、視力下降、視野出現盲點、永久性的失明等等；乾眼症-尤其經常佩戴隱形眼鏡的族群不容忽視，常見的症狀包括眼睛乾澀、容易疲倦、想睡、會癢、有異物感、痛灼熱感、眼皮緊繃沉重、分泌物黏稠、怕風、畏光、對外界刺激很敏感、暫時性視力模糊，有時眼睛太乾、基本淚液不足反而刺激反射性淚液分泌而造成常常流眼淚之症狀，較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附，長期之傷害則會造成角結膜病變，另外還有近視、飛蚊症、白內障、視網膜病變、多見於20~45歲男性的中心性漿液性脈絡膜視網膜病變、隨著社會的老齡化發病率明顯增高的致盲性-黃斑部病變(抽煙的人罹病的機會是不抽煙的2至5倍)等等，導致弱視與視盲的病變因子都應加強防範，然而近年來近視族群大幅顯見在學齡兒童，網路的世代裡加劇國內視力退化的人口，而正處於老人化社會的國內，眼部病變及視力障礙的患者裡，不難發現平日缺乏適時補充、保健觀念不足的高佔有比例。

### (66) 耳鼻喉系統預防醫學-社區保健師

國內罹患耳鼻喉疾患人口龐大，耳鼻喉系統自幼兒到中年乃至老年，都是臨床上最常見的問題系統，海島型的氣候更加劇季節性過敏的症狀，而免疫力不足與抵抗力薄弱的族群更不堪流感等等病毒的侵害，舉例國人常見的耳鼻喉疾病包括耳部的外耳炎、耳黴菌症、急性中耳炎、慢性中耳炎、耳鳴、眩暈等，鼻部的過敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻竇炎、鼻息肉、萎縮性鼻炎、鼻咽癌等，喉部的急性咽炎、慢性咽炎、扁桃腺炎或扁桃腺化膿、口腔潰瘍等等，臨床上對於許多耳鼻喉的治療都免不了抗生素與類固醇，因此為了自己和家人的健康，許多先進的國家都積極的提倡健康飲食和運動的樂活主義，避免抗生素、類固醇等對人體肝腎的遺害，因此正確的養生與保健觀念必須從生活做起，運動加上適時的補充提升免疫力和抵抗力的保健營養，保護自己和家人面對外來充斥的細菌與病毒侵害是非常重要的，幼兒乃至老年都應著重自我免疫能力的提升，積極維護正常生理機能與健康。

### (67) 潛在性缺乏症預防醫學-社區保健師

潛在性缺乏症影響的範圍遍及全身，從最基本的養份運輸乃至循環、代謝、免疫、神經、血管等等各系統機能的正常性，孩童更是不能大意，適時補充所需營養，提升免疫能力與機能健全十分的重要，舉例國內近年來不少感染腸病毒71型重症病童，抵抗力不足是其中的原因，國內腸病毒患者多出現咳嗽、食慾不佳、嘔吐、意識不清、活動力低、發燒、

嗜睡、紅疹、抽搐、喉嚨紅腫等症狀，除注意腸病毒外，也需留意腸病毒的併發症如咽頰炎、胸腔心肺發炎、腦炎等，衛生單位更呼籲平日提高自體免疫能力的重要性，各項的身體營養所需都在促使著人體正常的機能運作，例如血管系統主要功能是在細胞間運送物質，循環系統維持人體體溫和體內 PH 酸鹼值的穩定，淋巴主要由水、無機鹽（主要是鈉、鉀、鎂和鈣）和有機化合物（主要是碳水化合物、蛋白質和脂類）組成，而氧氣主要由血紅蛋白運輸，維生素 D 不足易導致腫瘤的發生等等，因此應適切的補充必需的营养如維生素與礦物質以及稀有元素等，建構完整的體內所需與正常機能，避免造成人體潛在性缺乏而衍生失衡甚至疾症是非常重要的

### (68) 頭頸部系統預防醫學-社區保健師

臨床上頭頸部主要的預防醫學仍是以腫瘤為主，頭頸部癌症泛指位於頭顱部及頸部以上的惡性腫瘤，根據衛生署統計最常見的是鼻咽癌約佔 40%，其次是口腔癌約佔 30%，其餘三成的疾病包含喉癌、下咽癌、上頷竇癌、扁桃癌、唾液腺癌、甲狀腺癌等，這些都是國人聞之色變的頭頸部疾病，佔多數比例的鼻咽癌主要症狀並不明顯，包括頸部腫塊，鼻涕血絲，及單側耳鳴或耳悶塞感，其次亦佔頭頸部次高比例的口腔癌，是泛指口腔內構造組織引起的癌症。和吸煙、喝酒、嚼食檳榔有極密切的關係，比較常見的是舌癌、臉頰癌、硬顎癌、軟顎癌和齒齦癌等，高危險的族群一定要加強防範，其他例如喉癌的症狀為聲音嘶啞 2 週以上且未見好轉即應留意，下咽癌則有吞嚥困難合併喘鳴的症狀等等，然而頭頸部的腫瘤不分男女及年齡層，其中良性或惡性腫塊的分別並不是以腫塊大小或會不會疼痛來猜測，首先應以患者年紀大小與腫塊位置先大略判別，當懷疑自己小孩、家人或自己頭頸部出現腫塊時，基本的判別包括發生在 1~15 歲的小孩，多以發炎性腫塊為最多，但要留意也有可能是惡性腫瘤，例如淋巴瘤或甲狀腺瘤，若是 16 歲~40 歲者，則以先天性或發育性腫塊為最多，但也有可能是可怕的轉移性惡性腫瘤，但如果是 46 歲以上的人，則高達八成是惡性腫瘤，頭頸部疾病最擔心的就是惡性腫瘤，這些惡性腫塊通常是由鼻咽癌、口腔癌、咽喉癌、甲狀腺或唾液腺癌、食道癌或肺癌、甚至腸胃癌轉移至淋巴結而來，頭頸部腫塊可能是這些癌症的初步表徵，千萬不能大意，然而具有家族遺傳病史或高危險族群更應做好平日完善的保健防範未然。

### (69) 抗老預防醫學-社區保健師

氧氣是生命的基礎，我們的生命基本上是一部氧化與還原的循環機器，我們吃下食物，然後吸收，再以氧化作用轉變成我們可以利用的能量消耗它，這個過程無疑會意外地產生許多的自由基，當我們年輕時，體內有非常好的自由基中和系統來為我們免除自由基所造成的傷害，但隨著日益的年老，人體自由基的修補系統也隨之老化、效率衰退，因而造成體內未被中和的自由基開始累積，並對身體進行攻擊與傷害，因而產生病變並且加速老化的進程，人之所以會老化、體力衰退、皮膚失去光澤及彈性，除了年齡是無法抗拒的因素外，主要就是體內自由基過多，年輕時體內有較好的中和系統來排除自由基，降低它所造成的傷害，然而隨著年齡增長，人體修復自由基的能力也隨之下降，平日若未能及時補充抗氧化物，細胞就開始損傷，疾病便會陸續的產生，抗老醫學包括防老與抗老，清除體內自由基過氧化物，清除體內毒素做好體內環保是最為徹底的保健方式。

### (70) 皮膚系統醫學-社區保健師

國人臨床佔大宗的皮膚系統常見疾病包括乾癬、異位性皮膚炎、濕疹、青春痘、富貴手、臉部皮膚問題等等，近年來隨著愛美女性及男仕的美容市場逐年趨增，臉部的皮膚照護藥妝與改善膚質的口服美容保健食品需求廣大，從最新的歐美複方專屬於美膚的口服領先保健成份，到缺乏基本營養素舉例如維生素 D 會造成眼部黑眼圈及臉部細紋的產生等等，只要涉與醫學美容的成份及產品，現今都成為市場的新寵，尤其含有左旋 C、Q10、玻尿酸、膠原蛋白等等最新成份的口服美容食品，另外還有皮膚系統醫學常見有組織修復減少疤痕、粉刺、瘡、疹、痘、斑、癬、發炎等皮膚維護口服保健食品，都已不分男女、不分年齡層，國內市場蓬勃，國人每年消費在皮膚保養維護的用品可觀，這是一個龐大且仍在逐年成長的市場，從青春期的愛美年輕族群，甚至到更年期的喚膚保養，都需要這些口服保健的輔助，愛美男仕更是趨之若鶩，這些都是造就國人保健食品消費排名世界第三大市場的主因。

### (71) 免疫系統預防醫學-社區保健師

簡單來說，當身體受到外來異物統稱抗原(細菌、病毒、黴菌等)攻擊時就會產生自體防衛的工具統稱抗體，當抗體產生的量超過身體需要時，多餘的就會亂跑去中傷任何其他正常的器官產生所謂-自體免疫疾病，另外須注意的是現代人生活由於緊張忙碌，壓力過大，人體為因應壓力，有兩個系統在調節身體的功能，一個是腎上腺系統，另一個是交感神經系統，分別分泌皮質類固醇及正腎上腺素，內生性皮質類固醇是身體內主要的壓力激素之一，在壓力的狀況下分泌不足，更可能影響免疫系統疾病的發生及惡化，亦因如此，壓力焦慮過甚的族群更應適時補充防禦健康的元素，臨床上免疫系統疾病諸多，從常見到罕見舉例 2011 年 12 月 7 日新聞，一名二十歲女大學生右手掌發麻，以為使用電腦滑鼠太久，引發腕隧道症候群，自認休息就好，不料四天後麻木刺痛及僵硬感蔓延到雙手和肩膀，經過篩檢原來是罹患偏好攻擊年輕女性的多發性硬化症，然而多發性硬化症是種自體免疫疾病，好發在 20 到 40 歲年輕族群，女男比例懸殊達八比一，因為會破壞腦神經，造成腦萎縮、記憶退化、行動遲緩、酸痛、失眠等，年紀輕輕活力卻像老年人，這種神經疾病不能根治，嚴重時可能癱瘓，呼籲年輕族群千萬別輕忽手麻痛等小症狀，免疫系統的維護在現今常見繁忙、作息不定的世代裡更需要特別的謹慎留意，免疫系統的強化是健壯體質的根源，免疫力不足或抵抗力太低的人，在身處充斥細菌與病毒的公共環境中健康更易受到危害，不分年齡層，強化免疫系統、提升自我免疫能力和抵抗力對於幼童、孕婦及老年更是尤為重要。

### (72) 一般營養醫學-社區保健師

營養醫學是屬於「整合性醫療」中一個非常重要部份，已是一門涵蓋多數國人照護生活健康不可或缺的部份，整合了醫學及臨床營養，研究營養素與疾病防治的關連，營養醫學補充品又被泛稱為機能性食品，舉例台灣癌症病人的存活率遠低於 30%，然而運用營養

醫學將可進而提升其存活率，營養醫學的研究發現當營養素缺乏時，會產生疾病，如缺乏維生素 B 會導致口角炎，若是加上嗜酒、抽煙，更是大幅增加罹病的風險，許多醫學文獻上得知，營養攝取的均衡與完整是維持免疫力最重要的因素，因此可以說要增進免疫力，攝取足夠與多樣的營養是最重要的第一步，營養攝取完全免疫功能才能正常，而營養不良的人，淋巴細胞染色體會異常增加，它們的活性就會降低，無法抵抗入侵的病原，世界銀行於 2006 年 3 月 2 日發表一份報告更指明「營養不良是今日的黑死病」，醫學已知免疫系統衰弱的最大原因是營養不良及營養攝取不均衡，這會使肺臟和消化道黏膜變薄，抗體減少，增加病原體入侵成功的機率，因此體內營養攝取不足的人容易罹病，惡性循環裡嚴重的威脅健康，根據統計，國內長期佔據十大死因的癌症病患，有高達三至九成營養不良，頭頸癌與上消化道癌最為嚴重，醫學上已經瞭解，營養不良會減低治療效益、造成病症加劇、並增加病人的死亡率，因此充份的補充保健營養可說是癌症等等各種疾患的健康基礎，舉例癌症患者醫師經常會提醒應積極的補充例如腸道益菌、硒酵母、大麥苗粉、天然輔酵素、大蒜精、魚油、銀杏葉萃取物、抗氧化劑(如維生素 A、C、E、葡萄籽、檸檬生物黃鹼素等)、鋅、維生素 B 群、朝鮮薊、蒲公英根、荷蘭芹、綜合維生素礦物質、葡萄糖酸鈣、檸檬酸鈣、碳酸鈣、鎂、維生素 D3 等等，現代人疾病繁多，疾病年齡層更是大幅下降，臨床發現許多都是營養素不足造成，營養缺乏會導致肌肉量減少、體能降低、免疫功能下降、身體抵抗力差、進而罹患疾病，為了家人健康，更應充足的補充保健營養，然而一般營養醫學近年來媒體如雨後春筍般的保健營養節目引領下，眾多國人對於營養補充，包括各種營養成份、維生素及礦物質等的需求與觀念更是大幅揚升。

### (73) 泌尿系統預防醫學-社區保健師

國內泌尿系統常見的疾病包括泌尿道感染、排尿異常、頻尿、少尿、尿液混濁、蛋白尿、夜尿、膿尿、尿路結石等等，然而婦女常見泌尿系統問題包括尿失禁、膀胱過動症、頻尿、膀胱發炎、間質性膀胱炎、神經性膀胱、游離腎等等，國內老人常見的男性泌尿系統問題包括良性前列腺肥大症及其所引起之排尿障礙、血尿、尿失禁、夜間頻尿、膀胱結石、急性尿儲留等等，隨著生活的壓力影響據統計有 20%以上的人有性功能障礙的問題，這些族群平時可選擇適時補充睪丸素、馬卡、瓜拿那萃取物、透納樹葉、鋅等天然的成份積極予以保健，而其他國人重大的泌尿系統疾病包括腎上腺、後腹膜腔、腎臟、輸尿管、膀胱、前列腺、尿道、睪丸等器官的良性或惡性腫瘤，其中前列腺癌及泌尿上皮細胞癌更是國內男性的十大死因，不能不謹慎防範留意平日的保健預防，泌尿系統的基礎防護莫過於蔓越莓(蔓越橘)，蔓越莓中含有一些保護性的物質，可以在泌尿管壁上形成一道保護膜，這物質可破壞細菌的附著器，使細菌無法附著於泌尿管壁的細胞上帶來危害，進而藉由尿液的沖刷將細菌排除體外，蔓越莓是最天然的泌尿系統防護劑，尤其泌尿系統易感染的族群要防止抗生素等藥物的健康損害，平日就應當適時的補充蔓越莓製劑來加以防範維護泌尿道的健康，泌尿系統醫學主要針對男女泌尿道平日保健、性危險族群的感染預防、強化泌尿系統機能等等。

### (74) 美容醫學-社區保健師

醫學美容近年來龐大的市場迅速竄升，已不分男女，建構完整的醫學美容保健產品，才能



提供市場多元化的完整需求，根據國內外越來越多的證據顯示「體內自由基含量越高，壽命越短」，預防勝於治療，由於不當的生活及飲食習慣會在體內製造自由基，此自由基會進一步破壞細胞的脂質、蛋白質及染色體中的核酸，而導致細胞突變成為癌細胞，研究顯示抽煙是目前產生最快及最多自由基的危害，每吸一口煙會製造十萬個以上的自由基，更會導致全身性的癌症，且加速癌細胞的生長，研究且證實二手煙甚至所造成的傷害不低於一手菸，還有做菜時常見使用多元不飽和脂肪酸的食用油，此多元不飽和脂肪酸很容易氧化成為自由基，身受更多危害，另外許多的藥物是有毒性的，例如抗生素、消炎止痛劑、化療藥物等等是會產生自由基的，不可不知，且台灣農業是精耕，需要大量的農藥，卻會對人體產生大量的自由基，研究更發現台灣民眾身體中重金屬高達 80%以上過量，最常見有汞、鉛、鎘等重金屬，這些都是嚴重危害，而高脂肪及蛋白食物經煙燻、燒烤形成具毒性的致癌物等，美國老化醫學會更建議，欲避免過多自由基的傷害，要多積極服用抗氧化物，如常見的維生素 C、E、β-胡蘿蔔素、葡萄籽萃取物、紅番茄素等等來中和體內的自由基，舉例許多專業運動員都會補充抗自由基的營養補充品或維他命來加速自由基的中和能力，減少細胞傷害，這些成份適時的補充對復原和術後亦極有幫助，隨著抗老醫學風潮興起，喚回青春、延緩老化並非不可能，然而「抗老」並不只是為了保住青春，適時的補充清除自由基的保健食品、做好個人抗老化預防、維持身體健康狀態、預防疾病的發生才是更積極的意義。

#### (75) 退化性預防醫學-社區保健師

國內退化性疾病人口逐年增加的主要原因在於邁入嚴重老齡化的現象，人口老化造成社區老年人口比例大增，加上年齡增長與生活習慣不良，更易見退化與老化的族群，因此人口老化與個人老化為國人退化性疾病產生的兩大主因，導致老化的因素很多，預防勝於治療，因此臨床上經常可見利用抗氧化劑來保護身體健康、用以全面性防衛保健的消費者，這是理想的觀念，在國外抗氧化劑被喻為退化性疾病殺手的原因來自於許多研究證明，它能廣面預防包括 1. 循環系統疾病，例如維生素 C 和 E 能減少壞膽固醇(LDL)附著在動脈血管上的量，所以在預防心臟病上可是扮演非常重要的角色 2. 癌症，產生癌症的因素很多，包括遺傳、抽煙、營養失衡、及不良的環境等等，舉例維生素 E、C 和 β 胡蘿蔔素等具有對抗某些癌症的保護效果 3. 白內障，有科學家懷疑，白內障是由於眼睛水晶體內的蛋白質氧化所造成，而抗氧化劑可以幫助減少這種疾病產生的機會 4. 免疫力，抗氧化劑能防止自由基的活動，有助於增強免疫系統 5. 運動引起的自由基傷害，在劇烈運動後自由基的活動會增加，因此可以推斷，維生素 E 可以降低劇烈運動後肌肉的發炎和疼痛，體內細胞需要氧氣才能正常運作，然而遺憾的是在利用氧氣的時候會產生有害的副產品，就是所謂的自由基，不僅如此，自由基在環境污染、工業化學物和煙害等環境中也都會產生，像香蕉及切開的蘋果會變黃、鐵釘生鏽等都是由氧化作用造成，而體內的氧化作用則和心臟病、癌症、白內障、衰老和其他一些退化疾病有關，因此適時的補充抗氧化劑對健康是必要的全面性防衛，國人常見的退化性疾病包括記憶力退化、失智、巴金森氏症、退化關節炎、骨質疏鬆、慢性阻塞性肺病、動脈硬化、心臟衰竭、聽力衰退、白內障、老花眼、高血脂、糖尿病、慢性腎臟衰竭、前列腺肥大等等繁多，人體各項組織的退化若能及早建立保健醫學，就能延緩退化及老化的發生，預防可怕病變。

## (76) 淋巴系統預防醫學-社區保健師

淋巴系統可產生淋巴球及抗體來對抗致病微生物以防禦人體，全身的器官或消化道、呼吸道、尿道、生殖道都有淋巴組織聚集在身體的特定部位，這是一個人體維繫健康最重要的系統，平日就應著重保健加強的防護，尤其體弱、易過敏、發炎、抵抗力不佳、危險感染等等族群更應積極的強化，淋巴結、脾臟可以製造能放出抗體的 B 淋巴球，胸腺則可以教導 T 淋巴球攻擊病菌，癌細胞產生時免疫系統仍可以殺死癌細胞，當免疫作用失敗時腫瘤才會發生，由此可見淋巴免疫功能的重要性，然而失調的免疫更會造成身體的病痛，例如類風濕性關節炎、多發生性硬化症、紅斑性狼瘡、重症肌無力等等，這些都是免疫系統攻擊自己身體組織所引起的疾病，在全世界引起恐慌的愛滋病(AIDS)，根據衛生署至 101 年國內列管人口已高達 2 萬 4 千人，且持續在蔓延擴增；愛滋病就是因為會破壞人體的免疫力，使得本來不會罹患的疾病，都變成很容易感染，因此造成死亡率很高，然而過敏體質的人容易對環境如化學物質產生過敏，原因是身體感受到外來物質而產生了抗體，等到第 2 次接觸相同的物質時，就引起一連串的免疫反應如發炎的症狀，輕者如化妝品過敏，重者如過敏性氣喘、花粉熱等等甚至會導致死亡，這是一個遍佈人體的防禦系統，攸關自體的免疫能力，一旦受損或病變健康將遭受嚴重的威脅與危害，適時的口服補充所需，強化體質保健，提升免疫力和抵抗力是現今面對充斥的污染原和病原絕對必要的防衛。

### 穎東人資部 附註：

在未來的產業競爭中，誰能替顧客創造最貼心的使用體驗，並且建立起產業專屬的經營生態體系，誰就有機會成為下一個最龐大的領導產業，重視客戶體驗，憑藉創新經營模式，建立起專屬的經營生態體系；近來「IBM 商業價值研究院」發表一份「消費性全球電子產業研究報告」，提出未來科技產業的三大發展趨勢-產品連結性、上網便捷性及消費者體驗將主宰全球科技產業的發展，根據資策會 MIC(產業情報研究所)預估，2011 年全球平板電腦出貨量 5880 萬台，2012 年成長 55% 已達到 9114 萬台，2016 年更將衝破 1 億 6 千萬台大關，四年後全世界每 2 台手機，就有 1 台是智慧型手機，屆時全世界每年有超過 10 億台全新的連網智慧型終端裝置，網絡購物未來將被消費者隨時拿在手上，其中台灣與大陸的市場最為巨大，其背後帶動著龐大的雲端網路消費商機，當擁有最有利的行銷商品，加上融合逐漸開放的兩岸網路經營生態，穎東本次招募的保健師未來勢將造就可觀的發展，所有錄選穎東保健專案的人員，未來更可積極佈局個人完善的網路平台，不僅在國內廣大的市場中銷售拓展，更可放眼對這些產品最渴望需求的大陸龐大消費市場，根據大陸最新統計，現今大陸單一「醫學美容市場」每年即高達四兆台幣，無庸置疑現在加入穎東的保健師招募培訓專案，未來將有無限造就非凡的可能，請應徵人員務必把握本次有限的開放名額，且唯一一次的招募機會。