

新生體檢亮三高 膽固醇尿酸肝功能愛注意

學校要聞

【記者潘彥霓、陳頤華淡水校園報導】98學年新生體檢報告出爐，根據學務處衛生保健組的資料顯示，今年大一新生的健康狀況，生化體檢項目以總膽固醇17.8%、尿酸11.2%及肝功能5.3%，3項異常比率最高。校醫、衛生保健組組長談遠安提醒，3項指數都與飲食高度相關，建議同學從飲食下手，少吃油炸，多吃富含纖維質的食物。對於總膽固醇過高，體育室副教授、特約「體育醫師」黃谷臣開立運動處方：「多做有氧的中等強度運動，如慢跑、游泳、騎腳踏車等。」

今年接受體檢人數男生2511人、女生2367人。體重檢測中，20.6%的同學過輕；B型肝炎檢測方面，新生感染B肝者有58人，其中已受感染且肝功能SGPT指數不正常的同學，已建議到醫院持續追蹤。針對生化體檢3項較高比率異常，談遠安指出，膽固醇是現代慢性病的主因，可能引發中風、心臟病及血管硬化等。膽固醇異常者和飲食習慣及代謝系統有關，現在學生偏愛高熱量食物，卻沒有適當的方式將能量消耗，除少吃油炸外，也應調整生活型態，例如多運動、戒菸、少喝酒及調適壓力。另外，為避免尿酸過多而引起痛風性關節炎及結石，應減少食用內臟類、魚肉類等含普林的食物。

此外，「運動處方」將於下學期開跑，全校師生可利用保健組的醫療諮詢，診斷疾病或身體不適的病因，是否可透過運動處方改善身體機能，再至運動傷害防護室（SG604），經由一對一的門診服務，開立屬於自己的處方。黃谷臣分析高比率異常項目表示，尿酸及肝功能是源自飲食失衡，改變飲食習慣，應可有效降低這2項指數。並提醒，做有氧的中等強度運動時，每次30分鐘，達到運動後還可交談的程度即可。

黃谷臣表示，運動處方是針對每個同學不同的身體狀況，作出符合的建議，不但可透過諮詢了解健康狀況，還能檢視自己的運動方式是否正確。他希望，「全校同學都能正視自己的身心狀況，活得更健康！」財金一徐振傑表示，自己的體檢結果顯示膽固醇有過高的現象，希望可藉由運動的方式減少脂肪，提高代謝率，「下學期會考慮向體育醫師諮詢，以不同的途徑改善身體狀況。」

2010/09/27