

## 科技族的健康大計

[ 發表醫師 ] :林英欽 醫師(健診中心)

[ 發布日期 ] :2003/8/9

高科技產業，造就了台灣另一個經濟奇蹟，也成就了很多科技人。但是，光鮮亮麗的外表下，也有著不為人知的苦處。根據統計，科技從業人員的平均工作時間，都長達10-12小時以上，不論是現場作業人員，或是負責監測、研發的工程師，人人都是壓力一族，整天處於高度緊張的狀態。

壓力會讓人變形，疾病也會像變形蟲一樣的侵襲人體的健康，用各種不同的型態出現，我們且叫它「科技病」。

常見的科技病有哪些？簡單的說，可以歸納為以下幾類：

心臟血管疾病：高血壓、心臟病

營養失衡病：肥胖症、血脂肪過高、尿酸過高

骨骼關節病：腰痛、頸背疼痛

消化系統病：消化性潰瘍、躁動性大腸症、痔瘡

自律神經失衡：頭痛、心悸、焦慮、失眠、性生活失調

眼睛疾病：眼睛疲勞、近視加深

泌尿系統疾病：尿道炎、尿路結石

爲了避免科技病纏身，應該注意平日的保養：

- 一、生活規律：盡量不要熬夜。
- 二、攝取均衡的營養，特別是綠色葉菜類等富含維生素 B 群的食物。
- 三、保持運動的習慣：每週 2-3 次運動，每次 20-30 分鐘，並能持之以恆。
- 四、減少刺激性食物攝取：咖啡、濃茶、酒精等刺激性食物應避免過量。
- 五、培養適合自己的休閒活動：充分應用休息時間，讓身心放假。

此外，科技族應該每年定期健康檢查，以常見的科技病篩檢爲主，加上個人的需求，設計個人健康檢查項目。如果有異常現象，則應立即處理，改變生活習慣、做好健康促進工作，需要藥物治療時則應按時服藥。

基本的科技族健康檢查項目，至少應包括理想體重 BMI、視力、血壓、尿液檢查、糞便檢查、抽血檢查（血球、血糖、肝功能、腎功能、血脂肪、尿酸、甲狀腺功能）、心電圖、胸部及腹部 X 光等，如果經費許可，再輔以一些超音波影像檢查、癌症篩檢等，最後再由資深、有臨床經驗的醫師身體檢查、總評，如此，初期的科技病便無所遁形，健康將常伴身旁。

**!!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爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**