

## 維護神經系統健康：維他命B1◎臺北醫學大學・附設醫院神經科 洪啓宗醫師

神經科門診病人多為年紀較大的長者，日前有位28歲上班族，因兩隻腳遠端逐漸出現間歇性麻麻的感覺，後來轉變成持續性麻痛，某日睡醒後發現右手出現麻且無力的症狀、無法拿東西，便緊急到門診看診。

經檢查後發現身體與神經系統並沒有重大的異常，連深部肌腱反射也都正常，進一步詢問病人的飲食以及生活習慣後發現，病人每天三餐皆靠珍珠奶茶果腹，營養明顯缺乏，在給予飲食習慣的改正並補充維他命B1後，原本手腳麻、無力的症狀就明顯改善了。

維他命B1可以維持神經傳導訊息正常、內分泌正常運作，並有抗氧化與維護皮膚健康等重要功能。長期嚴重缺乏維他命B1會造成腳氣病與神經系統的疾病。

現代人飲食不正常，近年也發生過嚴重死亡的病例，因此要想保持身材與健康體魄的民眾(尤其會以節食的方式控制體重者)，一定要注意飲食均衡以及維他命的攝取，才能真正讓自己窈窕又健康。

(文／臺北醫學大學・附設醫院神經科 洪啓宗醫師 第144期)

### 臺北醫學大學・附設醫院神經科 洪啓宗醫師

#### 學歷：

- ・ 臺北醫學大學醫學系畢

#### 經歷：

1. 長庚醫院神經科住院醫師
2. 長庚醫院神經科住院總醫師
3. 美國德州西南醫學院神經科住院醫師
4. 美國德州西南醫學院神經科神經復健研究員
5. 美國德州達拉斯復健醫學中心神經科主治醫師
6. 台南奇美醫院神經科主任
7. 台北市立萬芳醫院神經科主任
8. 台北市立萬芳醫院醫療副院長
9. 台灣礦工醫院院長



#### 專長：

腦血管疾病、神經復健、一般神經科疾病、行為及認知神經學、老年神經醫學

門診：星期二上午、星期四下午