

漫漫健康



父親節爸爸好健康

攝護腺肥大有什麼徵兆？該怎麼保養？

男性也有更年期？

想想你的家人，不要再抽菸了！

每天掉多少頭髮算正常？

小心三高找上門

鈉為什麼會引起高血壓？

什麼是糖尿病？有哪些型？

膽固醇也有分好壞？

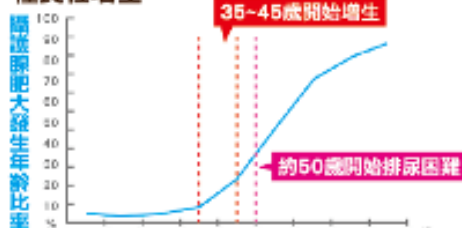


攝護腺肥大的成因與症狀



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台北市立聯合醫院
仁愛院區泌尿外科 黃建榮醫師

攝護腺肥大是隨著男性年齡增長，而出現的一種良性增生



刺激性症狀如頻尿、尿急、尿疼、排尿時尿道灼熱感



阻塞性症狀如夜尿、排尿困難無力、排尿不順、尿滯留、血尿、潴尿性尿失禁

尿潴留(膀胱脹痛又尿不出來)



當可染尿血疝早
肥能、毒精氣治
大引併症、等療
過起發、痔症、切
於泌尿性瘡狀勿
嚴重系積減脫建
時統水退肛議
、感、、及

更多資訊請上 健談 havemary.com



男性
攝護腺篇4

攝護腺肥大的症狀發展

圖文創作：健談 havemary.com
醫療諮詢：台北市立聯合醫院
仁愛醫院泌尿外科 黃進榮醫師

第一期：此時膀胱仍
可有力收縮與排尿，
但夜間上廁所次數增
加，還沒有殘尿現象



第二期：膀胱開始無力，出
現殘尿現象，惡化後甚至會
出現血尿或發燒、感染



第三期：排尿需花
很長的時間，甚至
尿不出來(尿滯留)

尿滯留



健談 havemary.com

現在攝護腺肥大可透過
藥物、雷射，與手術治
療，手術安全性與效果
都很好，若有攝護腺的
問題，建議盡快就醫治
療，以免引發併發症



更多資訊請上 健談 havemary.com



男性
攝護腺肥本篇3

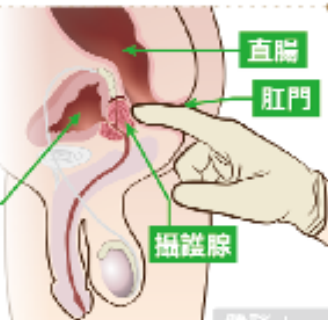
攝護腺肥大的預防與保健

圖文創作：健談 havemary.com
醫療諮詢：台北市立聯合醫院
仁愛醫院泌尿外科 黃進榮醫師

定期檢查，50歲
以上男性每年至
少做一次肛門指
診與前列腺特異
抗原的檢查

膀胱

肛門指診



健談 havemary.com

維持良好的運動
習慣，平時避免
憋尿、久坐，以
及騎長途單車



飲食盡量清淡、減少動物
性脂肪攝取、避免酒、刺
激性食物



可攝取茄紅素、南瓜子、鋅等，來維護前列
腺的健康



富含
茄紅素



富含
鋅



更多資訊請上 健談 havemary.com



熟男族
更年期篇1

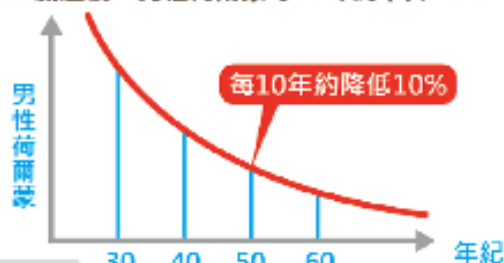
什麼是男性更年期

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

男性更年期，
主因是體內的
睪固酮(男性荷爾蒙)
與游離睪固酮減少



30歲過後，男性荷爾蒙每10年約下降10%



健談 havemary.com

一般來說男性的更年期
發生比女性晚10年左右



男性從40到70歲，皆
可能出現更年期症狀，
但男性並不像女性有明
顯的停經做為依據，須
透過睪固酮檢測才能確
定是否為更年期

更多資訊請上 健談 havemary.com



熟男族
更年期篇2

男性更年期的症狀

健談
havemary.com
圖文創作: 健談



熱潮紅、心悸



性慾降低、
性功能障礙



記憶力及
注意力不佳



憂鬱、沮喪
或情緒不穩定



容易倦怠



失眠、盜汗



體重增加、肌肉
鬆弛、啤酒肚

更多資訊請上 健談 havemary.com



中醫
男性更年期篇1

從中醫看男性更年期



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 中醫師 譚亞英醫師

腎陰虛型: 會盜汗、失眠、潮紅、口渴、心煩、多夢、舌紅，可服用知柏地黃丸改善



腎陽虛型: 畏寒、頻尿、面色白、腰酸膝冷、陽萎滑精，可服用右歸丸改善



腎精不足型: 健忘、精神不振、注意力不集中、陽萎不舉，可服用大補元煎改善



肝腎陰虛型: 眩暈腰酸、耳鳴盜汗、易怒、口乾、舌質紅，可服用二至丸改善



心腎不交型: 失眠、健忘、心悸、腰酸、眩暈，可服用天王補心丹改善



肝鬱化火型: 胸悶、煩燥、舌質紅，可服用加味逍遙散改善



若有疑問或身體有狀況，建議先尋求專業醫師協助

更多資訊請上 健談 havemary.com



男性
落髮篇1

什麼是雄性禿?



圖文創作: 健談

遺傳性落髮就是俗稱的雄性禿，90%男性屬於雄性禿



主要原因為遺傳、賀爾蒙，其他還有皮脂漏、毛孔阻塞、壓力、飲食失調等



主要分成兩型，一種為地中海型，一種為撤退型

地中海型

撤退型



雄性禿並不只有發生在男性，以50歲而言，歐美統計，男性有50%有雄性禿，而女性則有約40%，若發現異常的落髮，建議及早尋求醫師協助，切勿自行尋求偏方，以免傷害頭皮



更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族
香菸篇1

香菸中的有害物質

健談
havemary.com
圖文創作：健談

尼古丁，使心跳加快、血壓上升，促進血小板凝集，是危害心血管與上癮的成分



健談 havemary.com

焦油，會阻塞及刺激氣管、肺部，使肺部組織失去彈性，且含多種致癌物質



一氧化碳，會代替氧氣與紅血球結合，造成體內缺氧、心肌梗塞



除了上述三種主要成分外，還含有十種刺激物質及四十種以上致癌物，會對眼睛與呼吸系統造成危害



更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族
香菸篇2

認識二手菸、三手菸

健談
havemary.com
圖文創作：健談

二手菸含有的有毒物質，約為一手菸的3-5倍

三手菸內包含了重金屬、致癌物質甚至放射性物質



二手菸是指抽菸的人呼出的菸，以及菸點燃時飄出的菸



健談 havemary.com

三手菸指的是殘留在衣物、沙發、抱枕、地毯上等的有毒氣體與微粒

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
香菸篇3

二手菸的危害



健談
havemary.com
圖文創作: 陳慧

二手菸的危害分成急性與慢性，急性方面會刺激鼻、眼、呼吸道



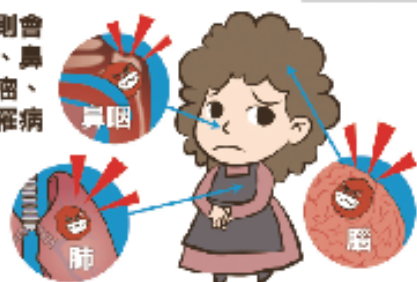
即使健康成年人短暫待在二手菸的環境中，也可能胸悶、倦怠、頭痛、噁心



二手菸

健談 havemary.com

慢性方面則會增加肺癌、鼻咽癌、腦癌、氣喘等的罹病機率



長期吸入二手菸的人罹患心臟病的機率約為不吸菸者的一倍，二手菸也可能使婦女的更年期提早



更多資訊請上 健談 havemary.com

悅庭牙醫診所
Sweet Space Dental Clinic

舒眠無痛治療

克服看牙恐懼 人生從齒展開

教學醫院規格打造

台大、榮總、長庚醫師群

引進國外最新設備

網路推薦好口碑

牙周治療 根管治療 雷射治療 舒眠無痛 人工植牙 美容牙科
蛀牙填補 兒童牙科 口腔外科 齒顎矯正 顫顫關節

特聘長庚醫師加入悅庭牙醫團隊【陳偉誌醫師】【詹斯評醫師】



門診時間:週一至五09:00-21:30
週六09:00-17:00 (周日、例假日休診)

士林最推薦牙醫

免付費預約專線
0800-888-153

士林區中正路172號2樓
(麥當勞對面)



惱人皮膚
黴菌篇

黴菌對皮膚的影響



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台灣市立安南醫院
皮膚科暨美容中心主任 廖怡貞醫師

黴菌若感染軀幹皮膚，會形成大範圍的紅疹，久了會形成色素沉積或缺失的斑塊，即為汗斑



汗斑



健談 havemary.com

若感染兩側鼠蹊或臀部，則會出現股癬，有不規則脫屑紅疹與搔癢的狀況



胯下癢



若感染手腳皮膚，則為手/足癬，會有水泡、脫屑、角質增厚、搔癢等狀況



手/足癬



感染在指甲時，稱為甲癬，指甲會變成白色或黃色、增生變厚、甲床與指甲分離等



灰指甲



更多資訊請上 健談 havemary.com



惱人皮膚
黴菌篇2

皮膚黴菌感染的治療



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台灣市立安南醫院
皮膚科暨美容中心主任 廖怡貞醫師

黴菌感染目前主要是透過藥物治療，可分為外用與口服藥物



健談 havemary.com

口服藥療效佳，新一代的口服藥對肝臟負擔已改善許多



外用藥因較難被指甲吸收，所以需較長的治療時間



黴菌感染大多無嚴重不適，因此大家容易忽略而延誤治療，雖然黴菌感染傷口小，但若細菌感染也可能引發蜂窩性組織炎，建議越早治療越好

更多資訊請上 健談 havemary.com

認識癌症
預防篇4

如何預防肺癌

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

遠離菸害，戒菸、拒吸二手菸，
避免長期暴露在致環境下



選擇低油烹調，像是蒸煮或
水炒的方式，下廚時使用抽
油煙機、保持通風良好



均衡飲食加上
彩虹顏色的各類蔬果



高危險群建議定期接受
胸部X光檢查，必要時需
做胸部低劑量電腦斷層
檢查。若出現持續咳嗽
、咳血、胸部或肩膀疼
痛、聲音沙啞等，皆為
警訊，應盡速就醫

更多資訊請上 健談 havemary.com

抗癌鬥士
奮鬥集3

從利他看見生命奇蹟

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

原本因為感冒
住院，沒想到主治
醫師的細心與堅持，
意外檢查出癌症



爸爸又不是壞人，
他會好起來的，沒
事的話我要去讀書了

原本以為我的癌症會造
成女兒的陰影，沒想
到她比我想像的
還要堅強

由於案例少，
治療方法只有22
個病人用過，1人痊
癒，卻沒想到三個月
後出現奇蹟

非常明顯的
改變，真的是
生命蹟

1 2 3
4 5

健談 havemary.com

在抗癌的漫漫長路上，
親友、同事都是我堅持下去
的動力，而與癌症共生的時日，
我心中充滿感激，也努力
將我所收集的健康資訊，
分享給所有朋友，希望
他們不要重蹈覆轍

別把我當
癌症病人，
我很好

其實癌症後病友的心
態，是影響病情恢復
的主因，也影響孩子
以後處事的態度

POST

第八屆抗癌鬥士奮鬥活動開跑囉！即日起至7/15，請上台癌病基金會網站報名

完整故事內容請詳「康福千禧·體會幸福就快樂」

QA 健問健答
頭髮篇1

每天掉多少頭髮算正常?

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

Question

人的頭髮非常多，目前無法精確計算，粗略估算約有10萬根，每天會不斷掉髮，長新頭髮，今天Mary就要考考大家，

人一天掉多少頭髮算正常呢？

A 100根以內



健談 havemary.com

B 300根以內



C 70根以內



更多資訊請上 健談 havemary.com

Let the time stop in the skin
讓時間靜止在肌膚上

水解絲朊肽 & 蘋果幹細胞萃取

威博生技股份有限公司
Wei Sheng Bio Co., Ltd.

裸肌光養成術

超微導白金頂級面膜

- 100% 羽絨般觸感
- 100% 天然羽絲絨布膜
- 100% 高貼合·速吸收
- 100% 敏感術後肌適用
- 100% 全方位長效保濕 / 緊緻修護

啟動青春基因·喚醒細胞更生能力

蘋果光-3D肌因緊緻霜

- 蘋果幹細胞精粹 - 修護細胞再生
- 複合型神經醌胺 - 重建肌膚屏障
- 高效舒緩複合因子 - 安撫肌膚不適
- 恢復平衡健康



超微導白金頂級面膜



蘋果光-3D肌因緊緻霜



認識疾病
心律不整篇1

什麼是心律不整？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

心臟節律不正常，
太快、太慢或不規則，
都算心律不整



正常成人平靜的狀態下，
每分鐘心跳約60~100次

60~100
次/分鐘



健談 havemary.com

症狀有胸悶、胸痛、
頭暈、心悸、呼吸
急促等



嚴重時會倦怠、
全身無力、低血
壓、心臟衰竭、
呼吸困難、昏厥



更多資訊請上 健談 havemary.com



認識疾病
心律不整篇2

心律不整的病因與檢查

健談
havemary.com
圖文創作：健談

部分心臟疾病、高血
壓、糖尿病、甲狀腺
亢進等疾病，可能造
成心律不整

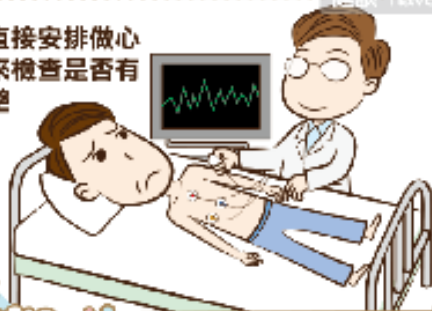


抽菸、藥物影響、攝取過量的酒精或咖啡，
也可能造成心律不整



健談 havemary.com

一般會直接安排做心
電圖，來檢查是否有
心律不整



若是偶發性的，則
可透過24小時心電
圖，觀察是否有心
律不整

24小時
心電圖



更多資訊請上 健談 havemary.com

三高族
高血壓篇1

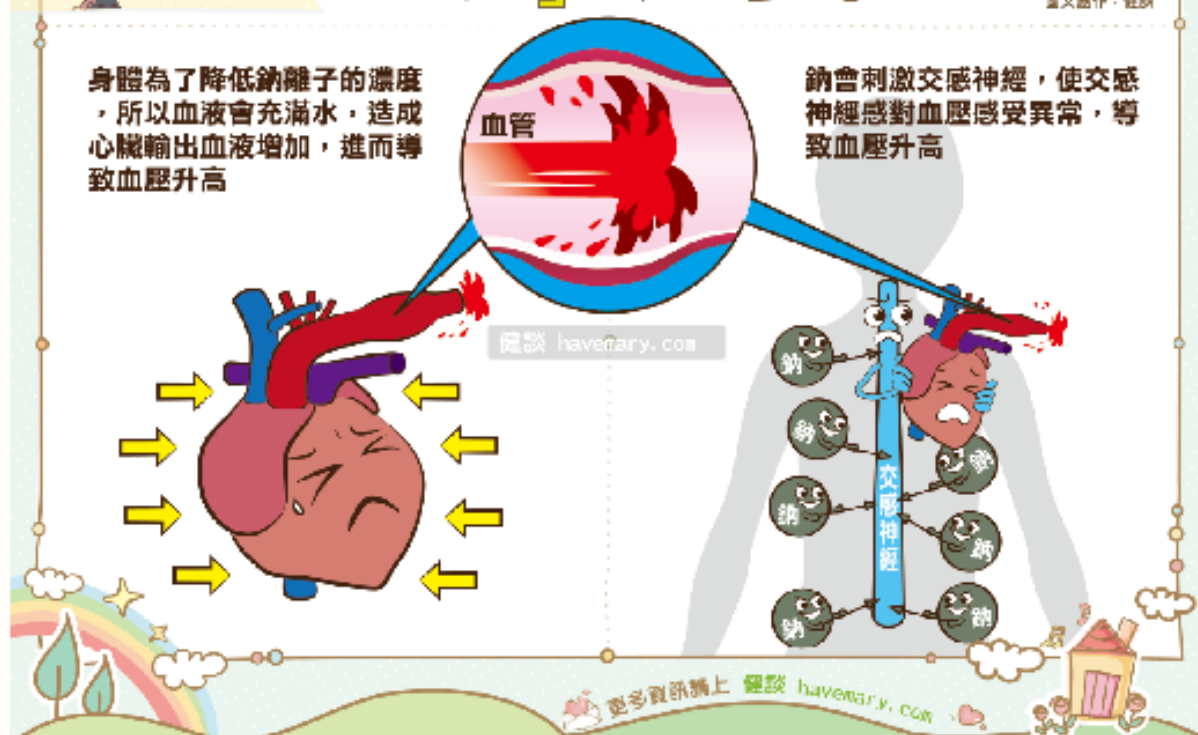
「鈉」入血壓高?!

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

身體為了降低鈉離子的濃度，所以血液會充滿水，造成心臟輸出血液增加，進而導致血壓升高

血管

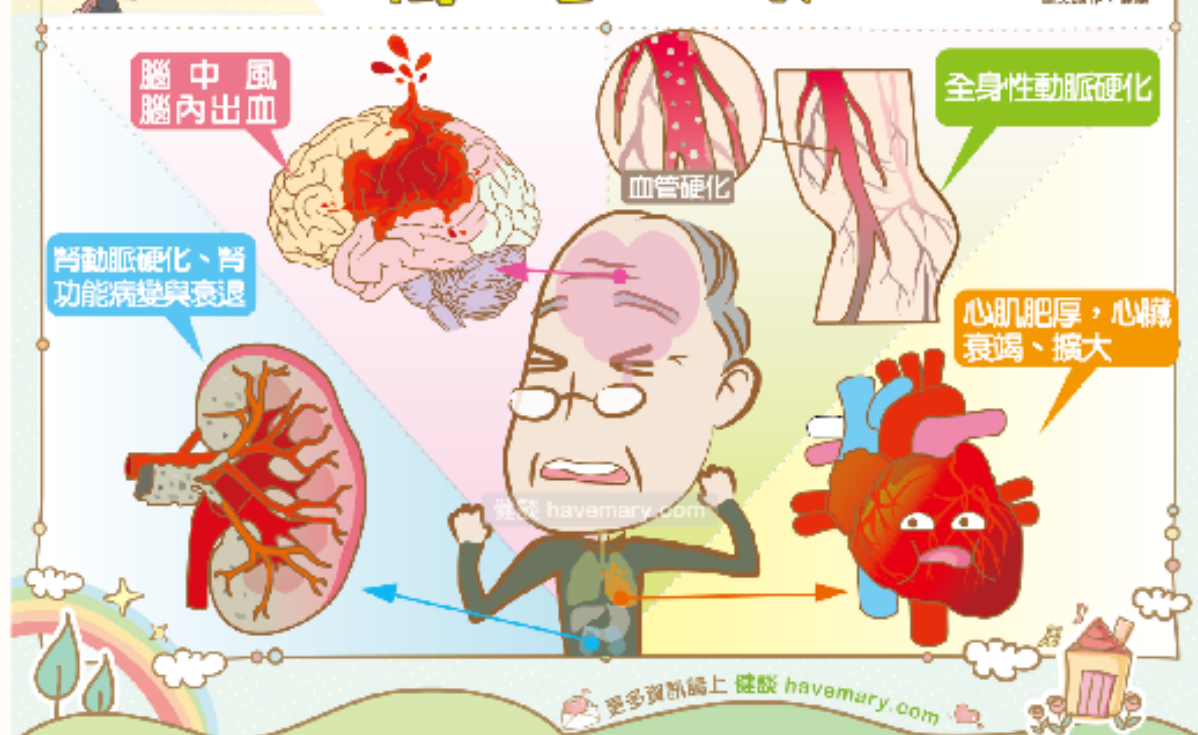
鈉會刺激交感神經，使交感神經感對血壓感受異常，導致血壓升高



三高族
高血壓篇3

高血壓的併發症

健談
havemary.com
圖文創作: 健談





三高族
高血壓篇4

高血壓與腦中風I



havemary.com

圖文創作: 健談

高血壓是腦出血最
重要的潛在原因



血壓高時，會衝擊、傷害腦動脈，血壓過高
時就會使動脈壁破裂



健談 havemary.com

長期血壓高也會使腦頸動脈逐漸硬化，
進而阻礙血流，導致腦缺血、梗塞



高血壓的患者，除了應
按時吃降血壓藥外，飲
食、行為與情緒，最好
也多做控制，以免血壓
忽然飆高或血壓不穩，
容易造成腦中風

更多資訊請上 健談 havemary.com



三高族
高血壓篇5

高血壓與腦中風II



havemary.com

圖文創作: 健談

血壓的穩定與否
，是預防腦中風
重要的關鍵

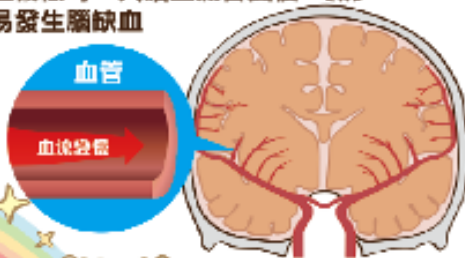


血壓忽然衝高時，會導致腦動脈壁破裂，造
成出血性中風



健談 havemary.com

血壓偏低時，大腦血流會變慢、減少，
容易發生腦缺血



血壓起伏很大的瞬間，血流會衝擊腦動脈壁，
容易造成動脈內壁急性傷害，導致血栓



受傷的內壁會卡住膽固醇
引起血小板堆積形成斑塊

更多資訊請上 健談 havemary.com

三高族
高血壓篇6

高血壓該怎麼吃？

健談
havemary.com
編文創作：倪家

盡量選擇新鮮食物，並自行製作，避免食用罐頭或加工食品，以免鈉攝取過量



油麵、麵線、饅饅等，隱藏了較高的鈉、蘇打粉、發粉等，應避免食用



紫菜、胡蘿蔔、芹菜、發芽豌豆等含鈉量較高的蔬菜，也應該避免



烹調時多用植物油、少用動物油，可多用蔥、蒜、檸檬汁、肉桂等天然食材做調味



內臟類、蟹黃、魚卵、蝦卵等，膽固醇較高，應避免食用



避免刺激性調味品，如辣椒、胡椒、咖哩粉，避免抽菸、喝酒



市售低鈉醬油因鉀含量較高，需照營養師指示使用

更多資訊請上 健談 havemary.com

有效輔助減重

抑制飲食脂肪被吸收，服用後

24~48小時 立見效果。

六個月後腰圍減少約4.5公分

- 搭配低卡路里、低脂飲食
- 針對18歲以上體重過重(BMI ≥ 25)成人



男女皆可使用!

各大藥房均有代售

【健談】
0800-000000

認識疾病
糖尿病篇1

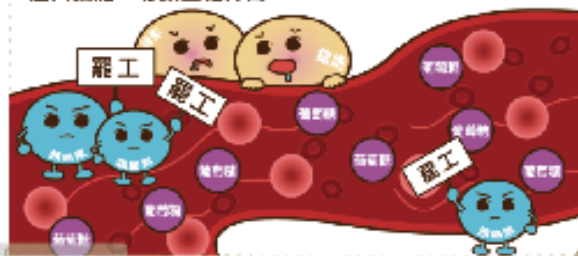
什麼是糖尿病？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

胰臟的β細胞會分泌胰島素，能幫助分解後的葡萄糖進入細胞，提供身體熱能



胰島素分泌不足或功能異常時，血中的葡萄糖無法進入細胞，導致血糖升高



健談 havemary.com



初期大多無症狀，病情加重後有口渴、尿多、吃多、體重減輕、傷口難癒等等症狀

糖尿病甚至會引發心血管、腦血管硬化、眼病變、腎病變以及神經病變，若發現血糖偏高，請盡早改善飲食習慣。



更多資訊請上 健談 havemary.com

認識疾病
糖尿病篇2

糖尿病有哪些型？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

第一型糖尿病

免疫系統把製造胰島素的β細胞，當成外來物質攻擊，影響胰島素的分泌，好發於幼童與青少年



健談 havemary.com

第二型糖尿病

體內細胞對胰島素產生阻抗，胰島素無法引導葡萄糖進入細胞，好發於40歲以上中老年人



妊娠糖尿病

發生於女性懷孕期間，產後可能會消失，但必須定期檢查血糖



其他類型糖尿病

因胰臟疾病、內分泌疾病，或藥物等影響胰島素分泌，極少數患者屬於此型



更多資訊請上 健談 havemary.com



三高族
飲食篇3

認識膽固醇與血脂

健談
havemary.com
圖文創作：健談

血脂指的是血清中含的脂肪，包括膽固醇和三酸甘油酯(中性脂肪TG)



三酸甘油酯

脂蛋白依密度不同，可分為高密度脂蛋白、低密度脂蛋白

低密度脂蛋白

高密度脂蛋白



高密度脂蛋白含大量磷脂類與少量膽固醇，可清除血液中過多的膽固醇

每多1mg/dl，可以降低3%冠心病發生率



低密度脂蛋白則含有大量膽固醇，體積小容易滲入血管壁中，形成粥狀硬化

每減少1mg/dl，可以降低1%冠心病發生率



更多資訊請上 健談 havemary.com



三高族
飲食篇2

膽固醇與心血管

健談
havemary.com
圖文創作：健談

膽固醇是由肝臟製造出來、類似脂肪的東西，分成低密度與高密度的脂蛋白膽固醇

低密度脂蛋白膽固醇

高密度脂蛋白膽固醇



低密度脂蛋白膽固醇會在血管壁上累積，久了會阻塞血管，造成血管栓塞



高密度脂蛋白膽固醇可以清除血管中過多的膽固醇，降低心血管疾病的發生



膽固醇不是越低越好，好的膽固醇多、壞的膽固醇少才好，不過總膽固醇仍應低於200mg/dl，血膽固醇過高者，仍應改吃低膽固醇食物、降低膽固醇攝取為主



更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答
頭髮篇2

每天正常掉髮量

健談
havemary.com
圖文創作: 健談

Answer

正常人一天約會掉落50~70根頭髮, 100根以內都還算正常範圍, 若超過100根則需尋求醫師協助, 看是否有禿頭的風險。所以正確答案是

A. 100根

你答對了嗎?

1根
2根
3根
...

100根

更多資訊請上 健談 havemary.com

就是愛健談

想看更多漫漫健康的漫畫嗎?

健談
havemary.com
圖文創作: 健談



健談 havemary.com

手機掃QRcode
嘛一通!!

請直接輸入網址havemary.com

havemary.com

或上FB搜尋「健談」

f 健談

喜歡健談的朋友,
請登入FB按讚成為
健談的粉絲 ✓讚

更多資訊請上 健談 havemary.com