【健康猜燈謎】健康知識達人來挑

【健康猜燈謎】健康知識達人來挑戰！

文／聯安診所 編輯部

元宵節賞花燈、吃元宵，其中最熱鬧有趣的就是一起猜燈謎了！聯安編輯部為大家整理了三篇「健康燈謎題」，從健康知識、飲食概念到營養保健，快來測測你是不是健康達人。

難度：★☆☆

1.肺癌的「危險因子」有哪些？(複選)

A交通廢氣

B二手菸

C廚房油煙

D芬多精

肺癌人數逐年攀升，更連續10年居國人癌症10大死因之冠，儼然已為臺灣新國病，除吸菸、家族史外，尤其主婦與通勤族每天會面對的廚房油煙和交通廢氣更是高危因子。廚房油煙進入肺部後會與肺泡結合，破壞細胞進而成為致癌因子；交通排放或工業產生的細懸浮微粒(PM2.5)，近年來也均被國際癌症研究機構判定為一級致癌物。

延伸閱讀→肺癌無感難防　兩大隱性族群是高危

難度：★☆☆

2.對心血管好的行動，哪一項是錯的？(單選)

A改善三高(高血壓、高血糖、高血脂)

B BMI指數維持25

C定期健檢

D規律運動

心血管疾病是由20-30年的生活型態累積而成，發病前幾乎沒有明顯徵兆，因此容易被民眾輕忽，男性又比女性更容易罹患，且好發年齡比女性提早10年，遠離心血管疾病，好的生活習慣，及定期的身體檢查皆不可或缺，無論是否為高風險族群，都建議應定期量血壓，控制BMI指數在24以下，避免肥胖或代謝症候群上身。

延伸閱讀→天冷！健康救心4招 遠離中風、心肌梗塞

難度：★★☆

3.預防乳癌哪個知識是錯誤的？(單選)

A乳房超音波是檢查乳房是否有囊腫的檢項

B每月應做自我乳房檢查，飲食避免高油高糖

C乳房攝影和超音波發現的問題一樣，選擇一項檢查即可

D有家族史、接觸環境荷爾蒙者要特別注意乳癌風險

乳癌發生原因多，有家族史、生活習慣不正常者都要特別注意乳癌風險，但臨床上也有許多非高風險族群罹患乳癌，甚至不乏有年輕女性在其中。乳房超音波和攝影，針對的乳房問題不一樣，前者是檢查乳房是否有腫瘤或囊腫；後者是偵測乳房的早期病變及懷疑的鈣化點，兩者皆不可互相取代，守護乳房健康，女性應定期為自己安排專業的乳房檢查。

延伸閱讀→乳癌居婦癌之首　3D儀器助篩原位癌

難度：★★☆

4.哪些疾病可透過「基因檢測」了解罹患風險？(複選)

A胃癌

B肌耐力

C阿茲海默症

D心血管疾病

基因檢測可了解個人在遺傳上，包含癌症、心血管、老化等的罹患風險，並進一步找出，即使相同疾病，背後各種不同的影響因子，配合醫師的判讀，精準對症下藥。例如，血管動脈硬化，可能是膽固醇過高或體內慢性發炎等導致，若自體免疫基因的風險高，就有可能是因為後者引起，故其用藥和生活習慣，即要以抗發炎下手，若只一昧降低膽固醇恐無法達成目標。

延伸閱讀→從基因解密，制訂個人化的精準醫療

難度：★★★

5. 民以食為天，吃到「過敏原食物」可能會引起 (複選)

A拉肚子、脹氣

B近視

C頭痛、焦慮、注意力不集中

D免疫力變差、常感冒

腸道是免疫系統的第一道防線，負責阻檔各種病原體及過敏原侵入人體，腸道功能不健康會表現在皮膚、呼吸、消化等功能系統中，但每個人反應的器官與症狀都不一樣，長期攝取過敏原不自知甚至會引發身體發炎現象的惡性循環。

延伸閱讀→新知》常感冒、憂鬱、焦慮 要從腸道改善！

挑戰下一階：

【健康猜燈謎】三餐這樣吃最健康！(點此連結)

【健康猜燈謎】保健食品我最懂！(點此連結)

【計分方式】

這次三篇【健康猜燈謎】文章中都各有五個謎題，總共15題，你答對了幾題呢？也可邀請親友一起參賽，看誰答的題數多！