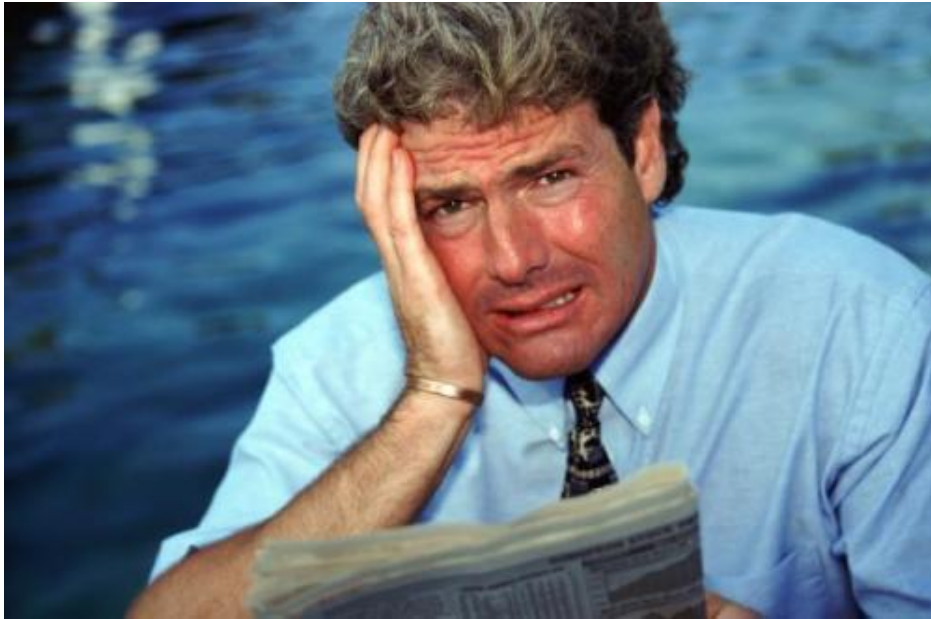


發炎，是救命的警訊！



炎症反應（炎性反應），我們俗稱為「發炎」，指的是：生物組織因受到外傷、出血、或病原感染等而引發的生理反應，最常見的症狀是「紅、腫、熱、痛、癢」。以發燒為例，當體溫升高到 39°C 時，代表著免疫系統為了擊退外來的病菌，啟動了高溫殺菌的修護措施。從自然療法的角度來看待發炎，發燒並不需要急著退燒，發燒是身體的免疫系統啟動的現象，目的是要利用高溫殺菌，是身體的自癒機制發生了作用。同理，發炎也有類似道理，通常情況下，發炎是人體的自動防禦反應，對人體是有益的，但有的時候，炎症可以引起人體自身免疫系統的過敏，進而攻擊自身的組織及細胞，反而對身體造成傷害。發炎不用擔心，只要免疫系統比病菌強勝，就能消炎。

炎症有「急性炎症」（acute）和「慢性炎症」（chronic）之分。簡單地說，若炎症是突然發作且能夠在一個月以內消炎，屬於「急性炎症」，若持續數個月（甚至數年），就是「慢性炎症」了。近年來國際醫學期刊有許多研究都提到「炎症」與「癌症」的關聯。例如：《美國國家科學院院刊》（PNAS）就曾指出：「慢性炎症」很可能是肝癌術後復發的罪魁禍首。肝臟具有再生功能，因此目前治療肝臟腫瘤仍以切除手術為主，但是，研究報告卻發現：「慢性肝炎」會造成術後細胞分裂複製，使得受損的細胞受到炎症刺激後繼續癌變，最後分裂為癌症細胞。

總而言之，「炎症」是身體對病菌的反應，是一種防衛機制，但是，「炎症」也可能引起自體免疫系統過敏，「長期發炎」或「反覆發炎」更會引起一連串的疾病。因此，「防炎」是避免身體產生病變的第一關，從食養著手防炎，進而可以預防百病。(摘自【發炎，是救命的警訊！90%的疾病都從發炎開始】)

身體發炎時會使某些物質濃度升高，而這些特定的物質稱之『發炎指數』。常見的發炎指標有 ESR、CRP、hsCRP、白血球、GOT、GPT (ALT、AST)、RF 等。

紅血球沉澱速率 (ESR)

身體發炎 24 小時後，開始分泌纖維蛋白原 (fibrinogen) 使紅血球黏在一起，沉澱速度加快。故可觀察每小時紅血球沉澱的數量來判斷發炎的嚴重度。

C-反應蛋白(CRP)

由肝臟生成，是急性發炎中相當具有代表性的指標，也常非應用在預測心血管疾病上。

高敏感度 CRP (hs CRP)

hsCRP 可檢測出 0.04~10 mg/L 的 CRP。當身體有發炎或感染的問題(檢驗出的 CRP=0~10 mg/L)時，可加驗 hsCRP 做更明確的判斷。

白血球

正常人白血球檢測數值為 5000~10000 個/mm³，會依性別而有所差異。

類風濕性因子 (RF)

多種疾病都會讓 RF 升高，但並不是所有的類風濕性關節炎患者的 RF 都會上升。RF 並無特異性，其正常值<39 IU/mL。

檢查報告裡的發炎數值並非絕對，一個數值異常並不能代表全部，仍須搭配其他因素綜合分析或做更進一步的檢查。不要因此自己嚇自己，任何事情只要方向正確、方法正確、目標正確，沒有不能解決的難題！