

缺氧?! 那 A 阿捏?

早上總是起不了床?還沒梳洗出門上班,就已經有下班時的感覺?總是覺得很累提不起勁?總是呼吸淺短?總是經常頭痛?時常胸悶、抑鬱、感覺全身都是僵硬的?反應變得有些呆滯遲鈍?忘性大於記性?.....這些,都是身體【慢性缺氧】中所發出的求救訊號。

全身的氧氣和營養素是透過血液來運輸的,因此一旦血液循環不良,就會造成氧氣和營養素無法順利輸送。既然沒有辦法將氧氣和營養素輸送全身,當然也無法將老舊廢棄物以及二氧化碳排出體外。長年如此,可以預見毒素囤積在身體之中,導致倦怠、疲勞、臉色暗沉蠟黃、外貌比實際年齡老 10 歲。衛服部發布國人的十大死因都與慢性缺氧息息相關,長期處於慢性缺氧狀態,等於讓自己的生命曝露於危機中,不可等閒視之!

缺氧主要分為四種。

一、血液性缺氧(hypemic hypoxia)

因血紅蛋白的攜氧量過低或血紅蛋白的數量過低,而導致缺氧。血液性缺氧又可細分三類:

1.貧血

各種原因引起的嚴重貧血,使血紅蛋白量減少,血液攜氧減少而發生缺氧,又稱為貧血性缺氧。

2.一氧化碳中毒

一氧化碳進入人體後會與血紅蛋白結合形成碳氧血紅蛋白(HbCO),失去運氧功能。一氧化碳與血紅蛋白的親和力比氧大 210 倍,故當吸入的氣體中有 0.1% 的一氧化碳時,血液中的血紅蛋白就可能有 50%為 HbCO。一氧化碳還會抑制紅細胞內糖酵解,讓氧合血紅蛋白中的氧不易釋出,組織缺氧的情形會加重。

3.高鐵血紅蛋白血症

血紅蛋白中的二價鐵,在氧化劑作用下,可氧化成三價鐵,形成高鐵血紅蛋白,某些化學物質(如:亞硝酸鹽、過氯酸鹽、磺胺等)中毒時,會形成過多的高鐵血紅蛋白,其三價鐵與羥基結合而喪失攜氧能力使組織缺氧。若食用大量含有硝酸鹽的醃菜或變質蔬菜時,腸道細菌會將硝酸鹽還原為亞硝酸鹽,吸收後會形成高鐵血紅蛋白血症。

二、乏氧性缺氧(anoxic hypoxia 或 hypotonic hypoxia)

即進入血液的氧性不足,從而導致缺氧。主要發生在一些氣氧分壓不夠高的地方,如:高原、高海拔山上、或通風不良的地底坑道或礦坑中。

三、循環性缺氧(circulatory hypoxia)

即組織所吸收到的氧氣份量不足，而導致的缺氧。常見於心臟衰竭或休克時因心、腦、腎等主要臟器嚴重缺氧而發生功能性衰竭。

四、組織性缺氧(histogenous hypoxia)

即組織發生問題，不能正常地接收氧氣而導致的缺氧。最典型的是氰化物中毒。各種氰化物會通過消化道、呼吸道或皮膚進入體內，迅速作用而導致缺氧。

我們暫時略過環境、運動以及生活作習層面的影響，先從每天必須吃的三餐來評估，思考該怎麼用吃的方式來增加身體含氧量？

首先，食養二分(週一三五全素飲食；週二四六日素多葷少)。

第二、水果一天吃三次。

第三、每天要喝足夠的水。

前三大重點裡仍有一些細則須遵循。

【第一重點】：①週一三五全素，必須無油、無鹽、無糖，而且三餐吃一樣，可以吃五穀腰果地瓜奶+南瓜蔬菜泥各一碗，再搭配一份蔬菜沙拉。②週二四六日則依照平日吃法，但以素多葷少、少油、少鹽、少糖、不吃炸煎燻烤類食物、不吃加工再製品、不吃辛辣刺激物為原則。

【第二重點】：水果一天吃三次。水果要吃對，以熱性體質吃涼性水果；寒性體質吃溫性水果為準則，水果必須空腹吃，一次吃 200~250g。三次的時間，建議是早上 11 點、下午 5 點、晚上 8 點 30 分，時間亦可自行調整。

【第三重點】：按體重決定喝水量，以體重公斤數×40c.c.=一天的標準喝水量。每天最佳的喝水時間分別是：①起床時 500cc②早上 10 點 500cc③下午 3 點 500cc④下午 4 點 500cc⑤晚上 8 點 300cc。時間亦可自行調整。**【摘自：養生食譜自己開】**

三餐飲食方向固定之後，再把環境、運動、生活作習因素加進來整合調整，則美麗有氧人生指日可待！

以下簡易檢查表，檢視自己的含氧量足或不足～

晨起後，感覺精神無力	整天感覺疲倦、乏力	臉色不好
記憶力變差、易健忘	身體沒有理由的發胖	容易抽筋、肌肉痙攣
手指顫抖	容易被蚊蟲叮咬	容易頭皮癢、頭皮屑多
突然愛吃甜食、肉食或飲料	容易感冒	容易發燒

容易過敏	腰部痠痛或不適或全身酸痛	傷口不易癒合
反應變差、不靈活	注意力及思維降低	工作能力下降、力不從心
情緒不穩、易生氣、煩躁	容易心慌、胸悶	食慾變差
晚上睡不好或失眠	容易口腔潰爛、嘴破	容易喉嚨發炎
牙齦容易出血	容易感染皮膚病	患高血壓或低血壓
患便秘	患胃病或胃潰瘍	患老年失智症

判斷結果		建議
符合 1 – 5 項	身體內的含氧量不足	常到戶外或公園綠地走走，呼吸新鮮空氣，並適度做些擴胸伸展運動，增加心肺功能運動，增加肌耐力運動。
符合 6 – 10 項	體內已有輕度的缺氧症候群	改變不良的生活習慣。例如：少抽菸、少喝酒、不熬夜。
符合 11 項以上	患有中度或重度的缺氧症候群	應接受醫療診治