

《膳食療養學》

申論題部分：(50分)

一、王先生，身高165公分，體重74公斤，平時無運動習慣，除了有高血壓外無其他病史，最近因膝關節疼痛求診，醫師診斷痛風性關節炎，抽血檢查發現Total cholesterol: 255 mg/dL、HDL: 42 mg/dL、Triglyceride: 220 mg/dL、Uric acid: 9.2 mg/dL，醫師建議他減重與改變生活型態。王先生今年68歲，請給他適當的建議與注意事項。(20分)

【擬答】

評估王先生目前身體狀況如下：

BMI=74/1.65²=27.1，屬輕度肥胖，並具高血壓病史

Total cholesterol: 255 mg/dL、Triglyceride: 220 mg/dL、Uric acid: 9.2 mg/dL，均超標

給予的建議如下：

1. 應適度的減肥，極積的控制體重在標準體重(≒60kg)±10%內，並需注意避免快速的減重，合理的減重速度應控制在1~2kg/月，以避免因快速減重造成體內尿酸短時間內大量增加，引發急性痛風
2. 增加運動量，建議至少應做到333(一星期至少運動三次、每次至少30分鐘、每次心跳至少130下)，但需慎選運動，以避免加重膝關節負擔或造成關節炎的惡化
3. 飲食中可控制膽固醇量，並採低膽固醇飲食外，建議脂肪的攝取可控制在8~10ex/天，最多應<12ex/天。同時需注意外食中可能潛藏的高油脂食物攝取情況
4. 若有喝酒者，應積極戒酒或控制酒精當量最多2Eq/天，酒精除會造成體重問題、高血脂問題以外，也會間接使尿酸排泄受阻，增加痛風的發生
5. 醣類的攝取應以五穀雜糧類做為主要的來源，需注意潛藏的精緻糖類含量(如加糖霜的雜糧麵包等)，以避免不自覺的多餘熱量攝取及造成高血脂發生的可能

講義命中情形：相似度 90 %，詳見高點建國膳療講義第(二)回第 39、40、65 頁。

二、請試述一位鼻胃管灌食病人發生腹瀉問題時(排除微生物原因)的處理方法。(15分)

【擬答】

腹瀉為鼻胃管灌食病人常見的併發症，除因微生物滋長外，尚有下列五種原因(及其處理方法)

1. 抗生素的使用：為最常見的腹瀉發生原因，因抗生素造成腸內菌叢的改變所引起
處理方法：在無法改變抗生素使用或變更為他類抗生素的情況下，可考慮稀釋配方濃度或減少纖維的給予量，用以避免刺激腸胃道
2. 脂肪攝取過量：若灌食病人合併脂肪消化不良、潰瘍性結腸炎或克隆氏症等併發症時，不適宜的脂肪攝取易引起腹瀉發生

- 處理方法：依病人實際病況調整脂肪比例，正常人脂肪攝取建議應在20~30%，依病況調整至20%以下（或視情況暫時不供應脂質），並補充mct oil
3. 纖維攝取過量：若灌食病人合併腸燥症、潰瘍性結腸炎或克隆氏症等併發症時，不適宜的纖維攝取易引起腹瀉發生
處理方法：依病人實際病況調整纖維量攝取，降低粗纖維或不可溶性纖維、及增加水溶性纖維的攝取比例，若因病況嚴重，可考慮暫時給予無/低渣飲食，待情況緩解後再增加纖維攝取的比
 4. 配方濃度過高：好發於患者腸胃機能不佳時，易造成滲透型腹瀉
處理方法：可暫時將配方濃度稀釋，待腸胃狀況好轉或腹瀉情況緩解，再嘗試逐步調整為目標濃度
 5. 患者消化機能改變：好發於長期住院者或病況惡化者身上
處理方法：可考慮先調整配方濃度或配方給予量，若情況未緩解或配方總熱量<1000kcal/day，再考慮暫時給予元素配方

講義命中情形：相似度 80%，詳見高點建國膳療講義第(一)回第 28 頁。

三、何謂Sarcopenia？請試述一位65歲長者在營養與生活型態上如何減緩Sarcopenia的發生。（15分）

【擬答】

Sarcopenia即為肌少症，為現受注目的易發生在長者身上的一個現象，其特徵為肌肉質量減少，造成的原因並非起因自疾病，而是因活動量減少、日常長期偏向靜態活動、蛋白質或微量營養素等攝取不足所造成的。其結果容易造成長者易跌倒或削弱身體肌肉應有的能力，而增加長者致病/受傷率或死亡率。

為預防肌少症，可透過營養及生活型態上的調整來預防或減緩其發生，下面將就營養及生活型態方面提供預防的建議

營養方面：除需確保熱量充足外，還需注意蛋白質攝取是否達個人所需、另外微量營養素：精胺酸、支鏈胺基酸（BCAA）也需注意攝取是否有達標準

1. 熱量：熱量的充足才能有效的使蛋白質用做修補組織、建構肌肉之用，避免蛋白質移作產能之用
2. 蛋白質：做為肌肉最基本的材料，常人建議量為0.8~1g/kgw/day，對於有肌少症或具潛在罹患風險者來說，甚至最高可達2.0g/kgw/day
3. 精胺酸：為肌酸的原料之一，當肌酸足量下，具促進肌肉形成的能力
4. 支鏈胺基酸：在肌肉中約佔35%的含量，為構成肌肉的主成份之一
在生活型態上應：
 1. 多活動：活動的充足與否直接與刺激肌肉成長有絕對關係，平日應多活動，避免靜態活動
 2. 避免抽菸：肌少症不一定只發生於四肢，當長者呼吸系統原本功能就不好，又合併肌少症時，更容易使長者呼吸不順進而減少活動意願，引發一連串的惡性循環

3. 睡眠充足：良好的生活習慣應避免熬夜或睡眠不足，當熬夜或睡眠不足時可能會造成內分泌異常，而影響肌肉生長情況

講義命中情形：相似度 50 %，詳見高點建國膳療課堂隨堂口頭補充。

膳食療養學試題評析：

申論題	此次的申論題最大的困難點就是在有限的時間內將自己所想到的完全寫出來，考題均不會太難，只要有好好的上課及念熟講義內容，相信拿到一半以上的分數並不難。唯獨第三題，雖然講義中未有文字敘述，但上課時幾乎常常提到肌少症的重要性及解題重點，相信要拿到高分對於有上課的同學們都是輕而易舉的事
選擇題	前30題的考題對於熟讀的同學來說，解題的速度相信要達到0.5~1分鐘/題、且答對率控制在約八成以上並不難，總歸來說，前30題中，除了第1、9、10、19題之外，大多數的題目幾乎講義中都有提到，且沒有轉太多的彎，只要不被題目的字眼所迷惑，基本上都可以拿到好的成績。並把時間好好的留在思考最後10題，最後的10題需要較多的時間思考及比較之間的差別、或者分析出最有可能的答案。

【版權所有，翻印必究】