

身體缺氧 小心癌細胞找上門

氧氣是生命的能量來源，人體在呼吸時會將氧氣帶到血液中，再隨著血液循環讓氧分子進入細胞，參與許多生理反應。急性缺氧時，身體會產生心跳加速、喘、頭暈等非常不舒服的症狀，讓人有警覺心，可以盡快改善；但慢性缺氧只會有打哈欠、精神不濟、容易疲勞等，多半以為這只是身體累了，而忽略身體缺氧發出的警告訊號。



慢性缺氧對身體的危害

根據調查指出，一半以上的上班族有慢性缺氧常見的症狀，包含每天都感到疲勞、腰痠背痛、經常打哈欠、想睡覺，甚至出現頭痛、視力模糊與注意力不集中等，嚴重時影響到工作效率。當細胞長時間處於慢性缺氧，會提高體內自由基的濃度，對身體各機能造成危害，包括失智症、心臟衰竭、動脈硬化、睡眠障礙、內分泌失調、糖尿病與憂鬱症的發生率增加、降低肝臟與腎臟排毒能力。

缺氧，提高癌細胞轉移與增生

研究更證實，缺氧的人罹癌機率不但較高，癌細胞轉移與惡化的速度也遠高於無缺氧者。研究發現，當細胞處於缺氧狀態時，會藉由「低氧誘導因子 -1 α 」(HIF-1 α)啟動一系列反應，使腫瘤細胞可以在缺氧環境下急速成長。研究也發現HIF-1 α 也可以促進癌細胞產生新生血管，幫助癌細胞轉移，並協助癌細胞逃過化學與放射性治療。所以當身體處於缺氧狀態時，病人的病情控制會較差，但是若能提高細胞氧氣含量或是抑制HIF-1 α ，就可降低腫瘤細胞的生長與轉移速度，提高癌症的存活率與治癒率。

營養醫學幫您遠離缺氧 擁抱健康

如果已經處於缺氧狀態怎麼辦？除了養成運動的習慣，提高心肺功能外，研究證實補充營養素也可以提高身體的含氧量。

銀杏	銀杏萃取物可加速血液循環，增加血流量，協助將氧分子運送到身體各個細胞，提高細胞氧氣含量；改善缺血及缺氧時，所引起的偏頭痛、四肢痠麻、記憶力衰退等問題。
輔酵素Q10	輔酵素Q10作用於細胞內的粒腺體中，可提高身體對於氧氣的利用率。研究證實給予心臟衰竭、氣喘、肺功能受損等人補充輔酵素Q10，可以提高氧氣含量，對於病人的病情控制是有益的。
菇類萃取物	靈芝、冬蟲夏草、舞茸、椎茸等菇類萃取物可減輕疲勞感、保護肝臟與腎臟細胞，提高體內抗氧化能力。學者也發現冬蟲夏草可以藉由調控HIF-1 α ，降低腫瘤細胞的轉移；且補充複方的菇類萃取物也可提高化療藥物的敏感性與治療效果，多管齊下提高癌症病人的治癒率。

想要用營養品來改善你的缺氧狀態嗎？提醒您，營養補充品的挑選，不能光靠價格為依據；產品的原料來源、製程、包裝方式及良好的科學配方才是消費者應審慎考量之處。

測一測 你缺氧了嗎？

缺氧程度	症狀
輕度缺氧	心情煩悶、胸悶、頭痛
	注意力不集中、打呵欠、打瞌睡
	從蹲姿快速站立，眼前發黑、暈眩不支
中度缺氧	腰酸背痛
	爬樓梯、跑步就喘不過氣
	視力突然惡化或有眼睛問題
	失眠、慢性疲勞、皮膚乾燥
重度缺氧	注意力不集中、反應變慢、遲鈍
	突發的心悸、心臟不適
	眼花撩亂、耳鳴
	氣喘症加重
	心絞痛、心律失調
	動脈硬化、冠狀動脈硬化