

坐愈久 命愈短

久坐為現代文明病之源，心臟病風險比常人高54%
除代謝症狀群(三高、肥胖)、便秘、痔瘡、肌肉神經痛、
椎間盤突出等，亦會造成深層靜脈栓塞、肺動脈
栓塞、大象腿(因淋巴組織纖維化，乃不可逆)…等

喜歡把屁股黏在椅子上的人，當心，**坐著等死**！去年7月美國癌症協會發表一篇針對12萬人、長達14年的研究發現，**坐得愈久，壽命愈短**；早在幾年前，**世界衛生組織**（WHO）即提出警告，到了2020年，有70%的疾病與「坐太久」有關。

根據國內一項調查，**上班族**每天「坐」的時間平均長達14小時，高達3成的人，每天坐著19小時；**台大醫院**北護分院復健科主治醫師**韓德生**表示，**久坐不動**的生活形態已被**世界衛生組織**列為**文明病**之源。

很多人以為，**久坐**只會造成**腰痠背痛**、**骨刺**(椎間盤突出)、**水腫**等毛病，事實上，國外已有愈來愈多的研究發現，**久坐**會影響身體**代謝率**，導致**肥胖**、**糖尿病**、**水腫**、**三酸甘油酯**過高、**骨質疏鬆**等病。國外許多大型研究顯示：**久坐易死**。韓德生說，這絕對不是危言聳聽。**久坐**會使**心臟血液輸出量減少**，讓人覺得渾身沒勁、起立時感覺頭暈；因動得少而增加的體重，會加重**心臟負擔**，間接引起**高血壓**、**冠心病**、**糖尿病**、**心肺功能不佳**等。幾年前，**巴西科學雜誌**《伽利略》轉載《**體育運動醫學科學**》文章，1天中大部分時間坐著的人，**心臟病**發的機率比常人高出**54%**。

長時間坐著，不僅**心肺功能下降**，**肌力**、**耐力**也會下降，致使**心臟負荷變小**，**冠狀動脈變窄**，引發**心血管疾病**。肌耐力在身體組成裡扮演相當重要角色，**肌肉久不動**，**延展度會失去彈性**；**心臟**由**肌肉**組成，長期**缺乏運動**，**功能會減弱**，最明顯的警訊就是：走一點路就喘得不得了，跑幾步就心跳加快。

久坐也易引起**腸胃**及**神經**方面的疾病。**書田診所**神經內科主治醫師**黃毓婷**在門診中發現，因**久坐**引起**神經疼痛**求診患者有增加之勢。以**椎間盤突出**為例，**久坐**時，**背部**不管向前弓還是向後仰，都會讓**脊椎肌肉**和**韌帶**發生**疲勞**，久而久之，就導致**椎間盤提早老化**，引發**椎間盤突出**。**肌肉**跟其他**器官**一樣也需**運動**，長期處於**不動**姿勢，**肌肉**會一直維持在**收縮**狀態，致使**血液無法運走肌肉產生的代謝物**，只好**堆積**在**肌肉**裡，久而久之，**肌肉**就會產生**發炎**、**痛**、**痠**、**麻**等症狀；更嚴重者，甚至會**壓迫**到**神經**，引發一連串的毛病。

「**久坐**對健康的危害遠超乎我們想像。」**淡水馬偕醫院**家醫科主治醫師**詹欣隆**表示，**腸胃**問題是**久坐**最常見毛病，如**便秘**、**痔瘡**。我們的**腸子**一天**3~4**次，長期**坐在**椅子上，會導致**腸子**往前推移，**腸子**無法**攪拌**，就無法**蠕動**排便，長期下來會增加罹患**大腸癌**的機率。而**血管**供應豐富的**肛門**長時間受**體重**壓迫、**血流淤積**而形成**痔瘡**，而且不分年齡，發生率都很高。此外，**久坐**對**男性****睪丸**將產生局部壓迫，導致**睪丸墜脹**、**疼痛**，甚至導致**前列腺炎**；**女性**則容易導致**盆腔**及**輸卵管**和**卵巢**的**炎症**。

詹欣隆說，**久坐**也會讓**循環代謝**變差，吃進身體裡的**熱量**無法完全消耗，**脂肪**代謝到一半就卡住了，身體只好把體內**多餘的脂肪**囤積在**皮下**或是**內臟**，形成**脂肪肝**。值得注意的是，**瑞典**研

究發現，即使是規律適度或高度運動的**澳洲**成人，只要坐著看電視每天增加1小時，**代謝症候群**比例就上升。**瑞典**研究團隊，將**久坐**定義為「**肌肉不活動**」而不是「**沒有運動**」，發現每天**運動30**分鐘大約可抵掉**久坐1**小時所增加的**代謝症候群**比例。亦即做個**沙發馬鈴薯**，足以扼殺你在**跑步機**或**腳踏車**上辛苦的努力。

所謂**代謝症候群**指的是**高血壓**、**腹部肥胖**(女>80cm、男>90cm)、**高膽固醇**、**糖尿病**及**三酸高油脂**偏高，只要出現**3**種以上症狀就表示有**代謝症候群**。**瑞典**研究團隊推測可能是體內的「**脂蛋白脂肪**」(lipoproteinlipase, **LPL**)在**分解**體內**脂肪**的過程中扮演關鍵角色。動物實驗發現**肌肉**活動受**抑制**的**老鼠**，**LPL**明顯**降低**為另一批可到處晃來晃去**老鼠**的**1/10**。

最近一項針對**69,950**名**女護士**的**肺動脈**栓塞風險、長達**18**年的研究指出，**下班**後多維持**坐姿**或**臥姿**者，罹患**肺動脈**栓塞的風險即**倍增**，因**腿部**靜脈受**壓迫**，形成的**血塊**流至**肺部**造成**栓塞**。

深層靜脈栓塞、**肺**栓塞以前常見於搭**長途飛機**或打牌坐太久者，最近研究卻發現，每天坐**8**小時以上，其中有連續**3**小時**不動**，或是連續坐**12**小時以上的人，發生**急性肺**栓塞的危險即**大增**。

久坐也會造成**大象腿**，**書田診所**新陳代謝科主任**洪建德**主任說，此因長期**久坐**造成**淋巴**組織**纖維化**所致。「**大象腿**跟一般腳水腫不同，它是**不可逆**的。」**久坐**時，因為**血液**往下沉，**靜脈**裡的**組織**無法**回流**到**心臟**，**淋巴液**會一直**滲**出去，最後導致**腳水腫**。

久坐還會使：(1)全身**肌肉**痠痛、**脖子**僵硬、**頭暈目眩**，若已有**腰頸**疾患者、會加重症狀。(2)**胸腔**血液不足，導致**心肺**功能衰退，引發**心臟**病、**肺**系統疾病。(3)**腸胃**蠕動變差、**消化**腺分泌消化液減少，引起**食慾**不振，加重**腹脹**、**便秘**、**消化不良**等症狀。(4)**直腸**附近靜脈長期**充血**、**瘀血**，使**痔瘡**加重，導致**便血**、**肛裂**等。(5)**腦**供血不足，**腦**供氧和**營養**物質減少，可能使人**體力**降低、**記憶力**衰退。(6)造成**心理**壓抑，**精神**狀態欠佳，**情緒**不穩定。

想**活得久**、**活得健康**，要有「**站起來**」的計畫。可從講電話開始，與其坐著講，不如**站著**講、順便**運動**運動，用雙腳輪流支撐身體、轉換重心，或伸伸懶腰，都有助**血液**循環。若工作忙無法起身，可隨時做**桌下**運動，例如在桌下伸展**足背**或**抬舉**雙腿**1**分鐘；也可坐著做**伸展**運動，像收**小腹**式的**深呼吸**運動，在**吐氣**的同時漸漸收緊**小腹**；用**兩手**撐著**椅臂**，把身體往上舉，可訓練**手臂**肌力、增加**血液**循環。

洪建德強調，身體會產生**記憶**，喜歡癱坐在**沙發**上的人，會愈來愈**懶**得動，因為身體會告訴**大腦**這種姿勢很**舒服**，久而久之，**大腦**就不會下達起來**運動**的指令。要讓**大腦**恢復正常，得先告訴自己：**坐**太久了，起來**動**一動！多「**製造機會**」**站**起來，一段時間後，身體產生**記憶**，自然不想賴在**椅子**上。研究發現，任何預防措施都比不上**走動3**分鐘有效；如**倒茶**、**上廁所**、**爬樓梯**都可預防**下肢**靜脈**血栓**，通常建議每坐**50**分鐘便起身**活動10**分鐘。(100. 9/9，摘錄、整理自 100. 8/26《時報周刊·1749》)