



世界棒球排名 台灣第5強

國際棒球總會 (IBAF) 昨天公布史上首次世界排名，中華隊在 125 個會員國中，過去 4 年在國際賽累積 458.5 分，排名高居第五，名義上仍是世界 5 強，IBAF 會長席勒表示，這次排名「精確反映」各會員國在過去 4 年的表現。IBAF 已在官網公布這份排名表，125 個會員國列出前 45 名，古巴仍是世界第一 (1021.5 分)，美國排名第二 (799.32 分)，去年在北京奧運奪金的南韓 (779.82) 搶下第三，日本落居第四 (691 分)。

IBAF 指出，亞洲 3 強「史上初排名」在全球五大洲最搶眼，前 5 名佔了 3 席。6 到 10 名是荷蘭、加拿大、墨西哥、巴拿馬、澳洲，近年來實力進步的中國，竄升到第 14 名，IBAF 計畫在未來每項國際賽結束後，即時更新世界排名。

各國積分不只成棒，大學、青棒、青少棒國際賽也算在內，因此中華隊排名世界第五，是以整體棒球實力為主，而非目前以職棒好手為主的國家隊。IBAF 構想世界排名表已有多年，首次出爐的名次，是從 2005 年國際賽開始計算，奪下冠軍可獲 50 分，2 到 4 名依序是 40、30、15 分，不過奧運、經典賽、世界杯這 3 大賽，另有加重積分。在世界 5 強中，南韓排名超過日本，成了 IBAF 官網報導重點，南韓去年不但在北京奧運摘下金牌，也在世界青棒賽抱走冠軍，搶下不少分數，反觀日本贏得 2006 年首屆經典賽後，未在任何國際賽封王，終遭南韓後來居上。

排名	國名	積分
1	古巴	1021.5
2	美國	799.32
3	韓國	779.82
4	日本	691.00
5	中華	458.50
6	荷蘭	336.57
7	加拿大	262.19
8	墨西哥	238.93
9	巴拿馬	197.64
10	澳洲	191.43
11	波多黎各	155.82
12	尼加拉瓜	123.50
13	義大利	118.88
14	中國	97.68
15	委內瑞拉	90.68
16	西班牙	69.50
17	多明尼加	69.00
18	巴西	41.50
19	德國	36.32
20	南非	33.93



痛風，如何預防及減輕 症狀



什麼是尿酸？

尿酸是普林經肝臟代謝所產生，普林則來自於我們所吃進的食物及我們身體內的細胞，簡單的說，尿酸就是細胞新陳代謝所產生的老廢物。而尿酸主要由普林分解而來，普林的來源又可分為兩部份，一是來自於食物，一是來自體內的自行合成，蛋白質攝取過多時合成增加；另外痛風症的發病與肥胖、酗酒都有相關性。（血液尿酸標準值在男性為 3.5-8.2 mg/dl，女性為 3-7mg/dl）



尿酸過高的原因

- 一、尿酸產生增加
- 二、吃了高普林之食物後血液中的尿酸會增加
- 三、腸道排除尿酸受阻
- 四、腎臟排除尿酸受阻



痛風症狀

主要症狀包括急性痛風性關節炎、慢性痛風性關節炎、痛風性腎臟病變和尿路結石。臨床上可分幾個階段如無症狀高尿酸血症、急性痛風、中間緩解期和慢性痛風。

- 一、**無症狀高尿酸血症**：是指血中尿酸濃度過高，但無臨床症狀。此種狀態以後易引起急性痛風或尿路結石，且尿酸值愈高者愈易引起，但少數人則可能終生無症狀。在門診常見病人把一切的關節或軟組織症狀，歸咎於尿酸過高，事實上有不少病人其尿酸過高是屬於無症狀高尿酸血症。
- 二、**急性痛風**：是因沉積的尿酸鹽被白血球吞噬所引起的發炎反應。易侵犯中年男性和停經後的婦女，早期時下肢關節較易受侵犯（少數病人則可能先侵犯上肢的關節），且愈周邊的關節愈易受侵犯。發病初期以侵犯單一關節為主，多以在第一蹠趾間關節（腳的大拇指的第一個關節），以後則可能有數個關節受侵犯。發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重疼痛，此時任何輕微的碰觸都會使疼痛加劇。痛風大多侵犯大腳趾關節，其他如足背、踝、膝、腕關節都可能發生。關節炎常在夜間發生且症狀產生極為快速，病人常在睡夢中被痛醒。急性痛風可能由於外傷、酒精、藥物、外科手術或急性內科疾病而誘發。這種突然的發作在數天到數周後即消失，但一年會發生數次，不過也有時候幾年才發生一次。
- 三、**中間緩解期**：指二次急性痛風中間之無症狀期間，病人在第一次和第二次急性痛風發作之間隔時間差異頗大，可長達十餘年亦可短至數個月，但往後之無症狀期可能愈來愈短。
- 四、**慢性痛風**：痛風者未經適當治療可能會變成慢性痛風，此時病人除有慢性關節疼痛外，亦常有痛風石沉積於關節內或軟組織。由於關節受破壞和慢性發炎反應常導致關節變形。患者的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸鹽的沉積形成粒狀或球狀的凸起，稱作痛風石。痛風石沉積在關節會造成痛風關節炎，導致關節變形。若沉積在腎臟亦會影響腎臟功能。





五、痛風性腎病變：尿酸鹽可能因沉積於腎臟而引起腎臟病變。痛風病人亦可能是因年齡增加、高血壓、尿路結石、腎盂炎等其他因素引起腎臟病變。

六、尿路結石：痛風病人常發生尿路結石，且其機會隨著尿中尿酸排泄量增加而增多。

七、其他相關疾病：痛風病人常合併有高血壓、糖尿病、血管硬化和高脂血症。

如何預防痛風症覆發及減輕症狀？

痛風的合併症及相關疾病包含 1. 肥胖症 2. 糖尿病 3. 腎臟病 4. 高血壓 5. 高脂血症 6. 腎結石 7. 缺血性心臟病，患者平時就要多注意生活習慣，注意事項如下：

一、曾引起發作的食物、酒類或活動，都要避免。

二、戒食嘌呤含量高的食物：



1. 任何動物的任何內臟：尤其是肝、腎、胰、腦。

2. 紅肉：如牛肉、牛舌、牛仔肉、羊肉、鷓鴣、豬肉、乳鴿。

3. 海產：尤其是魚仔、魚頭、沙甸魚、鱒魚、鯉魚、鱸魚。

4. 如有必要，長期服食藥物，使尿酸含量降低。（長期服藥和治療，可以預防嚴重的併發病）

三、發病時應提高患部關節，讓患部休息。

四、使用具消炎性的止痛藥，例如：ibuprofen。

五、避免阿司匹靈或 acetaminophen 等藥物。

六、冰敷患處。

七、補充大量水份，可幫助尿酸排出體外，也可避免痛風引起的腎結石。

八、喝藥草茶，專家推荐洋菝契 (sarsaparilla)、蒼草 (yarrow)、玫瑰實、歐薄荷 (peppermint) 等藥草。

九、控制血壓。



十、不宜以減肥餐方式控制體重，以免因禁食造成細胞分解，將尿酸釋出。

十一、服用維他命要請教醫師，過量的菸草酸及維他命 A 可能引起痛風發作。

十二、保護關節，不要絆到腳趾，同時勿穿過緊的鞋子。

十三、多吃櫻桃，可以紓解痛風。





1月的壽星們祝你們生日快樂



德琳
1/10



奕戎
1/31



孝慈
1/18



瑋潔
1/21



瑞瑩
1/31



育誠
1/29



子淵
1/28



志涵
1/1



銘得
1/13



映笛
1/25



本月的重要事件



4.5日 開國紀念日(放假一天)、運動會補假一天

5.9日 學期考試(隨堂考,照常上課)

12日 學期考試(集中考)

13日 寒假開始

