

響應 2019 年世界糖尿病日 全家齊控糖 糖友「好家在」

據 106 年國際糖尿病聯盟(IDF)統計，全球每 8 秒就有一個家庭因糖尿病而失去家人，衛生福利部統計，107 年糖尿病排名臺灣十大死因第五位，9,374 人因糖尿病而失去寶貴的性命。糖尿病的病程較長，影響層面包括個人與家庭，依據文獻顯示，透過建立健康的家庭生活習慣，可以預防超過 50%的第二型糖尿病發生。

近五成國人無定期檢查血糖 善用成人預防保健

國民健康署王英偉署長提醒，有糖尿病家族史的民眾，罹患糖尿病的機率較一般人高出 2 倍以上，更應該定期血糖檢查。40 歲以上國人於過去 1 年內曾接受空腹血糖檢查者為 53.5%，近五成民眾沒有定期檢查血糖的習慣。國民健康署提供 40 歲以上民眾免費成人預防保健服務，提供血糖、血壓、血脂及健康體重等檢查，幫助民眾了解自身健康狀況，預防慢性病發生。

以病人為中心的照護 全「家」一起來控糖

每年的 11 月 14 日為聯合國世界糖尿病日，已連續兩年將主題訂為「The Family and Diabetes」，強調家庭形塑自我管理及健康生活形態，呼籲重視家庭力量來維繫家人健康。罹患糖尿病除做好自我管理，更需要家人協助在飲食及生活型態的調整與支持，才能有效控糖。

糖友「好家在」，控糖胰 23

國民健康署與中華民國糖尿病學會、中華民國糖尿病衛教學會、糖尿病關懷基金會及中華民國糖尿病病友全國協會，共同提醒糖友及家人應從飲食、運動及藥物 3 管齊下，加上家庭支持，一同防治糖尿病：

均衡飲食、飲料無糖最健康：依據 106 年國民健康訪問調查，18 歲以上糖尿病病人體重過重或肥胖比率為 7%，建議體重過重或肥胖的糖友或民眾應減少含糖飲料或添加糖攝取，多喝白開水，維持均衡飲食型態，控制體重以維持血糖穩定。

身體多活動、每日運動最優良：規律運動可改善第二型糖尿病病人的血糖，每周 150 分鐘中等強度耐力的規律身體活動，有利維持血糖穩定，糖友及家人們可從平時生活中做起，如提早一站下車走路上班、利用住家附近公園或開放之校園健走，全家一起養成運動的好習慣。

按時用藥，定期量血糖，善用成健最好康：依醫師處方按時用藥或使用胰島素，並與醫師討論血糖監測頻率，透過定時量血糖，了解自己血糖變化。

家庭支持，穩定血糖最有效：研究顯示，糖友在家庭、朋友的支持與照護協助下，可提升糖友用藥遵從性，控糖成效更佳。而糖友最擔心的低血糖症狀，也可在家人們一起注意下，給予支持與處理。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

台北兒童福利中心



營養與保健

第 132 期

108 年 12 月
保健組 製

四價流感疫苗不分年齡均接種 0.5mL 劑型，3 歲以下幼兒接種無須減半

今(108)年公費流感疫苗首度由三價疫苗升級為四價疫苗，12 月 8 日為學齡前幼兒開打日，許多人可能疑惑，改為四價疫苗後小朋友該怎麼打？

• 四價流感疫苗和三價流感疫苗的差異

四價疫苗相較三價疫苗除了多 1 種 B 型疫苗株之外，另一個差異是四價疫苗部分成人、幼兒劑型，均以單一劑型 0.5mL 接種。三價疫苗分別有 3 歲以上接種的「成人劑型(0.5mL)」及 3 歲以下接種的「幼兒劑型(0.25mL)」，因此不同於三價疫苗，3 歲以下幼兒接種四價疫苗無須減半。

• 今年的公費流感疫苗廠牌及適用年齡

今年提供的公費疫苗共有 2 家廠牌，各廠牌適用年齡如下，其中 6 個月至 3 歲以下幼兒之公費疫苗僅適用巴斯德四價流感疫苗。民眾可攜幼兒至各地衛生局指定提供 3 歲以下幼兒接種公費流感疫苗之合約院所(大多數為兒童常規疫苗接種院所)或衛生所，詳細名單將於 10 月 31 日前公布於各衛生局網站。

• 持有許可證廠商/品名：國光生物科技股份有限公司/AdimFlu-S "安定伏" 裂解型四價流感疫苗 劑型：0.5mL 適用年齡：3 歲以上

• 持有許可證廠商/品名：賽諾菲股份有限公司 Vaxigrip Tetra 巴斯德四價流感疫苗 劑型：0.5mL 適用年齡：6 個月以上

• 註：自費市場目前提供之「伏適流四價流感疫苗(葛蘭素史克藥廠)」0.5mL 適用年齡為 6 個月以上

• 幼兒接種疫苗劑量錯誤或不足的處理方式

幼兒接種四價流感疫苗時如發現劑量不足 0.5mL，應立即要求接種院所補足劑量，如於隔天或之後補接種，則須補接種完整劑量(0.5mL)。

(摘自：疾病管制署)

降低乳癌四成死亡率，乳房攝影篩檢很重要

時代進步，許多觀念也正在改變，但對癌症大家仍存有「聞癌色變」的焦慮，女性朋友對乳癌更是戒慎恐懼。其實早期乳癌（第 0-2 期）預後很好，五年存活率高達 9 成，其中定期篩檢是最重要的防治策略。經國內資料分析發現經由篩檢發現的乳癌，高達 86% 是屬於 0-2 期的早期乳癌。國民健康署補助 45-69 歲婦女及 40-44 歲具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）婦女每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查，每年約提供 86 萬名婦女接受篩檢，發現了 4000 多名乳癌個案。政府提供的乳房 X 光攝影是目前國際間最有效的乳癌篩檢工具。我國實證研究亦發現，兩年一次乳房 X 光攝影能降低 41% 的乳癌死亡率，並減少 30% 的晚期乳癌發生率。

太忙、怕痛是女性未接受篩檢的原因

國健署的調查發現，女性常見不願意接受篩檢原因為「覺得身體健康沒有需要(47.9%)」、「太忙沒有時間(26.0%)」、「乳房攝影檢查過程不舒服會痛(14.4%)」等。但其實只要 10-15 分鐘即能完成檢查，且避開生理期前後 1 週即能降低檢查之不適感。持續參加雅詩蘭黛乳癌防治宣導活動多年的藝人曲艾玲也表示，15 分鐘就能為健康把關，而且她親身體驗過並不覺得疼痛，鼓勵大家勇於接受篩檢。

38% 的乳癌是可以預防的

國民健康署提醒：乳癌發生之高危險群包括太晚生育、乳癌家族史、飲食偏向高脂肪食物或酗酒以及未曾哺乳等；美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research, AICR）指出，38% 的乳癌可藉由健康的生活型態來預防。三個及早提醒大家一起防治乳癌：

1. 「及早預防」，遠離菸、酒等致癌因子，飲食均衡，養成健康生活型態、規律運動、維持理想體重，並適度釋放身心壓力。
2. 「及早發現」，符合資格的婦女只要定期接受篩檢，便能早期發現病變組織。
3. 「及早治療」，一旦篩檢發現異狀，應儘速接受後續診斷與治療。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

難纏的人類呼吸道融合病毒 可望找到治療新解方

人類呼吸道融合病毒(Respiratory Syncytial Virus, RSV)是造成嬰幼兒和老年人嚴重下呼吸道感染的主要原因，其中對嬰幼兒的威脅最為明顯。在台灣，每年約有 1,000 個嬰幼兒因感染呼吸道融合病毒而住院，高達九成為兩歲以下的嬰幼兒。

呼吸道融合病毒的棘手之處，在於其病程進展相當快速，只需兩三天的時間，便可能從發燒的症狀發展為嚴重的呼吸窘迫，進而演變成肺炎或支氣管炎。麻煩的是，目前感染呼吸道融合病毒並沒有治療的藥物，僅能事先使用對抗 F 蛋白質的單株抗體(Palivizumab)來進行預防，且必須固定每個月服用一次，不管在藥物價格或是時間療程上都是一筆不小的負擔。

國家衛生研究院感染症與疫苗研究所周彥宏研究員研究團隊利用黏膜性載體發展帶有 F 蛋白質的重組腺病毒疫苗(Ad-RSV)，能夠有效抑制感染肺部組織細胞的呼吸道融合病毒量，進而降低肺部組織細胞發炎及體重減輕等症狀，此為治療呼吸道融合病毒之重大突破。該研究成果已於 106 年技轉予國內廠商，預計於今(108)年底進入臨床人體試驗。此次成功的產學合作模式亦榮獲科技部「107 年度傑出技術移轉貢獻獎」。

周彥宏研究員指出，在小鼠實驗中顯示，重組腺病毒疫苗可以激發人類呼吸道融合病毒特異性之 Th1 細胞性免疫反應的活化及中和性抗體的形成，有效降低肺部組織細胞的病毒量。周彥宏研究團隊進一步分析發現，就人類呼吸道融合病毒感染小鼠所引起的嗜酸性淋巴球增加之發炎作用，重組腺病毒疫苗會減輕嗜酸性淋巴球在血液裡增生的作用，顯示重組腺病毒疫苗具有降低人類呼吸道融合病毒感染之病理反應。

未來人類呼吸道融合病毒疫苗問世之後，除了讓 15 歲以下小孩及 65 歲以上的老人做為預防接種對象，以確保國人健康之外，利用重組腺病毒疫苗載體也可以作為其他疫苗的發展平台，也能有助我國未來疫苗相關產業的後續發展。

（摘自：衛生福利部國家衛生研究院）