

嚴重特殊傳染性肺炎

衛生福利部 109 年 1 月 15 日公告，新增「嚴重特殊傳染性肺炎」為第五類法定傳染病。

傳播途徑大部分的人類冠狀病毒以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

冠狀病毒診斷不容易以組織培養方式分離出來。PCR 為人類冠狀病毒之檢驗首選，且可研究其流行病學與病毒演化。也可採行免疫螢光抗原染色法。

嚴重特殊傳染性肺炎感染者會有發燒、乾咳、肌肉痠痛或四肢乏力等症狀，目前尚未有疫苗可以預防感染，所以「謹慎」是絕對必須的，如有發燒或呼吸道症狀(咳嗽)的民眾前往醫院求診，切勿搭乘大眾運輸工具並做好個人保護措施，為避免院內交叉感染風險。

就醫民眾及陪病家屬加強管制，凡進入醫院必須配戴外科口罩，陪病家屬或加護病房會客有人數限制，須出示陪伴證並量測體溫無發燒、無呼吸道症狀者才能入院陪病。

指揮中心強調，居家檢疫及居家隔離對象應遵守「傳染病防治法」第 48 條及第 58 條規定，主管機關對於曾與傳染病病人接觸或疑似被傳染者，得予以留驗；必要時，並得令遷入指定之處所檢查、施行預防接種、投藥、指定特定區域實施管制或隔離等必要之處置；另對自感染區入境、接觸或疑似接觸之人員、傳染病或疑似傳染病病人，得採行居家檢疫、集中檢疫、隔離治療或其他必要措施。違反上列相關規定者，將依「傳染病防治法」第 67 條第 1 項及第 69 條第 1 項，最高可處新台幣 30 萬元或 15 萬元罰鍰。

居家檢疫期間應遵守事項：

- 一、留在家中（或住宿地點），亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。
 - 二、居家檢疫期間，應儘量與家人分開居住，共同生活者須一同採取適當防護措施，包括佩戴外科口罩、良好衛生習習慣，並儘可能保持適當距離。
 - 三、居家檢疫期間，需自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷。
 - 四、如出現不適症狀，應聯繫衛生局依指示就醫，禁止搭乘大眾運輸工具就醫。
- 自主健康管理期間應注意事項：
- 一、請盡量於家中休養並避免外出，如需要外出應配戴外科口罩。
 - 二、落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。
 - 三、每日早晚各量體溫一次，詳實記錄體溫及活動史。
 - 四、如出現不適症狀，主動通報地方衛生局/所，由其協助就醫且盡量不要搭乘大眾運輸工具。

（摘自：疾病管制局）

台北兒童福利中心



營養與保健

第 134 期

109 年 4 月
保健組 製

我的健康我負責 飲食四撇步：吃出抵抗力

新型冠狀病毒來勢洶洶，民眾除積極配合中央流行疫情指揮中心的防疫措施，國民健康署特別整理 4 撇步，民眾只需透過簡單方式，就能透過飲食提升自身抵抗力，保護自己也保護他人。

研究指出蔬果的攝取量增加會促使發炎介質(proinflammatory mediators)減少，並且強化免疫細胞，進而增強抵抗力。不同顏色的蔬果富含各種維生素、礦物質、膳食纖維及植物化學素，如維生素 A、維生素 C、鐵、鈣、植化素等多種營養素；膳食纖維可維持腸道健康，增強對伺機入侵的病菌的抵抗力；而植化素則具有抗發炎等活性。每餐水果攝取量大約 1 個拳頭大，水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的營養素；每餐蔬菜攝取量則比 1 個拳頭大一些，也可以適量增加。

國民健康署提供民眾多吃蔬果小撇步如下：

1. 每餐用餐時先吃蔬菜：民眾可於用餐時，先將足量的蔬菜夾至碗中，建立吃足蔬菜的好習慣，並建議至少要有 1 道深綠色蔬菜。
2. 菜肉相伴取代大肉塊：家中備餐或自助餐夾菜可選擇如番茄炒蛋、芥藍肉絲、豆干芹菜等菜色，避免選擇控肉、排骨等大塊肉類。
3. 多點一份燙青菜：若正餐選用麵食或炒飯類，不易攝取足夠的青菜，應額外點一份燙青菜或青菜湯增加蔬菜量。
4. 讓水果隨手可得：可以固定於客廳或餐廳桌上固定放些方便食用的水果，如橘子、香蕉等，若於餐間肚子餓時，即可取用，不但有助於一天達到應攝取之建議量，更可取代吃零食的習慣。

國民健康署呼籲防疫期間聰明吃、快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力，共同抗擊疫情。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

健康防疫更有效 居家運動三妙招

新型冠狀病毒肺炎防疫期間，大家待在家中的時間增加，國民健康署王英偉署長提醒民眾，在家中也能適度運動，避免久坐少動以促進身體健康，才能更有效地對抗肺炎疫情。

世界衛生組織指出，身體活動(含勞務、家務、交通及休閒活動等)不足為全球死亡前十大危險因子，約有 21-25%乳癌及結腸癌、27%糖尿病及 30%缺血性心臟病，都是因身體活動不足所造成。

對此，國民健康署提供居家適度運動的 3 個妙招，讓您在家鍛鍊身體，提升防疫能力：

1. 伸展或肌力訓練：如瑜珈、仰臥起坐、伏地挺身、彈力球或彈力帶，或是客廳來回走動、原地扭腰擺臀和家人一起跳舞。
2. 利用室內運動器材：如室內腳踏車或跑步機等來維持身體活動與運動。
3. 做做健康操：兒童及青少年選擇有趣的親子活動，進行快樂體操和遊戲；成年人可做上班族健康操；老年人則可以在家打太極拳、八段錦、高齡長者健康操，或從居家的身體活動，如步行、曬衣服、提物、站姿或坐姿等日常活動，強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力等，促進健康。

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少 60 分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少 150 分鐘；活動能力較差的老年人每週至少應有 3 天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。國民健康署針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康動起來，更多資訊可至國民健康署健康九九網站 <https://health99.hpa.gov.tw/> (首頁/[找教材](#)/多媒體或手冊)下載使用。

國民健康署呼籲防疫期間，居家主動健身，並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

喝酒要節制人生不失智 台灣人近半酒精不耐臉紅更會失智罹癌

近半國人有喝酒容易臉紅的酒精不耐症，得到癌症及失智症的風險更高，特別需要節制飲酒，最好別喝酒。

過量飲酒小心記憶斷片，還會引發失智症

短時間大量飲酒，血中酒精濃度急速上升達 0.15%¹(以 70 公斤體重估算，相當於短時間內飲用 7 罐 5%、500 毫升的啤酒²)，可能會出現短暫失憶¹的狀況，也就是俗稱的「斷片」，喝到記憶斷片的人，雖然能持續與人互動，喝酒聊天，但酒醒後卻對自己行為完全失憶或只能依稀記得片段，輕則得罪老闆客戶而不自知，重則酒後爭吵鬥毆、駕車臨檢超標，甚至肇事傷人，面臨刑責。

短時間大量飲酒有記憶斷片的問題，如果長期過量飲酒，例如每週飲酒量超過 7 罐 5%，500 毫升的啤酒(或相當酒精量，下同)，還會提高失智的風險，根據一項長達 23 年的追蹤研究發現，只要每週飲酒量超過 7 罐啤酒，就會有失智的風險，每週多喝 3 罐，失智風險還會再增加約 1.2 倍³，有酒精濫用或酒精依賴問題的人，失智症風險甚至會高達 2 倍³。

喝酒臉紅是警訊 不僅罹癌機率高，還會提高失智風險

此外，依據 108 年美國史丹佛大學的最新研究，喝酒容易臉紅的人，不僅會大幅提高罹患癌症的風險，還會加速阿茲海默症的發生⁵。國民健康署王英偉署長呼籲，台灣近半人口因缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶(Acetaldehyde Dehydrogenase, ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、嘔吐、宿醉等症狀，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異，比例遠高於白種人，為了降低罹癌或失智症的風險，特別需要節制飲酒，最好別喝酒！

尾牙聚餐，減量飲酒，預防癌症、失智症

春節將至，公司尾牙、朋友聚餐、新春團拜等活動將陸續展開，難免有喝酒的機會，國民健康署王英偉署長提醒，飲酒過量會提高癌症及失智症的風險，近半國人有酒精不耐症，風險更高，因此，不管喝酒是否會臉紅，都應盡量避免飲酒，如果非喝不可，根據「國民飲食指標手冊」⁶的建議，男性每日不超過 1 罐啤酒，女性不超過半罐啤酒(或相當酒精量)，懷孕期間或準備懷孕的女性，為了胎兒的健康，請千萬不要喝酒。

(摘自：衛生福利部國家衛生研究院)