

炎炎夏日，掌握預防之道，遠離熱傷害

世界氣象組織(WMO)定義高溫是指 35°C 及以上的溫度，而熱浪則是超過連續五日最高氣溫超過平均最高溫平均值 5°C (9°F) 以上。正常人的體表溫度是 36.8°C 左右，如果氣溫高於 35°C，人體熱量不容易散發，汗液不容易蒸發，會感覺到非常難受，所以將高溫定為 35°C 是考慮人體的狀況，也就是說與人體的舒適度有關係。

因高溫對造成的熱傷害可分為幾類：熱水腫(Heat edema)、熱痙攣(Heat cramps)、熱暈厥(Heat syncope)、熱衰竭(Heat exhaustion)及最嚴重的熱中暑。過度的高溫可能造成心血管、腦血管及呼吸性的病因所造成的猝死，熱壓力相關的慢性健康損害，也可能表現在生理功能、代謝過程和免疫系統的傷害上。

國民健康署提醒民眾，「夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！」、「防中暑三要訣『多喝白開水、保持涼爽、提高警覺』！」

熱傷害 6 大高危險族群

1. 65 歲以上長者
2. 嬰幼兒
3. 慢性病患
4. 戶外工作者/運動員(陽光曝曬，疏忽補充水分與防曬措施)
5. 過重者(身體質量指數 BMI $\geq$ 24，脂肪易產生熱量又阻擋散熱)
6. 服藥者(服用利尿劑、抗精神疾病藥物等會影響身體的散熱能力)

防熱傷害三要訣

一、保持涼爽：

- (一)到有空調或通風涼爽的地方
- (二)穿著輕便、透氣的衣服、太陽眼鏡寬邊帽、用防曬乳
- (三)加裝窗簾 關掉不必要的電器
- (四)不可將嬰幼兒或老人獨自留在車內

二、補充水分

- (一)定時補充水分 每天至少喝下 8 杯白開水(約 2000CC)
- (二)不喝冰的、甜的與酒精性飲料
- (三)適度攝取蔬果補充水份
- (四)小叮嚀:若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師酷熱天氣的量喔!

三、提高警覺

- (一)使用溫度計監測室內溫度
- (二)避免在上午 10 點到下午 2 點間出門，若出門務必要有防曬措施。
- (三)選擇清晨或傍晚氣溫較低的時候安排戶外活動。
- (四)小叮嚀:隨時留意自己及身邊家人、朋友的身體狀況。

出現熱傷害症狀如：體溫升高、心跳加速、皮膚乾熱變紅，嚴重時會抽筋痙攣、噁心嘔吐、頭暈昏迷、神智混亂、無法流汗。請離開高溫環境、降低體溫、補充加鹽的冷開水，並立即就醫！

(摘自：衛生福利部國民健康署)

台北兒童福利中心



營養與保健

第 135 期

109 年 6 月
保健組 製

B 群不只有助提神！

藥師提醒 4 種常用維生素功效

新冠肺炎疫情當前，專家們都強調「提升免疫力」是防疫之道，民眾如果想補充營養素，藥師徐愛婷提醒，少不了維生素 A、B、C 以及鋅。

1. 維生素 B、C 等水溶性保健品空腹吃吸收率更好；維生素 A 是脂溶性保健品，餐後服用更理想。比起保健品，藥師更建議民眾直接吃新鮮蔬果。
2. 維生素 A 有助於維持身體各部位黏膜的健康及完整性；可以多吃紅黃綠色蔬果，如胡蘿蔔、地瓜、菠菜。
3. 維生素 B 除了能消除疲勞，對預防感染、紅血球生長、消化機能與心血管健康都有幫助，蛤蜊就富含維生素 B，也能多吃青花菜、酪梨、雞蛋及乳製品等等。
4. 維生素 C 是抗氧化的重要營養素，有助於提高免疫力，除了大家熟知的柑橘類，芭樂、紅甜椒都有相當高含量的維生素 C。
5. 鋅對黏膜生成、傷口癒合作用的重要元素，對增進食慾、增強免疫很重要，牡蠣、紅肉、腰果、芝麻等是豐富的鋅元素食物來源。

藥師提醒，保健食品適量即可，多吃無益，建議培養定時服用習慣才不會容易漏吃，狂吃特定保健品或食物也可能會讓營養失調，均衡飲食才是最重要的。

(摘自：健康醫療網)

預防腸病毒，大人小孩都要落實洗手五步驟

腸病毒是一群病毒的總稱，分為腸病毒 A、B、C、D 等 4 種類型。在夏季、秋初較常見，目前腸病毒中除了小兒麻痺病毒外，沒有疫苗可預防。其中腸病毒 71 型及 D68 型的感染可能轉變為腸病毒重症而有死亡的危險，且小於 5 歲的小孩是高危險群，必須更加小心。

臨床症狀

輕微症狀可能出現發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、食慾下降、流口水、嘴巴破，手腳掌、屁股或膝部出現小水泡。症狀輕微者、症狀治療就可以。如發現嬰幼兒出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力或麻痺、肌躍型抽搐（無故驚嚇或全身肌肉突然收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等腸病毒重症前兆病徵，請儘速送到大醫院接受治療。

傳染途徑

腸病毒主要經由腸胃道或呼吸道傳染，也可經由接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。腸病毒在發病前幾天，喉嚨與糞便就有病毒存在，此時就有傳染力，在發病後一週內傳染力最高。此外，即使痊癒後腸病毒仍會隨著糞便排出達 8 到 12 週之久，因此痊癒後應繼續注意個人手部衛生，落實「濕、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟，以避免將病毒傳染給他人。

腸病毒兒童的居家照顧

- 1. 流行期間避免進出公共場所。
- 2. 學童感染症狀輕微者，建議請假在家休息，以免傳染給別人。
- 3. 家中有第二個感染的病童，嚴重程度可能較高，需注意是否有腸病毒重症的前兆發生。
- 4. 多補充水分，可吃冰涼食物，減少喉嚨的疼痛。
- 5. 照顧者與接觸者應特別注意個人衛生，需勤加洗手。
- 6. 感染後排泄物具有傳染力，需小心處理。
- 7. 定期清洗病童使用過的物品或玩具。

居家清潔及消毒

- 1. 使用含氯漂白水消毒：一般環境使用 500ppm 之漂白水；分泌物或排泄物污染之物品使用 1000ppm 之漂白水擦拭。

漂白水泡製方法	市售漂白水+自來水
500ppm 濃度漂白水	100cc+10 公升
1000ppm 濃度漂白水	200cc+10 公升

- 2. 餐具或衣物、玩具可使用 50℃ 以上熱水清洗。
- 3. 紫外線可降低病毒活性，清洗後的物品可移到戶外照射太陽。

腸病毒類型很多，無法得過一次就終身免疫，而且目前沒有疫苗可預防（小兒麻痺除外），因此如果有類似腸病毒感染症狀請儘速就醫，避免轉變成腸病毒重症。外出返家務必先更衣，摟抱、餵食嬰幼兒前，應以肥皂正確洗手。相關資訊可至疾管署全球資訊網（<https://www.cdc.gov.tw>），或撥打免付費防疫專線 1922（或 0800-001922）洽詢。

（摘自：衛生福利部疾病管制署）

全穀雜糧有效護健康

全穀雜糧中含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等多種營養素，維生素 B 群主要有調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統和神經系統等功能；維生素 E 則是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；膳食纖維可以幫助腸蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，維持腸道健康。

國民健康署提醒，全穀雜糧類，對維護身體健康，提升抵抗力是很有幫助的。除了一般熟知的糙米、紫米、全麥土司之外，常被誤以為是蔬菜類的甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆等，都是良好全穀雜糧類的來源，每餐至少吃到自己拳頭大小的份量，並且儘量以「維持原態」食用。

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）

堅果也能助防疫 每天一湯匙吃出抵抗力

保持均衡營養，規律作息，提升自身的抵抗力，才能真正地抵禦病毒感染。每日適量攝取堅果種子類，例如逢年過節常吃的瓜子、開心果、杏仁果等，均富含單元不飽和脂肪酸、維生素 E、纖維質等營養素。其中單元不飽和脂肪酸具有降血脂效能，可減少心血管疾病發生；維生素 E 是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；纖維質則有幫助促進腸胃蠕動等功能。

提升抵抗力不能少 堅果種子來加值

國民健康署表示，每天 1 湯匙或每餐 1 茶匙的堅果種子，就可以達到營養的建議量，再透過以下三撇步，善用食材變化，兼顧營養及美味。

- 1. 選「原味」：採買時注意食品標示，選購原味或直接購買生的堅果種子類自行烘烤，才能保留完整的營養，並減少熱量、添加糖或鹽的攝取。
- 2. 吃「適量」：因堅果種子類的油脂含量較高，若當作零食，容易不知不覺吃進過多熱量，導致肥胖上身。每天適合的攝取量約為 5 顆腰果、或 5 顆杏仁果或 10 顆花生。
- 3. 巧「搭配」：較硬的堅果可敲碎、打成粉，或選擇質地較軟的芝麻、花生仁等，搭配蔬菜、牛奶或優格等一起入菜料理，不僅增添菜餚風味，更能順便補充「纖維」與「鈣」。

國民健康署提醒均衡飲食，聰明吃、快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力，共同抵抗新冠肺炎疫情。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）