

別讓你的肺卡住 立即戒菸不「肺」力

一分鐘登階檢測 COPD

吸菸是造成肺阻塞 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 最主要的危險因子，為響應 2020 年世界 COPD 日，主題「Living Well with COPD (Everybody、Everywhere)」，倡議各界與肺阻塞和平共處，迎向美好生活。國民健康署與台灣胸腔暨重症加護醫學會攜手肺阻塞衛教大使邵智源共同呼籲，遠離菸品，早期發現肺阻塞及輔以適當治療與復健，是肺阻塞患者維持肺功能並提高生活品質的不二法門。國民健康署王英偉署長強調「別讓你的肺卡住，立即戒菸不肺力」，越早戒菸對身體越好。

遠離肺阻塞「咳、痰、喘」 從戒菸開始

長期吸菸與二手菸會導致肺泡被破壞，造成肺阻塞。根據健保署公開資料，台灣仍有 40 萬人罹患中重度肺阻塞而不自知，台灣胸腔暨重症加護醫學會長期致力於肺阻塞的早期篩檢與治療，期望藉由「肺阻塞一分鐘登階檢測」呼籲全民重視肺功能。

「超越 50、邁向 80」一分鐘護你肺視不可逆

台灣胸腔暨重症加護醫學會最新的「國人肺阻塞現況及認知調查」，40 歲以上的民眾有高達 50% 不清楚肺阻塞疾病，更有 70% 不知「咳、痰、喘」為肺阻塞症狀，容易與一般感冒混淆，為讓民眾了解自身是否為肺阻塞高危險族群，特邀請邵智源於 Facebook 邀請全民一同參與一分鐘登階活動，民眾可藉由以下分級初步了解自身肺部情形，期許大家「超越 50、邁向 80」，即為每分鐘登 50 階至 80 階，保持肺阻塞低風險的健康狀態，若屬高風險，應就醫尋求專業建議。

- 30 階以下(2 樓)：肺阻塞高風險，建議儘早至胸腔內科檢查
- 30-50 階(2-3 樓)：肺阻塞中風險，請持續注意肺部健康
- 50-80 階(3-5 樓)：肺阻塞低風險，請繼續往超越 80 階邁進

戒菸保肺 遠離肺卡卡

無論任何年齡或階段戒菸，都能改善身體健康狀況，國民健康署呼籲民眾善用免付費戒菸專線 0800-636363，全國約 4,000 家戒菸合約醫事機構(醫院、診所及藥局)的戒菸服務，或洽各地衛生局所，透過專業、安全又有效的戒菸方法，為家人也為自己贏回健康的主導權。戒菸資源：免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63
(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 138 期

109 年 12 月
保健組 製

對抗 COVID-19 力行「護心行動」

每 26 分鐘有 1 人死於心臟病

近來因名人心血管疾病(CVD)突然驟逝的新聞層出不窮，日常生活中，你我身邊也偶有案例。衛生福利部 108 年死因統計，心臟病是國人第二號殺手，平均每 26 分鐘就有 1 人死於心臟病，如再加上腦中風、高血壓、糖尿病及腎臟病等血管性疾病，每年造成 5.3 萬人死亡。美、義、中等國研究亦指出，三高、心血管疾病會增加 COVID-19(武漢肺炎)致命風險。國際疫情持續嚴峻，更凸顯護心保健行動的重要。

其實，八成的心臟病與中風的過早死亡是可以預防的。如果有以下這些習慣：缺乏規律運動、常喝手搖飲料、吃速食或油炸食物、抽菸或吸二手菸，小心高血脂、高血壓、高血糖及心血管疾病遲早找上門。因缺乏規律運動、不健康飲食所引起的高血壓、高血糖及高血脂；過重或肥胖、吸菸及過量飲酒等問題，都是心血管疾病的主要危險因子，近年來受氣候變遷的影響，極熱極冷的氣候型態也是誘發因子之一。

心血管疾病常發生突然，導致無法挽回的憾事，留給家人無盡傷痛！依據國民健康署研究 107 年「運用臺灣地區三高追蹤資料-探討三高相關疾病歷程及主要死因評估」分析發現，高血壓、高血糖、高血脂個案後續發生心臟病的風險分別是 1.78 倍、1.47 倍及 1.43 倍。國民健康署王英偉署長強調「預防重於治療」雖是老生常談，但其實是最好的保命之道，就是將「護心行動」落實於日常生活中，保持健康飲食，適量多次飲水、規律運動、遠離菸酒、定期健檢、控制三高：定期量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤，切勿自行依症狀調整藥量或停藥。

珍「心」自己 關心家人！用「心」擊敗 CVD

世界心臟聯盟將 2020 年世界心臟日(9 月 29 日)主題訂為「用心擊敗 CVD(Use Heart to beat CVD)」，呼籲大家用心為自己與親友，為心臟健康做出積極的改變。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

遠離腦中風聰明選飲食

根據 105 年 衛生福利部統計，腦血管疾病位居國人十大死因第四位，隨著現代人生活、飲食習慣改變，中風發生年齡有年輕化的趨勢，中風已不再侷限於老年人，肥胖、高血壓、高血脂、糖尿病、吸菸和缺乏活動為腦中風等腦血管疾病的危險因子。

因此，建立良好的生活型態與飲食結構可降低風險，預防腦中風。包括：身體質量指數控制在 18.5 – 24 公斤 / 公尺 2、遵循地中海飲食和低鈉飲食、規律運動與戒菸。

根據研究顯示，地中海飲食可降低新發生中風機率 29%。地中海飲食特色，包括以全穀類、蔬菜、水果、莢豆類及魚類為主、食物製備使用橄欖油、少食用含糖飲料、甜食、紅肉及加工食品等。

遠離腦中風飲食指南

- 建議每天至少攝取三份全穀類（ 1 份= 1 片全麥吐司、二分之一碗糙米等 ）及五份蔬果。
- 每週攝取 3 次以上魚類，每次 100 公克（ 約 3 兩 ），且至少有 1 次為高脂魚類（ 如鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚 ）。
- 每週攝取 3 次堅果類，1 次 30 公克（ 如核桃 15 公克加杏仁 7.5 公克和榛果 7.5 公克 ）。
- 每天不可攝取超過 100 公克紅肉或 50 公克加工肉品；建議選擇白肉（禽肉去皮）取代紅肉或加工肉類。
- 美國心臟與中風協會建議配合低鈉飲食（ < 2400 毫克/天），以預防中風。
- 體能活動不足中風機率增加 1.14 倍，建議中至強度有氧運動(如快走、跑步)，每週 3 – 4 次，每次 40 分鐘。

（摘自：臺北榮民總醫院營養部董萃英 營養師）

3 成孕媽咪缺乏維生素 D

2 招讓媽咪寶貝都很健康

孕媽咪的營養狀態是寶寶健康成長的關鍵！調查顯示國內約 3 成孕媽咪缺乏維生素 D，世界衛生組織（WHO）呼籲陽光是維生素 D 的重要來源，國民健康署提醒準備懷孕或正在懷孕的準媽咪，要適度日曬並且注意多攝取富含維生素 D 的食物，讓媽媽寶寶身體都健康。

國民健康署鼓勵孕媽咪適當日曬+飲食 補充維生素 D

106-108 年「懷孕婦女營養狀況追蹤調查」結果發現，我國 20 歲以上懷孕婦女維生素 D 缺乏比率為 30.3%。如果從維生素 D 飲食的攝取量看，約有 7 成 5 到 8 成的孕婦未達建議攝取量，而其中每日不曾或很少（時間不到 20 分鐘）曝曬日光的孕婦比率就達 6 成，日照不足的情形高。國民健康署鼓勵所有孕媽咪要有適當的日曬，而且在日常飲食攝取，能夠特別注意維生素 D 食物的攝取。

增加維生素 D 不二法門 日曬加飲食

根據國民健康署 105-108 年度「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，我國 15-49 歲育齡婦女維生素 D 缺乏比率為 37.8%（血清維生素 D 濃度小於 <20ng/ml 定義為缺乏），另懷孕期間孕媽咪應攝取足夠維生素 D，並搭配適度活動及日曬，讓胎兒可以正常生長及骨骼正常發育。國民健康署提供 2 原則告訴懷孕媽媽如何攝取適當的維生素 D：

■適度日曬：維生素 D 主要經由陽光照射於皮膚產生，而適度的日曬是人體重要的維生素 D 來源。建議露出臉部、手臂等部位接受曝曬，但應避開日光直射時段，建議於每天上午 10 點以前或下午 2 點以後，陽光充足但不是最強烈的階段，不要擦防曬乳，大約曬太陽 10 到 20 分鐘，身體即可合成足量的維生素 D。

■攝取含維生素 D 的食物：依「國人膳食營養素參考攝取量」建議，維生素 D 每日建議攝取量為 10 微克，建議可多食用富含維生素 D 的食物，如魚類、雞蛋及強化維生素 D 之乳製品等，有助於達到每日維生素 D 建議攝取量，必要時可諮詢營養師或在醫師處方指導下，補充孕婦專用的營養補充品。均衡飲食中充足的維生素 D 攝取，還需要搭配飲食中有充足的鈣攝取，才能支持骨骼健康。

（摘自：衛生福利部國民健康署）