

家用新冠肺炎快篩試劑，到底什麼時候用？

新冠肺炎疫情影響民眾生活，也讓大家更關心自己身體狀況。目前，食藥署已核准多款家用新冠肺炎快篩試劑，供民眾在超商、藥粧店及藥局選購，但是，該如何挑選？何時使用？快篩結果是陽性怎麼辦？是陰性就能安心嗎？

正確挑選與使用家用新冠肺炎快篩試劑

選用醫療器材，食藥署提醒，確實做好「一認」、「二看」、「三會用」三步驟：

(1)一認：認識新冠肺炎快篩試劑是以人類檢體作為輔助診斷，屬於體外診斷醫療器材，分為一般民眾使用或專業人員使用兩種。

(2)二看：購買或使用前，看清楚產品名稱有「家用」，以及包裝上載明「防疫專案核准製造第 XXXXXXXXXX 號」或「防疫專案核准輸入第 XXXXXXXXXX 號」字樣（核准名單可至食藥署網站之「家用新型冠狀病毒檢驗試劑專區」確認），並留意是否在效期內。

(3)三會用：詳閱使用說明書後，依其方法正確檢測，才能使結果更準確。

最佳使用時機，並非出現症狀時

若民眾居住在確診數較多的區域、或曾去過確診者足跡熱區、接觸過確診者或曾前往人潮眾多處，此時想了解自身狀況，就是使用家用新冠肺炎快篩試劑的最佳時機。

但是，若已出現新冠肺炎相關症狀，如發燒、呼吸困難、嗅覺或味覺喪失等狀況，則不宜使用快篩試劑，應配戴醫用口罩，儘速前往醫療院所，且勿搭乘大眾運輸工具。

快篩呈現陽性，聯絡當地衛生局或打 1922

快篩結果為陽性時，請勿恐慌，若是居家隔離或居家檢疫者，請立即與當地衛生局聯繫，或撥打 1922，依指示方式處理；若非居家隔離或居家檢疫者，請戴好口罩以非大眾運輸工具，速至鄰近的社區採檢院所做進一步檢測，並將使用過的採檢器材以塑膠袋密封好，攜至社區採檢院所交予院所人員。

（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 144 期

111 年 2 月
保健組 製

燕麥奶、牛奶、豆奶，營養大不同

「燕麥奶」咖啡從國外紅到臺灣，成為時下最流行飲料；隨著蔬食風潮，豆奶在各種手搖飲料中持續迸出創意火花！燕麥奶、豆奶、牛奶名稱雖然都有「奶」，但是製作方式與營養成分卻是大不同！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請蔡孟融營養師為大家分析其中的差異。

從原料到製程，三者皆不同

蔡營養師指出，燕麥奶是將燕麥以水浸泡後，加水磨成漿、煮沸、過濾製成，有些燕麥奶產品會使用酵素水解改善質地，或額外添加油脂、食品添加物等成分，讓口感與牛乳更相近、品質更穩定。而豆奶是將黃豆浸泡於水中，再磨漿、分離豆渣、煮沸而成；牛奶則是乳牛分泌的乳汁，經殺菌等步驟處理後，即可飲用。

蔡營養師強調，以六大類食物來區分，燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；俗稱豆漿的豆奶則屬「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同類別中推薦最優先攝取的食材；牛奶則屬「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。

喝前要注意！腎功能不佳、過敏者需留意

蔡營養師提醒，一般人很容易攝取過量的醣類，因此在喝燕麥奶時，需注意一天攝取的醣類總量，避免身體造成負擔。而高齡者、減重者等常有蛋白質攝取不足的狀況，建議多喝豆奶與牛奶。

由於牛奶、大豆是過敏原，對這些成分過敏的人需注意，此外，喝豆奶容易產生脹氣、有乳糖不耐症的人應避免飲用牛奶。此外，豆奶與牛奶含有較多蛋白質，若飲食中有限制蛋白質的病患，如：腎功能不佳者，應先與醫師討論，再遵循醫囑適量飲用。

食藥署叮嚀：燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同，應注意營養素的均衡攝取。此外，飲品在開封後都應儘速飲用完畢，或放置冷藏保存；大包裝飲品則避免對口飲用，以免口中細菌污染飲品，導致腐敗加速，造成食安疑慮。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

顧「骨」抗「鬆」，健康有保固

年過半百，骨質密度剩多少？人體骨骼的骨量大約 20-30 歲前會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，若骨量流失過多，使得原本緻密的骨骼會形成許多孔隙，呈現疏鬆的現象，導致骨頭脆弱易斷，因而增加骨折風險。因此，若室內居家環境規劃不良、地板濕滑、走道堆積雜物、照明設備不足等情形，容易造成失足跌倒，導致骨折發生，國民健康署呼籲，民眾應從年輕就要存「骨本」，以預防骨質疏鬆找上身。

存「骨本」防「疏鬆」 從日常生活做起~

骨質疏鬆症早期沒有明顯症狀、不易察覺，有些中高齡患者，可能只出現身高變矮、駝背等外觀變化，民眾多不以為意，把它當成正常的老化現象，根據國民健康署 2017-2020 年「國民營養健康狀況變遷調查」，對 65 歲以上民眾量測其骨質密度，結果發現國人至少有一個部位骨鬆盛行率為 14.1%(男性 10.4%、女性 17.4%)，且隨年紀增加。另相關資料顯示 65 歲以上長者約每 6 人就有 1 人在一年內有跌倒的經驗，因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲，有骨質疏鬆患者，在日常生活中應提高警覺，預防跌倒，並養成健康生活型態，規律運動，適度曬太陽，避免抽菸，均衡飲食，同時注意居家環境安全，以避免跌倒，造成骨折。

密不可鬆 做個「不倒翁」

為協助民眾預防骨質疏鬆，減少跌倒與骨折的風險，國民健康署提供以下保「密」防「跌」小撇步，讓民眾做個快樂「不倒翁」！

1. 均衡飲食：多攝取骨骼健康所需的鈣質、維生素 D3 及蛋白質等，如乳品類、豆製品、黑芝麻及深綠色蔬菜等，並保持適當體重，不吸菸及節制飲酒等健康生活形態。
2. 適度曬太陽、負重運動：建議可於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣質吸收，並從事荷重運動如慢跑、健走等，增強骨質密度，強健肌肉和身體平衡，提高跌倒時的自我防衛能力。
3. 居家環境安全與改善：注意居家環境安全，除了增加照明設備外，地板應保持乾燥，避免堆積雜物以免跌倒。
4. 檢視用藥安全：請醫生協助評估用藥安全，以降低不當使用藥物而造成跌倒的風險。

此外，民眾也可以參考國民健康署製作的「長者防跌妙招手冊」及「預防骨質疏鬆海報」，相關資訊可至國民健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw>)、健康九九網站 (<http://health99.hpa.gov.tw>)查詢及下載使用。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

「7 天、2 次、2 遍」血壓變化的守門員

時序進入冬季，天氣多變化，低溫與溫度驟降都會造成血管收縮，使血壓上升，因而增加心血管疾病之發生的機會。國民健康署提醒心血管疾病高風險族群及長者，由於血壓升高時，多數人自己認為沒有明顯不舒服症狀，惟有透過「定期量血壓」清楚掌握血壓狀況，才是做好血壓管理的重要關鍵。

遵守 722 守則 血壓變化好掌握

血壓不是固定的數值，會隨著時間、情緒、季節有些許變化，正常血壓值應等於或小於 120/80mmHg，當血壓達 130/85 mmHg 即有偏高情形，140/90 mmHg 以上就代表有高血壓，而且高血壓可能造成很多後遺症，會影響到腦部、心臟、腎臟和眼睛等。台灣高血壓學會理事長高憲立醫師表示，很多人到醫院看病時才順便量血壓，這只能表示當時的血壓，並不是長期的血壓狀況，而且民眾到了醫院通常比較緊張，血壓會升高，恐怕不準確。為了要讓更多民眾注意到自己的血壓，如何正確測得血壓，台灣高血壓學會持續推廣居家血壓量測及 722 原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，可以清楚掌握自己的血壓狀況。

生活型態要改變，血壓就不會變變變

高血壓的成因是多面向性的，包括環境因素，體重過重、攝取過多的鹽分與酒類、缺乏適量的運動等。國民健康署提醒，若有高血壓家族史，又屬肥胖體型，建議養成定期測量血壓習慣，更要從年輕時開始調整健康的生活型態，如採低油、低糖、低鹽及高纖的飲食、拒菸酒、適度運動(1 天至少運動 30 分鐘)，才是做好血壓管理的重要關鍵。對於罹患慢性疾病患者及長者，血壓控制更為重要，除落實良好生活型態外，更需持續規律服藥，切勿擅自停藥，讓病情得到妥善的控制。

天冷保暖要確實，若有徵兆速就醫

因應溫差變化大的天氣，提醒心血管高風險族群及長者，外出要穿戴帽子、口罩、手套及保暖衣物等，務必做好禦寒保暖的工作，防止因溫度差異太大或低溫誘發心血管疾病的發生。如果出現胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等心臟病徵兆，很有可能就是心臟病急性發作，應該儘速撥打 119 就醫。

(摘自：衛生福利部國民健康署)