

每 36 分鐘有 1 名婦女罹患乳癌

國民健康署呼籲：定期接受乳房 X 光攝影檢查

提醒女性朋友們預防婦女癌症除了從日常生活做起，同時珍愛自己之外，記得善用國民健康署補助 45 歲以上至未滿 70 歲婦女（出生年為民國 42 年次至 66 年次）及 40 歲以上至未滿 45 歲具乳癌家族史（出生年為民國 67 年次至 71 年次，且祖母、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，只要符合資格且有意願接受檢查者，請攜帶健保卡至通過國民健康署資格審查之 217 家「乳房 X 光攝影醫療機構」接受檢查，或逕洽各地衛生局（所）或健康服務中心，以早期發現早期治療。

每 36 分鐘有 1 名婦女罹患乳癌，養成好習慣可防癌

109 年死因統計有 2,655 名女性死於乳癌，每天約 7.3 人死於乳癌，是婦女癌症死亡率第三位；108 年癌症登記年報資料顯示，新診斷乳癌個案為 14,856 人，是婦女癌症發生率第一位；換言之每 36 分鐘有 1 名女性罹患乳癌，顯示乳癌對女性健康的嚴重威脅，提醒女性朋友們要正視乳癌防治的重要性。

乳癌的危險因子包含：老化、基因變異、生育因子（初經早、停經晚、未曾生育、晚生育、未曾哺乳等）、具有乳癌家族史、相關病史（乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等）、抽菸、飲酒、不健康飲食、缺乏運動及肥胖等。其中菸、酒、飲食、身體活動等因素，可以透過健康的生活型態加以預防。美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research, AICR）指出 38% 的乳癌是可以被預防的，因此，女性朋友最好的乳癌防治計畫第一步就是從年輕時就要養成健康的生活型態，從健康飲食及規律運動做起，並且適時釋放身心壓力。

乳房 X 光攝影檢查，最安全有效的篩檢工具

乳房 X 光攝影可用來偵測乳房的鈣化點或微小腫瘤，發現無症狀的零期乳癌，是目前最有效的乳癌篩檢工具；根據我國實證研究，大規模篩檢能降低 41% 的乳癌死亡風險，並減少 30% 的晚期乳癌發生率。國民健康署提供乳房 X 光攝影檢查服務，每年透過篩檢發現的乳癌個案中有超過 6 成為早期乳癌，相較於未透過篩檢所發現的早期乳癌有約 1.8 倍之差。另外，根據 104-108 年新診斷乳癌的 5 年期別存活率，早期乳癌的 5 年存活率逾 94%，但是晚期乳癌的 5 年存活率僅約 35%。國民健康署吳昭軍署長提醒乳癌防治計畫的第二步就是定期參加乳房 X 光攝影檢查，保障自己的健康。

早期發現早期治療，乳癌並非不治之症

乳房 X 光攝影檢查的安心流程 4 步驟：（1）換上檢查衣、（2）聽放射師解說、（3）拍攝乳房影像、（4）等候報告通知，不需花費太多時間即可完成檢查，如果檢查結果為陽性，應儘速至國民健康署認可的全國 165 家乳癌確認診斷、治療相關醫療院所接受確診、治療等相關醫學處置，以避免延誤就醫而錯失早期發現、早期治療乳癌的先機。

（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 145 期

111 年 4 月
保健室 製

準媽咪攝取足夠葉酸 助寶寶健康成長發育

懷孕初期是胎兒神經器官發育的重要時期，而葉酸對胎兒的腦部神經發育非常重要，國民健康署提醒有懷孕計畫的婦女，應在備孕期多加攝取富含葉酸的天然食物，在良好健康狀態下懷孕，讓寶寶健全發展。

育齡婦女每 10 人就有 1 人

依據國民健康署 106-109 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果，我國 20-49 歲育齡婦女葉酸缺乏比率為 10.4%（血清葉酸濃度 <6ng/ml），而葉酸能幫助胎兒神經系統的發育與活化，如果懷孕初期葉酸缺乏，可能導致胎兒腦及脊髓先天性神經管缺陷、出生體重過輕等風險，此時孕婦也容易出現疲倦、情緒低落、暈眩、貧血、自發性流產、早產等情形。因此，國民健康署建議，育齡婦女每日攝取 400 微克的葉酸，備孕中的婦女在孕前 1 個月至懷孕期間每日攝取 600 微克的葉酸，哺乳婦女每日攝取 500 微克的葉酸，以供母體及胎兒所需。

葉酸攝取 3 招 儲備孕期關鍵營養

- 孕前就開始攝取足夠葉酸：懷孕初期是胎兒神經系統成長發育的重要階段，建議有生育規劃的孕媽咪在備孕期就多攝取富含葉酸的食物，以避免因葉酸缺乏導致胎兒神經系統發展出現缺陷。

- 多吃富含葉酸食物：在六大類食物中，葉酸主要存在蔬菜、全穀雜糧、堅果類，建議每日至少需攝取 1 至 2 碗深綠色蔬菜，如菠菜、紅莧菜、韭菜、空心菜等，並可以全穀雜糧如燕麥、紅藜、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、碗豆仁等搭配入菜。另外，堅果類食物（如葵花子、花生、黑芝麻等），以及蛋白質類食物中的肝臟類（如豬肝、雞肝）、海鮮類（如鯖魚、牡蠣、淡菜）、黑豆、黃豆等，亦富含葉酸。

- 避免高溫烹調：葉酸為水溶性維生素 B 群的一種，容易在水中流失，或在高溫下被破壞，若是食物儲存太久、煮太久，或是在高溫下烹調，都會讓食物中的葉酸流失。

（摘自：衛生福利部國民健康署）

肥胖是一種慢性病 維持健康體位

全民動起來

肥胖已經是全球不容忽視的首要健康問題之一，世界肥胖聯盟（World Obesity Federation）估計全球有 8 億人有肥胖症，更提醒兒童肥胖問題日益嚴重，預估未來十年人數將增加 60%，在 2030 年將達到 2.5 億名肥胖兒童。為倡議終結肥胖的急迫性和重要性，國民健康署與台灣肥胖醫學會、臺灣兒科醫學會呼籲共同支持今年 3 月 4 日世界肥胖日「Everybody Needs to Act」主軸，面對肥胖者應有更多的尊重、更好的關懷、大膽的政策與實際的行動，營造健康體位環境。

肥胖與十大死因中的 8 項疾病相關

國民健康署提醒，肥胖是一種慢性病，不只會造成體能衰退，還可能會導致各種心血管和代謝等疾病。2020 年國人十大死因中有 8 項與肥胖相關，研究亦顯示肥胖會增加罹患新冠肺炎時的住院和重症風險。2016 年全球過重或肥胖率為 52%，是 1975 年的 3 倍，而台灣 2016-2019 年成人過重或肥胖率也達 47.9%，面對全球肥胖盛行率不斷攀升的議題，國民健康署參考實證指引，研擬從孕產期開始等不同生命週期的體位管理策略，並結合醫療專業與多元場域資源，傳播健康飲食及身體活動觀念，促進國人培養良好的生活型態。國民健康署吳昭軍署長呼籲終止對肥胖者的污名化，尊重每個人的選擇權，給予正向的支持和鼓勵，往個人健康的方向前進。

台灣肥胖醫學會林文元理事長提醒過重及肥胖者其實是需要同理、陪伴及專業醫療協助，並建立自我持之以恆的減重之決心。因此提出「ACT」體重管理行動方案：Accompany(陪伴與支持)、Calories(輕卡管理)、Training(體重管理與全民學習)，期望以支持與鼓勵代替歧視，能更積極聆聽、觀察、體會他們的感受。臺灣兒科醫學會李宏昌理事長也表示對於體位過重的孩童，應從家庭、學校、醫療各個層面瞭解問題的根本，並適時透過醫療介入，定期監測血脂、血糖與肝功能等，幫助進行體位管理。改善肥胖問題，刻不容緩，無論是自己或親友在面對肥胖問題時，應該以關懷鼓勵取代責備歧視，用更正面積極的方式，勇於尋求專業團隊、醫療人員的協助，不以坊間或網路上流傳的不正確或極端的方法，才能逐步擁有健康的體位，而健康體位不僅是遠離慢性病的關鍵，也是幸福健康的不二法門。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

篩檢救肝單 作伙來顧肝 擴大 B、C 型肝炎篩檢 百萬民眾受惠

國內近 40 年來惡性腫瘤（癌症）蟬聯十大死因首位，其中肝癌更高居癌症死因第二位，而 8 成的肝癌發生是由 B、C 型肝炎所造成。依據衛生福利部 109 年死因統計顯示，肝癌、慢性肝病及肝硬化死亡共有 11,737 人，鑑此，國民健康署自 109 年 9 月 28 日將成人預防保健中 B、C 型肝炎篩檢年齡放寬為 45 至 79 歲終身一次，超過百萬人接受篩檢，相較於條件放寬前一年的服務量提高 10 倍以上。國民健康署吳昭軍署長呼籲，肝臟是沉默的器官，肝病早期通常沒有明顯症狀，一旦有症狀時，大都是肝病的晚期，鼓勵民眾善用政府提供的預防保健服務，一生至少接受 1 次 B、C 型肝炎篩檢，一起作伙來顧肝。

45 歲-79 歲民眾一生一次不漏篩 遠離 B、C 肝

為配合國家訂定 2025 年消除 C 型肝炎目標，B、C 型肝炎篩檢擴大提供自 45 歲至 79 歲民眾(原住民提早至 40 歲)，都可接受終身一次的 B、C 型肝炎篩檢服務。經統計 100 年至 110 年 11 月成人預防保健受檢資料顯示，B 型肝炎陽性率平均為 12%，C 型肝炎陽性率平均為 3.4%，透過早期發現、提供適當治療，避免演變為慢性肝病及肝硬化，並減少致癌風險。

另，考量民眾受檢醫療院所之便捷及普及性，自 111 年 3 月 1 日起放寬成人預防保健服務特約醫療院所之專科醫師都可提供服務，不限於內科或家醫科，目前全國近 7 千家醫療院所有提供成人預防保健 B、C 型肝炎篩檢服務，可以到就近醫療所詢問及接受篩檢，若確認感染 C 肝病毒，由健保全額給付 C 型肝炎口服新藥治療，治癒率達 98% 以上，藥物費用約節省新臺幣 20 萬元。因此，如篩檢異常應儘早就醫，進一步接受檢查、追蹤及治療，為自身健康把關。

護肝 3 招 避免肝苦人生

國民健康署提醒民眾，透過篩檢能夠早期發現、適當治療，方能有效阻斷肝炎、肝硬化、肝癌三部曲。護肝 3 招：

第 1 招：避免接觸危險因子(如避免共用針頭等)。

第 2 招：保持健康體位，包括健康飲食及多運動及勿過度飲酒，預防脂肪肝、酒精性肝炎。

第 3 招：進行肝炎篩檢，如篩檢陽性者及早就醫，定期期追蹤及治療。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）