

兒童護眼運動 國健署推 3010120 幫助孩子從小存好視力

嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)已進入第3年，大幅增加兒少線上遠距學習的時間及使用電子產品的機會，加上暑假來臨，增加孩子宅在家中的時間，國民健康署呼籲家長落實「用眼30分鐘休息10分鐘，每天戶外活動120分鐘以上」原則，幫助孩子培養正確用眼習慣及增加戶外活動，以維護視力，並趁著開學前，帶孩子進行定期視力檢查，可及早發現並進行矯治，且勿因疫情而中斷近視治療。

近距離用眼少一點 戶外活動多一點

根據國民健康署106年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%，到小一達19.8%，到小六更達70.6%，而長時間近距離用眼為近視危險因子，建立良好護眼生活習慣應從遵循3010原則開始，提醒孩子用眼30分鐘後，確實讓眼睛休息10分鐘，離開螢幕或書本，此時可遠眺窗外、原地踏步、伸展肢體、上個廁所、勤洗手或幫忙做家事等都是不錯的方法。此外，若因疫情因素無法到戶外活動，建議家長多加利用庭院、大樓頂樓、陽台或走廊等空間，做簡易的親子傳球遊戲，除了可以達到眼球活動，並協助孩子維持2小時的戶外活動時間。

實證發現，增加戶外活動是視力健康的保護因子，國民健康署委託研究也發現，每週在戶外活動至少11小時，可以減少近視發生與度數加深。學童每天戶外活動時間須達120分鐘以上，因為戶外陽光可促使人體生成維生素D而強化免疫力，並會增加視網膜多巴胺分泌量，進而抑制眼軸伸長，而且戶外遠距離視野亦能減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。

超前部署孩子的視力 遠視儲備=近視抵抗力

國民健康署建議，家長應該從孩子3、4歲開始，每年定期1-2次由眼科醫師進行視力及散瞳驗光檢查，以掌握孩子視力變化及遠視儲備情形，因幼兒眼睛多為一兩百度之遠視，遠視度數就像孩子在視力存摺中的存款，可視為好視力之儲備度數，小學低年級及幼兒園遠視至少應有100度以上，小學中高年級遠視儲備至少50度以上，較能抵抗近視發生。

孩子的好視力 就是國家的競爭力

國民健康署吳昭軍署長呼籲家長重視近視是一種疾病的觀念，從孩子幼兒期開始就應該建立正確護眼習慣，定期就醫掌握及控制度數，打造孩子的好視力，讓國家未來的主人翁能免除近視病之威脅，奠定國家未來發展之競爭力。

(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147期

111年8月
保健室製

防曬5裝備學起來 一起遠離熱傷害

中央氣象局預估近日各地大多為高溫炎熱的天氣！在戶外環境活動時間長，或運動後大量流汗，如果忘記補充水分，可能會造成脫水，增加熱傷害風險（熱傷害是指：身體無法正常調節高溫，產生的急性疾病統稱，常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡）

國民健康署吳昭軍署長特別提醒，除盡量避開上午10點至下午2點的時段或高溫炎熱時進行戶外活動外，更應牢記從頭到腳5裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣衣物、擦防曬乳、自備水瓶並休息降溫」，以避免熱傷害威脅。

從頭到腳 防曬5裝備

- **寬邊帽或陽傘**：利用可防紫外線之寬邊帽或陽傘，以避免陽光直射臉、耳朵及脖子。
- **太陽眼鏡**：選擇檢驗合格的太陽眼鏡以保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片品質與破碎的安全性。
- **涼爽透氣之衣物**：可選擇舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持良好的防護功能。
- **擦防曬乳**：外出前30分鐘建議使用防水且SPF30以上之防曬乳，並每2小時塗抹1次，若有流汗或游泳則需要更頻繁地補充，才能發揮較好的防曬效果；保存防曬乳時，應避免放置於高溫處以避免變質。
- **自備水瓶並休息降溫**：外出時，記得自備水瓶定時喝水，養成每天至少喝水2,000cc好習慣，且不以含糖飲料取代喝水，並盡可能行走於通風蔭涼處，如：樹蔭步道、騎樓或建築物下。

如發現自己或家人身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

40 歲以上民眾超過 6 成腰粗又有代謝症候群「量腰圍」有效預防代謝症候群

依據 110 年國人十大死因統計結果，一半以上是慢性疾病如心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎腎病症候群及腎病變等，這些疾病早期沒有特殊症狀，但有共通的危險因子為三高（高血壓、高血糖、高血脂）加二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），上述危險因子中若有三項以上，即是罹患代謝症候群。另依據國民健康署 109 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲以上接受成人預防保健服務的民眾中，超過 6 成腰圍過粗且有代謝症候群。因此，為能及早預防或控制代謝症候群，最簡易的方法就是量測腰圍，從危險因子著手，以有效預防代謝症候群，進而降低慢性疾病的發生。

近 6 成 5 的成人沒有定期量測腰圍的習慣

依據國民健康署 107 年健康促進業務推動現況與成果調查(HPSS)結果指出，18 歲以上民眾對於「腰圍過大較容易得到代謝症候群」有高達 7 成 5 的正確認知率，仍有近 5 成超過半年沒有量腰圍，甚至有近 1 成 5 從未量過腰圍，顯示民眾擁有足夠的健康識能，但沒有落實量測腰圍。國民健康署吳昭軍署長提醒，民眾應養成定期量測腰圍，並記錄與追蹤其數值變化的習慣，且成年男性腰圍要保持在 90 公分以下、女性要保持在 80 公分以下，同時強調採行健康生活型態的重要性，如體重控制、健康飲食與規律運動等，才能掌握健康與優質生活。

89 量腰日，邀您量腰顧健康

為響應今(111)年的 89 量腰日，國民健康署與中央健康保險署、財團法人千禧之愛健康基金會共同辦理「量腰存健康」為主軸的記者會，邀請 22 縣市首長、明星響應量腰，及同時邀請民眾利用「健保快易通 APP」的「健康存摺」單元，記錄腰圍量測後的數值，活動前 1.5 萬名完成者可直接獲得購物抵用金，且期間所有完成者可參與抽獎活動，以鼓勵民眾做好自我健康管理，落實量腰行為及養成定期記錄的習慣。另活動期間，於指定通路網購包裹的紙箱內免費贈送量腰紙尺，或可於指定門市免費索取，詳細資訊可上財團法人千禧之愛健康基金會官網查詢。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

養成良好生活習慣搭配四大訣竅 遠離脂肪肝 向肝癌說不

俗話說：「肝若不好，人生是黑白的」。根據衛福部 110 年死因統計資料顯示，國人死於慢性肝病、肝硬化及肝癌有 12,035 人，其中慢性肝病及肝硬化為我國主要死因的第 10 位，肝癌為我國主要癌症死因的第 2 位。108 年癌症登記資料顯示，肝癌發生人數有 11,272 人，為國人十大癌症發生率第 4 位。肝癌的致病因子約有 8 成是感染 B 型或 C 型肝炎所引起；另有 2 成主要由脂肪性肝炎所引起。有研究指出我國的脂肪肝盛行率為 33.29%，每 1000 人年約有 0.3 名脂肪肝個案會轉變成肝癌。

7 月 28 日世界肝炎日，為響應世界衛生組織（WHO）今(111)年主題「Bringing hepatitis care closer to you（讓肝炎照護更貼近您）」，提醒民眾如何預防 B、C 型肝炎感染，以及知道自己是否有 B、C 型肝炎，國民健康署提供 45 歲至 79 歲民眾(原住民提早至 40 歲)，補助終身一次的 B、C 型肝炎篩檢服務，民眾可多加利用，如果確定有 B、C 型肝炎，應遵從醫囑、定期追蹤、治療，避免演變為肝病、肝硬化，並預防肝癌的發生。

養成良好生活習慣降低脂肪肝的發生

感染 B 型或 C 型肝炎所引起的肝癌，可經由接受篩檢及早期治療來控制；另脂肪性肝炎所引起的肝癌，可透過改變生活型態來改善。近年來，國人喜好含糖的手搖杯飲料、高脂肪食物等，導致攝取過多的熱量，以及久坐缺乏運動、熬夜等不良生活習慣，造成體重增加甚至產生脂肪肝等健康問題。

常見造成脂肪肝的原因，包括肥胖、高血壓、高血脂、過度飲酒、糖尿病控制不良，由於脂肪肝沒有症狀，難以察覺對身體的影響，伴隨著肝癌致病機轉，即從脂肪肝轉變成肝炎，再形成肝纖維化，最終形成肝硬化甚至肝癌。

目前脂肪肝並無有效的治療藥物，但研究顯示，減重是有效預防脂肪肝的發生。國民健康署吳昭軍署長提醒，脂肪肝的預防沒有捷徑，養成良好生活習慣，維持健康體位的四大訣竅：「一、認識自己的 BMI，二、聰明吃；三、快樂動；四、天天量體重」，透過控制體重、均衡飲食、規律運動，有效降低脂肪肝的發生，向脂肪肝說掰掰。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）