

預防骨鬆 骨骼健康「鈣重要」

人體骨骼的骨量大約在 20 至 30 歲前會達到最高峰，之後會逐漸減少，若骨量流失過多，就會使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現疏鬆的現象，就是所謂的「骨質疏鬆」。根據國民健康署 106-109 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，65 歲以上民眾的骨質密度，至少有一個部位量測出有骨鬆的比率為 14.1%，約每 7 人就有 1 人有骨質疏鬆。因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲，預防骨質疏鬆要從年輕開始存「骨本」，第一步從對骨骼健康的「鈣質攝取」飲食計畫開始，鼓勵民眾一起響應今(111)年 10 月 20 日世界骨質疏鬆日的主題「為骨骼健康採取行動」。

鈣質是人體骨骼的主要成分，30 歲以前是骨骼的成長期，攝取足夠的鈣質，是維持骨質健康的重要關鍵，亦即所謂的「存骨本」。根據「國人膳食營養素參考攝取量(第八版)」，不同年齡的每日鈣質攝取量，10~12 歲為 1,000 毫克；13~18 歲則增加為 1,200 毫克；19 歲以上為 1,000 毫克。調查結果顯示，19 至 64 歲國人每日鈣攝取量不足，19 至 44 歲平均為 505 毫克、45 至 64 歲平均為 566 毫克，僅達到建議攝取量的一半左右。若長期鈣攝取不足、久坐辦公室、少曬太陽或缺乏運動者，容易發生骨質疏鬆症，為了減緩中年以後骨質流失的速度，每日應攝取足夠的鈣質、蛋白質、維生素 D 等營養素。

掌握骨骼健康「鈣」重要

長時間的補充鈣質及良好的生活習慣，可做為儲存骨本的秘笈，因此國民健康署提供平時 2 個補鈣妙方，幫助民眾從年輕開始存好健康骨本，維持骨骼的健康。

1. 每日 5~2 杯乳品：每杯 240 毫升的乳品約含 240 毫克鈣質，可提供成人一日約 1/4 的鈣建議攝取量。
2. 攝取高鈣食物：起司、黑芝麻、小魚乾、傳統豆腐、深綠色蔬菜，如：地瓜葉、莧菜等，比一般的蔬菜含有較多的鈣質(每份 100 公克深色蔬菜的鈣含量大於 75 毫克)。

除了飲食計畫補充「鈣」之外，還要有適當的曬太陽，有助於活化體內的維生素 D，幫助體內鈣質的吸收，並適當從事荷重運動(如：慢跑、健走)也可以強化骨骼。

(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 149 期

111 年 12 月
保健室製

預防子宮頸癌 三道防線缺一不可

依據 108 年癌症登記資料顯示，新診斷出子宮頸癌個案有 1,393 名，標準化發生率為每 10 萬人 7.7 人，成為我國女性癌症發生率第 9 位。子宮頸癌主要與持續感染人類乳突病毒(HPV)有關，雖然感染 HPV 後身體多會自行清除，但仍有少部分持續感染者，於日後發生子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。因此，能夠確實預防 HPV 感染、早期發現子宮頸癌前病變或子宮頸癌，早期接受治療就格外重要。

國民健康署吳昭軍署長提醒，預防子宮頸癌有三道防線：安全的性行為、接種 HPV 疫苗，並定期做子宮頸抹片檢查，三管齊下有助於遠離子宮頸癌的威脅。

一、安全性行為

HPV 大部分經由性接觸傳染，必須全程使用保險套，可以大幅減少感染 HPV 的機率，進而降低子宮頸癌的發生。

二、接種 HPV 疫苗

目前食品藥物管理署已核准上市 3 款 HPV 疫苗，皆可預防第 16、18 型 HPV 感染所引起的子宮頸癌，但由於疫苗只能預防約 7 成的子宮頸癌發生，因此接種後仍應定期接受子宮頸抹片檢查。至於已有性經驗的婦女也可接種疫苗，但無法預防已感染 HPV 型別所引起的疾病。

三、定期篩檢

子宮頸抹片檢查是國際公認可有效降低子宮頸癌發生率與死亡率的篩檢工具，國民健康署補助 30 歲以上女性每年 1 次檢查，呼籲符合篩檢資格的婦女，每 3 年至少接受 1 次子宮頸抹片檢查。若有異常，請儘速就醫；即使抹片檢查結果正常，若有任何異狀時仍應儘速就醫。

早期子宮頸癌的存活率高達 9 成

子宮頸癌早期通常不會出現明顯症狀或疼痛，需透過子宮頸抹片檢查，早期發現；只要發現得早，並及時接受治療，治癒率隨之提升，早期子宮頸癌的 5 年存活率高達 9 成以上，但到了第 4 期則降至 2 成，因此定期接受子宮頸抹片檢查很重要！

(摘自：衛生福利部國民健康署)

女性 1/3 的歲月在更年期後渡過

3 個秘訣改善更年期不適

52 歲的吳媽媽近來常感覺自己注意力不集中，半夜難以入睡，還會有突如其來的燥熱感，甚至夜間出現盜汗等症狀，嚴重影響睡眠品質，經由醫師說明後，才了解原來這些都是更年期常見不適的現象。

更年期是生命中自然轉變的一個階段，許多人都會懷疑自己是不是提早進入更年期，而婦女大約發生在 45 至 52 歲，根據國民健康訪問調查顯示，50 至 54 歲婦女約有 8 成、55 至 59 歲婦女則有 9 成，有經期不規律或已停經的更年期變化，且停經年齡平均發生在 50 歲左右，表示女性有 1/3 的歲月是在更年期後渡過。這段期間由於卵巢功能開始退化，導致雌激素的分泌減少，部分婦女會出現生理、心理的不適症狀，及常見更年期不適情形包含：熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、煩躁、記憶力減退等，國民健康署吳昭軍署長提醒，更年期不適的影響程度因人而異，若嚴重影響日常生活，需要進一步尋找婦產科或家醫科醫師的協助，以改善相關不舒適的情況。

更年期 3 秘訣 用心呵護自己

改善更年期不適，最基本就從日常生活調整做起，簡單自我照護方法，國民健康署提供 3 個秘訣：

1. 均衡飲食：均衡攝取各類食物，遵守低脂、高纖、高鈣原則，並補充天然雌激素食物，可選擇黃豆類及其製品、全穀雜糧、牛蒡等富含植物雌激素的食物。
2. 放鬆舒緩：建議睡前做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、冥想、瑜珈、深呼吸等，有助於安心入眠，避免劇烈活動影響睡眠。
3. 規律運動：規律的生活作息及運動，每天至少運動 30 分鐘，每週至少 150 分鐘，增加心血管健康，降低罹患失智症的風險。

國民健康署也鼓勵民眾，透過培養興趣或找到新的核心價值，例如：公益活動、志工服務等，依自己狀況訂定生活目標，改善心情同時也能促進大腦的健康，更多資訊可以參考國民健康署製作的「婦女更年期保健手冊」，或利用國民健康署健康九九網站搜尋及下載使用。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

19 歲以上國人超過 5 成腰圍過大

BMI 正常者仍有 2 成腰圍過大

飲食西化及生活習慣不良等因素，腰圍超標是國人常見的健康問題，依據 2017 至 2020 年國民營養健康調查指出，19 歲以上民眾超過 5 成有腰圍過大的情形；再者，即使身體質量指數(Body Mass Index；BMI)屬於正常，仍有近 2 成腰圍過大，顯示民眾比較會注意體重控制，但容易輕忽腰圍管理。研究也指出[1]，隨著腰圍的增加，血壓、血糖及壞的膽固醇等也會顯著增加，導致罹患心血管疾病及糖尿病的風險升高。體重必須透過體重計而得知，但腰圍容易從外觀、購買或穿著衣服時得知，並經由量尺測量腰圍真正的大小；腰圍過大表示腹部肥胖、內臟脂肪多，內臟脂肪堆積過多會影響代謝。國民健康署吳昭軍署長提醒，判斷內臟脂肪堆積最簡易的方法就是量腰圍，因為 BMI 無法反應內臟脂肪的堆積程度，而成年男性腰圍大於 90 公分、女性大於 80 公分就要小心內臟脂肪過多的問題；平時應養成定期量測及記錄腰圍的習慣，並透過少油、少鹽、少糖及高纖的健康飲食原則及每週 150 分鐘的規律運動，做好自身的腰圍管理，為健康把關。

正確量腰圍 掌握自身健康

腰圍大小攸關個人的健康，只需要一條皮尺就可以輕鬆的量測，掌握正確的量測位置，並記錄個人數據，隨時了解自己的健康；配合每年的 89（8 月 9 日）量腰日，財團法人千禧之愛健康基金會也會免費贈送量腰紙尺，提供民眾索取。國民健康署提醒，若您從未量過腰圍，請盡速量測，若腰圍在正常範圍者，建議配合每年的健檢至少量 1 次，若腰圍超標者，應配合體重控制，建議每週至少量測 1 次，並遵守以下 4 個步驟：

- 早晨空腹時，除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部，調整高度使其能通過腹部中線(骨盆上緣至肋骨下緣的線)。
- 注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）