

兒童健康手冊 爸媽的好幫手

寶貝的成長發展紀錄為您的孩子健康把關

每個孩子都是寶，國民健康署為守護兒童健康，提供 7 歲以下兒童 7 次兒童健康檢查，兒童健康檢查項目主要包括：生長評估(身高、體重、頭圍)、身體檢查(聽力、眼睛、口腔檢查等)、發展評估(粗動作、精細動作、語言表達)等，而且提供每位寶寶專用的兒童健康手冊，爸爸媽媽可參照手冊內容，透過平常的觀察與紀錄，於兒童健檢時主動與醫師討論，以清楚了解小孩的生長發育情形，讓寶寶健康長大！

家長勤筆記 守護寶貝成長發展

小健 7 個半月大時，媽媽依照手冊上「家長紀錄事項」之發展題項檢查小健狀況，發現多次測試皆無法成功翻身，對於身旁喜歡的玩具不會伸手抓取，而這是這個年紀應該可以完成的動作，因此，媽媽將檢查結果及心中的疑問紀錄於手冊中，並在兒童健檢時主動與醫師討論，經過專業評估之後發現小健有大運動遲緩問題，接受復健及療育後，現在的小健於 1 歲 4 個月時已經可以自己扶著家具走路了！醫師表示多虧小健媽媽透過手冊的題項，將觀察到的結果記錄下來並及早與醫師討論，才能及早發現小健的遲緩問題並及早接受療育，漸漸趕上發展進度。

不到 5 成家長填「兒童健康手冊」紀錄

根據國民健康署 102 年國民健康訪問調查顯示，不到 5 成(43.9%)的家長會於檢查前完成填列兒童健康手冊「家長紀錄事項」，兒童發展為循序漸進式，不同年齡階段有相對應的發展里程碑，家長及主要照顧者是小朋友最貼身的觀察者，國民健康署建議家長們平日可參考兒童健康手冊中的「兒童發展連續圖」及「家長紀錄事項」來檢視孩子的發展是否落後，包括：粗動作(四肢軀幹動作)、細動作(雙手細部動作)、語言及認知(理解及表達能力)、身邊處理及社會性(情緒調節及人際互動)，例如：4 個月大會不會持續注視人臉表現興趣、6 個月大會不會翻身、9 個月大叫名字會不會朝聲音方向轉頭、1 歲半會不會說 5 個以上有意義的單字、3 歲時會不會自己解釦子、脫衣服等，只要照著手冊內「家長紀錄事項」及「兒童發展連續圖」，就可以掌握孩子發展狀況，並將觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題紀錄下來，不但可協助兒童健康檢查之醫護人員更充分的參考資訊，並可留下孩子健康成長全紀錄，成為孩子最寶貴的禮物。

每個孩子都是寶 兒童健檢不能少

國民健康署呼籲，疫情期間，爸媽可在家中照著手冊上的發展題項及連續圖，透過平日的互動觀察孩子的發展進程。另外請妥善及永久保存兒童健康手冊，以備國小新生入學、出國留學等所需之健康檢查及預防接種紀錄，若手冊不慎遺失或損毀者，可以至就近之衛生所申請補發或進行領取。

(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 140 期

110 年 04 月
保健組 製

5 成以上慢性腎臟病患者輕忽三高控制

國民健康署賈淑麗代理署長強調，高血壓、糖尿病及高血脂(簡稱三高)不僅是造成慢性腎臟病的主要原因之一，也是慢性腎臟病的併發症，呼籲已經罹患高血壓、糖尿病的民眾更應該依照醫師處方正確用藥，妥善治療，才不會因為長期血壓、血糖過高，嚴重傷害腎臟，而走上洗腎之路。

一半以上慢性腎臟病病人不注意三高控制

根據國民健康署 106 年國民健康訪問調查結果，顯示有 5 成以上(56.0%)的慢性腎臟病人沒有注意量血壓，5 成以上(51.0%)沒有注意測血糖，6 成以上(64.7%)沒有注意測量膽固醇(表 1)。此外，在規則服藥控制三高患者，除糖尿病病人有 9 成以上規律服藥外，在高血壓與高血脂的按醫囑用藥部份僅占 5-7 成，且更令人憂心的是，越年輕的慢性腎臟病人越不注意測量三高及規律用藥重要性。

善用成人健檢，及早發現三高及慢性腎臟病

根據國民健康署統計 108 年 40 歲以上民眾成人預防保健服務利用情形，其中男性受檢民眾占 42.2%，女性占 57.8%。針對男性利用服務少於女性之情形，健康署提醒全國男性朋友，在顧經濟之餘，可多利用由健康署免費提供的成人預防保健服務(40 歲以上未滿 65 歲之民眾，每 3 年提供 1 次，65 歲以上則可每年提供 1 次)，及早發現自己三高及慢性腎臟病的問題，以能及早介入與控制。

腎臟保健的八項黃金守則

血糖、血壓與血脂的良好控制是預防和治療早期糖尿病腎臟病變之根本。國際腎臟醫學會(ISN)與國際腎臟基金會(IFKF)共同提出腎臟保健的八項黃金守則，簡單來說：就是三高控制、健康飲食、規律運動、體重控制、避免服用不當藥物、多喝水、不抽菸及定期檢查腎功能。服用偏方、草藥、來路不明藥品也會傷腎！積極配合醫療團隊，採取藥物、飲食、運動三管齊下的正規治療，將血糖、血壓控制在理想範圍，就能擁有「腎」利人生。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

戒菸，為妳帶來好孕

以無菸家庭迎接新生命

依據國民健康署 107 年國人吸菸行為調查，女性吸菸率由 18 歲以後隨年齡增長逐年上升，至 26-30 歲達到最高 5%，若以該吸菸率推估，約每 20 位懷孕婦女就有至少 1 位吸菸。根據 2019 年研究報告，造成懷孕婦女吸菸之因素來自於社會經濟地位、尼古丁成癮、受吸菸伴侶影響及心理壓力等，孕婦的吸菸行為會造成流產、胎死腹中和新生兒死亡等後果，甚至會對兒童時期的發育造成不良影響。而美國研究資料顯示嬰兒猝死症(SIDS)死亡案件中，有 36.8%來自於孕婦孕期吸菸。國民健康署建議，有吸菸女性應在懷孕前儘早戒菸，若能在孕期第 15 周前戒菸，可降低早產及胎兒小於妊娠年齡的風險。

支持孕婦孕期戒菸 是給寶寶最好的禮物

對吸菸女性來說「懷孕」就是一個幫助自己戒菸的好時機，約有 45%的吸菸女性在第一次產前檢查或懷孕期間會因為擔心胎兒健康而自發性戒菸，但研究顯示高達 75%之婦女於產後 12 個月內又開始吸菸。吸菸女性在懷孕期間是否能戒菸受到伴侶的影響很大，當伴侶是吸菸者且持續吸菸行為時，或是來自伴侶對孕婦戒菸施加的壓力，這些因素會對吸菸女性在孕期戒菸造成負面的影響。為了寶寶健康的出生及成長，家庭成員們應該趁著寶寶降臨這個家庭的好時機，協助孕婦戒菸，並持續支持媽媽在生產後維持不吸菸的習慣，就是迎接寶寶最好的禮物。

推動孕婦戒菸的助力-無菸家庭

戒菸本身就是一件不容易的事情，懷孕期間是否要戒菸，或能否戒菸成功受到親友的影響很大，尤其伴侶的吸菸行為影響更大。吸菸孕婦在戒菸過程中必須同時對抗心理壓力以及克服菸癮的誘惑，這些都會成為懷孕婦女在戒菸時的阻力，使得孕婦戒菸的困難度增加。因此，家人及伴侶的支持與配合極度重要，如果吸菸伴侶選擇在這個時間也展開一起戒菸行動，以「無菸家庭」為目標助孕婦戒菸一臂之力，更能讓懷孕婦女保持戒菸信心與行動，提高戒菸成功的機會。

戒菸服務 助妳好孕

由於懷孕期間使用戒菸藥物恐有傷害胎兒之虞，國民健康署提供戒菸衛教與戒菸專線的服務，孕婦健康手冊中有戒菸諮詢相關資訊也附有轉介同意書，醫療院所及社區藥局除了直接提供孕婦戒菸衛教，也可轉介孕婦至戒菸專線提供戒菸諮詢服務，結合專業人員的協助，讓想要戒菸的孕婦為寶寶的來臨，早早預備一個好孕環境。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

六分鐘護一生 ~不是口號；而是行動~

國民健康署補助 30 歲以上婦女子宮頸抹片篩檢，建議每 3 年至少做 1 次抹片檢查，符合篩檢資格的婦女，亦即民國 80 年以前出生(含 80 年當年出生)且曾有性經驗之女性，只要攜帶健保卡和身份證，至健保特約提供抹片檢查的醫療院所，即可接受篩檢服務，另外，現在也可由健保快易通 APP 查詢先了解上次檢查時間確定是否符合篩檢資格。國民健康署呼籲女性朋友提高自我的防癌意識，定期檢查以早期發現子宮頸癌前病變並早期治療，早期子宮頸癌存活率高達 9 成以上。

子宮頸抹片可是保護婦女免受子宮頸癌的重要法寶

政府自 84 年起補助 30 歲以上女性每年 1 次子宮頸抹片檢查，至今已使子宮頸癌標準化發生率(107 年標準化發生率每十萬人 7.9 人)及死亡率(108 年標準化死亡率每十萬人 3.2 人)皆下降約 7 成左右。依據國民健康署分析 107 年子宮頸抹片檢查及癌症登記資料顯示，子宮頸抹片檢查可發現 97.3%的子宮頸癌前病變及早期(0-1 期)子宮頸癌個案；若未篩檢者，其發現子宮頸癌早期的比例降為 46.7%。健康署資料顯示，從未做過抹片篩檢者，罹患子宮頸侵襲癌的風險，是 3 年內曾做過抹片篩檢者的 3.7 倍。各項資料顯示子宮頸抹片檢查，有助於發現早期子宮頸癌及子宮頸癌前病變，是保護婦女健康的法寶。

克服上檢查檯心理障礙，定期篩檢，如有異常及時處理

55 歲吳小姐是個家庭主婦，因為不喜歡內診，對於子宮頸抹片檢查的意願不高，長達 6 年沒有做檢查，後來在醫護人員鼓勵下去做了抹片檢查，報告結果是異常，醫療院所通知預約回診間，吳小姐卻遲遲沒有回去。在醫院多次電話追蹤下才說明：「我沒有不舒服阿！我實在不喜歡要再上一次檢查檯。」，經多次醫院護理人員與家人勸說，吳小姐在家人陪同下接受回診治療。

回診後為中度癌前病變，醫師為她進行子宮頸圓錐狀切除術，術後她也規律回診追蹤，她告訴醫師：「還好當初有鼓起勇氣接受後續追蹤，才能早期發現病變、接受治療，雖然過程中心裡十分煎熬，但總歸是痊癒了。」醫師告訴吳小姐，若再晚幾年，癌前病變成了侵襲癌，後續的治療可能將會是完全不一樣的故事。

吳小姐現在除自身定期健康檢查外，不忘每三年做一次子宮頸抹片檢查，也常提醒朋友定期子宮頸抹片篩檢，透過篩檢，早期發現癌前病變及提早處理，才可以降低子宮頸癌的發生與死亡。

不要用忙碌為藉口，化口號為具體行動

健康署提醒由於子宮頸癌是慢性漸進，有時在人類乳突病毒感染後 10-20 年的時間才進展為子宮頸癌，所以任何有性生活經驗或停經者，仍須定期抹片檢查。

(摘自：衛生福利部國民健康署)