

夏天補水份 保護心血管

台灣已進入夏季炎熱天氣型態，防疫期間，多數民眾在家防疫，但仍有部分民眾需在外辛勞工作，除了要預防中暑外，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病徵時，不要避諱就醫，另更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，很有可能是心臟病急性發作，務必迅速離開高溫的環境、設法降低自身體溫（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，做好個人防護並以最快的速度就醫。

夏日須留「心」：保持涼爽、補充水分

心臟病是國人第二號殺手，平均每 26 分鐘就有 1 人死於心臟病，缺乏規律運動、不健康飲食所引起的三高（高血壓、高血糖及高血脂）、過重或肥胖、吸菸及過量飲酒等問題，都是心血管疾病的主要危險因子。雖然天氣冷對於心臟血管傷害較為明顯，但是高溫對人體的危害也不容小覷。台灣老人急重症醫學會葉宏一理事長指出，因氣溫升高，體表血管擴張，心臟負荷增加，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，容易出現冠狀動脈堵塞，嚴重時恐會導致心肌梗塞，而脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。英國心臟基金會呼籲長者、年幼小孩及心血管疾病等慢性病人應特別注意熱對身體造成的傷害，在中午 11 點至下午 3 點應避免到戶外活動，外出時盡量穿著輕便、通風、淺色衣物，穿戴帽子及太陽眼鏡並隨身攜帶水，疫情爆發期間保持涼爽和補充水分尤為重要^[1]，惟心血管疾病合併腎臟病病友，補充水分須與醫師討論評估。另進出冷氣房時，因冷熱溫差較大，亦會增加心臟血管負擔，也不能輕忽。

夏季護心 照顧自己也保護家人

炎炎夏日防疫期間該如何護心？國民健康署吳昭軍署長強調預防心血管疾病的王道，就是落實護心行動於日常生活中，保持涼爽、健康飲食，適量多次飲水、居家也要規律運動、向菸說不、控制三高：定期量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤（可善用健保署因應疫情指定院所開設之「視訊診療門診」或就近於社區診所就醫），切勿自行依症狀調整藥量或停藥。自己對健康多一分留「心」，就是預防疾病、落實防疫措施最重要關鍵！

（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 141 期

110 年 08 月
保健組 製

居家體控不要胖 慢性疾病不上門

世界衛生組織今年 6 月公布，2016 年全球肥胖人數已是 1975 年的近 3 倍，2016 年 18 歲及以上的成年人中，過重者超過 19 億，其中肥胖者超過 6.5 億人¹，顯然已成為全球的健康問題及挑戰，而臺灣 18 歲以上成人之過重及肥胖比率達 47.9%，也是不容小覷的問題。

肥胖與慢性病及十大死因

與肥胖相關的慢性病包括第二型糖尿病、代謝症候群、心血管疾病、退化性關節炎、癌症、睡眠呼吸中止症、憂鬱症、非酒精性脂肪肝、不孕症、胃食道逆流等。而 109 年臺灣國人十大死因中有八項與肥胖相關²，包括惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、慢性下呼吸道疾病、腎炎腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等。肥胖除了造成多種慢性疾病，也會增加罹患新冠肺炎風險並增加 3 倍住院風險³，根據美國調查因新冠肺炎住院的患者中，有 48.8% 需要入住加護病房，而肥胖住院者較健康體位住院者多 2 倍死亡率⁴。世界衛生組織於 1997 年已將肥胖視為一種慢性疾病，歐盟委員會也在 2021 年將肥胖歸類為慢性疾病⁵。肥胖是可以預防的，因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲民眾，從天天量體重、調整生活習慣著手，也可適時尋求醫療專業人員的協助。

從調整生活習慣開始

過重及肥胖之因素可能是攝取的卡路里大於消耗的卡路里，包括飲食攝取過多熱量、久坐不動缺乏身體活動等所造成，民眾可運用以下方法，逐步養成良好的生活習慣。飲食三多三少：多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。例如：以白開水取代含糖飲料；選擇外食或自煮餐食，多選蒸、煮、燉及涼拌食物；選擇瘦肉並去皮；蔬菜多一些並注意油量及沙拉醬的量；以糙米或五穀米取代白米等，或可參考我的餐盤做外食選擇讓你營養又均衡規律運動：依據「2020 世界衛生組織身體活動與靜態行為指引」，運動可以改善心血管疾病死亡率、高血壓、糖尿病、心理健康和睡眠等，建議成人每週至少運動 150-300 分鐘中等強度運動 6。

造成肥胖的因素很多，體重管理除了調整生活習慣外，也可適時尋求專業醫療人員的幫助，找尋真正的成因及正確的減重方式，不再讓體重失控。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

降級不降警：戶外運動戴口罩的五大重點

世界衛生組織指出，COVID-19 疫情流行期間民眾的身體活動量逐漸降低。為減少與他人的接觸，許多人改變習慣由戶外運動轉而居家運動，然而這些居家運動，對於喜歡戶外的民眾常會覺得意猶未盡。中央流行疫情指揮中心，公布自 7 月 27 日至 8 月 9 日調降疫情警戒標準至第二級，雖然仍續維持社交安全距離，但民眾仍可在適當防護下到戶外活動筋骨。由於 COVID-19 屬於可經由人與人接觸、飛沫、環境等媒介傳播的疾病，配戴口罩可以減少運動中 COVID-19 病毒的飛沫與可能的氣溶膠傳播風險，但戴口罩運動實在不舒服。國民健康署吳昭軍署長表示，民眾若要到戶外運動，全程配戴口罩及保持社交安全距離已成為保護自己和他人避免感染 COVID-19 的必要條件。

支持孕婦孕期戒菸 是給寶寶最好的禮物

為了兼顧防疫與運動安全，提供在戶外配戴口罩運動的 5 個重點：

1. **選擇透氣口罩**：夏天在高溫潮濕的環境下運動，臉部水蒸氣與汗水會使口罩防護的時間縮短、口罩與臉部密合度變差。建議選擇透氣材料製成的口罩，出門前多帶一個口罩備用，若口罩濕掉需要適時的更換。
2. **調整運動強度**：以低強度活動開始，或比平常更低的強度進行運動，再視個人體能狀況逐漸增加活動的類型、強度及次數，避免超出個人的負荷。
3. **注意個人症狀**：若出現暈眩、頭暈和呼吸急促症狀，建議應停止運動。若症狀持續未消失，應休息並取下口罩。
4. **評估身體狀況**：若有肺部相關疾病，應事先諮詢專業醫師的運動建議。
5. **避免熱傷害**：選擇透氣排汗衣物並避開上午 10 點到下午 4 點間太陽直曬時間，每小時補充 2 至 4 杯水(1 杯 240c.c.)。

國民健康署呼籲，從事各項運動或身體活動時必須符合中央流行疫情指揮中心發布社交距離指引：在非特定人場所，室外的社交距離至少 1 公尺，室內至少 1.5 公尺。因此建議，在國內疫情警戒降級時，國人應在保持社交安全距離的原則下，依疫情指揮中心規範適時配戴口罩從事運動健身，以達到運動促進健康之目標。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

防疫在家不怕無聊

親子共讀寶貝健康又幸福

親子共讀 這樣做就對了

親子共讀一點都不難，掌握以下幾個原則，讓孩子享受愛的陪伴~

1. 共讀零歲就開始，立即開始不嫌晚：

孩子的大腦在 3 歲前會完成 80% 的發展，因此越早開始越好。嬰兒時期雖然無法瞭解文字意義，集中注意力的時間較短，但聽覺卻特別靈敏，此時共讀的重點不在於內容，而是讓寶寶透過爸媽的聲音及語調，得到情緒上的滿足。

2. 啟動對話式共讀，與孩子一起說故事：

2 歲以上孩子可運用「對話式共讀」，用問答的聊天方式一起讀完一本書或是說故事，如此除了增加孩子對共讀的參與感及習慣外，也可在此階段將故事與孩子的生活經驗作連結，例如，將視力保健及事故傷害防制等帶入對話中，以從小培養孩子的健康識能。

3. 海報物品隨手得，隨時隨地都共讀：

親子共讀重在「共」字而不是高超的技巧，不侷限於任何時間及地點，也不必侷限於繪本、圖書，不論照片、圖片及隨手可得的物品或者窗外的景色，嘗試發揮想像力來說故事，甚至用白紙與畫筆，畫出自己想與孩子分享的事物並說給他聽，隨時隨地都能達到共讀的效果。

4. 共讀時間由少而多，養成共讀好習慣：

共讀的時間沒有標準，孩子累了就可以停止，不要因為忙碌而拒絕，短短的 3-5 分鐘也可以一起共讀，等孩子大約 2 歲後，再慢慢固定共讀的時間。若無法每日執行，即使每週進行 2-3 次也可以。

國民健康署吳昭軍署長呼籲，親子共讀一點都不難，再忙都要記得陪她(他)說故事，不僅對孩子發展健康有所幫助，也能一起創造共讀的美好回憶。國民健康署製作相關素材，提供親子共讀的技巧及原則供家長參考，連結本署網站(衛生福利部國民健康署/健康主題/嬰幼兒與兒童健康/親子共讀)，期待您與寶寶一起體驗親暱愉悅的共讀之旅。

(摘自：衛生福利部國民健康署)