

寒流來襲

低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，提醒習慣早起運動的民眾，不要急著太早出門運動，最好等早上 8-9 點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後，再行運動，建議等太陽出來氣溫回升，天氣暖了再出門，或建議也可改在室內運動。因應寒流來襲，敬請注意防護，尤其是具備下列高危險因子的病人，例如：本身有糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病、抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有中風、缺血性心臟病等，需特別小心。

低溫保健 8 要點

衛生福利部國民健康署提供您低溫保健 8 個要點，做好預防與應急，幫助家人與自己安度寒流衝擊：

1. **保暖：**居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用：圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
2. **暖身：**剛起床後的活動勿過於急促；先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。
3. **避免大吃大喝及情緒起伏太大：**勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘；節制飲酒，並避免突然用力、緊張、興奮、突然的激烈運動等。
4. **避免飯後或喝酒後立即泡澡：**如有心臟血管疾病的病人不宜泡湯或泡澡，如經醫師囑咐為高危險群，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過 40 度；飯後 2 小時候再進行為宜！
5. **避免高風險時段運動：**上述高危險群，需要規律運動，但最好避開酷寒與早晚的高風險時段，例如避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後。
6. **妥善控制病情，規律服藥：**規律服藥、定期回診；定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據；戒菸、控制體重、均衡飲食、規律運動、不酗酒。
7. **外出隨身帶病歷卡與緊急用藥：**外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史；如醫師有開給緊急備用藥品。應隨身攜帶。

（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 143 期

110 年 12 月
保健組 製

接種完疫苗後，還要戴口罩、保持社交距離嗎？

接種過 COVID-19 疫苗後，可獲得對於新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)的保護力；即使受到感染，仍可明顯降低發病或重症的機會（約 67 - 95%）；藉此也可減少傳播病毒的可能，以保護家人與朋友。

但是，疫苗保護力並非百分之百；接種疫苗之後，還是需要保持防疫習慣，如：戴口罩、勤洗手、保持社交距離（甚或更佳：keep physical distancing, but social connection）、定期清潔消毒環境、與保持室內通風良好等等。

新型冠狀病毒主要經由飛沫、接觸而傳播；感染者可以是無症狀、症狀輕微、嚴重肺炎、甚至死亡。此病的重症發生率約 19%；死亡率可達 2.3%。感染後即使無症狀或症狀輕微，仍具傳播力。因此一定要保持對 COVID-19 的防疫警覺。

此外，由於新型冠狀病毒的基因會持續變異，即使自然感染後已經痊癒，仍可能再度感染變異株而發病。接受過完整疫苗接種者，也有很低的機會再次感染發病（略低於萬分之一）。因此，無論是感染後痊癒、或接種過疫苗，都還是要搭配其他防疫措施、以建立多層次的防護網。

戴上口罩與落實咳嗽禮節，可以阻擋大多數飛沫散播。勤洗手，可降低手部染污自己與環境的程度。保持身體距離但維持社交聯繫，可大幅減少飛沫接觸，但情誼存續。加上環境清潔消毒、室內良好通風等等，都可以幫我們建立更綿密的防護網、避免疾病傳播。

因此，不論在接種一劑或兩劑 COVID-19 疫苗之後，還是要維持戴口罩、勤洗手、保持社交距離等等習慣。多一分防疫警覺與措施，就進一步減少病毒的傳播、降低感染我們自己或身邊親友的機會，保障大家的健康與安全。

（摘自：衛生福利部疾病管制署疫情報導）

均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：

早餐篇

許多人在早上為了講求快速和便宜，都會選擇到早餐店，匆匆抓個三明治和奶茶就趕去上班上課，卻沒有注意到早餐也要符合均衡飲食，讓肥胖和慢性病悄悄地找上我們。因此，國民健康署分別針對中式和西式早餐店，設計了多組符合「我的餐盤均衡飲食」的外食菜單，讓一天有個健康又有元氣的開始！

每天早晚一杯奶：每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（約 240 毫升），來補充蛋白質和國人十分缺乏的鈣質。我們在早餐店可以選擇一杯無糖鮮奶茶，或者一瓶玻璃罐裝的保久乳，並在餐間或睡前再補充一些奶類，這樣才能達到早晚各一杯奶。另外值得注意的是，中式早餐店常見的豆漿，其營養價值和鮮奶並不相同，因此飲品改喝鮮奶，才能更有效地補充鈣質哦！

每餐水果拳頭大：每一餐都要吃到一個拳頭大的水果，選擇各種不同的水果，以攝取豐富的膳食纖維、維生素 C 和有抗氧化功能的植化素。在早餐店沒辦法買到水果，因此別忘了餐後或餐間再來點水果，才能達到均衡飲食。

菜比水果多一點：每餐吃的蔬菜量，要稍微比一個拳頭多一些，攝取豐富的膳食纖維，保持腸胃道的健康。在西式早餐店可以選擇生菜沙拉或者鮮蔬吐司；在中式早餐店的話可以點有夾生菜的燒餅，或鮮蔬類的蛋餅。無論是西式或中式早餐店，通常蔬菜量都不太夠，建議午晚餐時多吃點菜來補足一日所需。

飯跟蔬菜一樣多：每餐主食和蔬菜的份量差不多。西式早餐店有蘿蔔糕、吐司等，中式早餐店則有燒餅、蛋餅等多種主食可以選擇。

豆魚蛋肉一掌心：每餐的蛋白質食物，要吃到一個掌心的大小。在西式早餐店可以選擇豬里肌吐司，或燻雞沙拉加一顆荷包蛋；在中式早餐店則能挑選有夾豬里肌的燒餅，或是蛋餅加一顆荷包蛋，就可以達到一餐所需的蛋白質。

堅果種子一茶匙：每一餐的堅果種子類，約是一茶匙或一個拇指指節的大小；也可以一次吃掉一日所需，約是一湯匙或一個拇指的份量。在中西式的早餐店皆沒辦法取得堅果，因此記得要在餐後或餐間再補充點堅果，才能達到均衡飲食哦！

（摘自：衛生福利部國民健康署）

成人每 4 人就有 1 人有罹患糖尿病風險

國際糖尿病聯盟為喚起各國對糖尿病防治的重視，同時紀念班丁醫師(Frederick Banting)於 1921 年發現胰島素之貢獻，將其生日 11 月 14 日訂為世界糖尿病日。今(2021)年適逢胰島素發現 100 週年，聯盟將 2021-2023 年世界糖尿病日的主題訂為「可近的糖尿病照護(access to diabetes care)」，呼籲各國對糖尿病病人及高風險族群提供可負擔且具持續性的衛教服務和醫藥處置，並營造健康飲食和運動的環境、提供定期檢查血糖的健康服務措施等，以預防糖尿病發生。

糖尿病前期民眾 6 成以上腰圍超標 血糖要控制

罹患糖尿病初期是沒有症狀的，多數人往往等到出現多吃、多喝、多尿或體重減輕的症狀時，才驚覺自己有糖尿病，已錯失早期改善甚至逆轉糖尿病的機會。依據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查，18 歲以上國人糖尿病前期（空腹血糖值介於 100-125mg/dL）盛行率約 25%，也就是每 4 人就有 1 人處於糖尿病發生的高風險中，調查亦發現，此類高風險族群中有 66%腰圍超標、65%有過重或肥胖情形。肥胖亦是糖尿病的危險因子，這些人約有 5-10%會發展為糖尿病，同時心血管疾病或慢性腎臟病等發生風險也增加。國民健康署吳昭軍署長提醒，糖尿病前期是可以逆轉的，研究證實，改善不良的生活型態，可以降低五成以上糖尿病的發生風險，做好體重和腰圍控制，定期檢查自身的血糖值是否超標（空腹血糖標準值為 70-99mg/dL），才能有效預防糖尿病的發生。

測血糖、量腰圍、秤體重 解除糖尿病風險警報

呼應世界糖尿病日主題，要建立預防糖尿病的生活態度，以改善不良的生活型態為優先，國民健康署呼籲大家定期監測血糖，天天量腰圍和秤體重，配合少油、少鹽、少糖及高纖的「三少一高」飲食原則，及每天 30 分鐘、每週達 150 分鐘的身體活動，來逆轉糖尿病前期症狀，阻斷糖尿病發生的機會。

健康小叮嚀

1. 定期健檢監測血糖:40 歲以上民眾可善用國民健康署提供的成人預防保健服務，定期了解自身的空腹血糖值，做好血糖控制，避免糖尿病找上門。
2. 天天量腰圍及體重:建議民眾天天測量腰圍和體重，成年男性腰圍保持在 90 公分以下，女性腰圍保持在 80 公分以下，及維持健康體重，一旦發現腰圍或體重有上升的情形，應自我檢視最近的飲食狀況及身體活動量，適時加以調整，才能解除糖尿病風險警報。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）