



營養與保健

第 158 期

113 年 12 月
保 健 組 製

增加戶外活動 中斷近距離用眼 守護孩子明亮未來

隨著時代變遷及學習型態的轉變，兒童使用智慧型手機、平板電腦等 3C 產品的時間大幅增加，若長時間近距離用眼，且缺乏適當休息，將增加近視的風險。根據國民健康署 106 年度「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園大班近視率（近視 ≥ 50 度）為 9%，小一學童上升至 19.8%，小六學童更攀升至 70.6%。國民健康署吳昭軍署長呼籲家長及早建立孩子正確的用眼習慣，遵守「3010120」護眼原則，即用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 2-3 小時以上，以減少近視的危害。

天天「戶外活動 120 分鐘」與近視保持安全距離

依據國民健康署 102 年國小低年級學童視力保健介入計畫結果發現，每週從事戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55% 的近視發生機率及減少 12 度的近視度數增加；每週日照時間超過 200 分鐘，則可以減少 49% 學童罹患近視的機率。研究報告亦指出，不論有無近視的學童，若參加近距離才藝課程（例如：畫圖、書法、珠心算、小提琴、鋼琴等）或練習時間每週超過 4 小時，則有 1.59 倍的機率在 1 年內近視度數增加超過 50 度，顯示戶外活動是近視的保護因子，而長時間近距離用眼則是造成近視或近視度數增加的危險因子。

陽光中的自然光線會增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長，戶外遠距離的視野，可以促進眼球肌肉放鬆和眼睛屈光度的調整，進而減緩長時間近距離用眼帶來的負面影響。

每年定期眼健檢 掌握遠視儲備量

嬰幼兒出生時，眼睛具有 200-300 度的生理性遠視，可幫助抵禦近視的發生，然而，長時間近距離用眼過度，過快消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期。國民健康署吳昭軍署長呼籲，家長鼓勵孩子暑期多從事戶外活動之際，應注意避免熱傷害的情況下參加戶外活動，更要記得每年至少 1-2 次定期帶孩子檢查視力，掌握遠視儲備量，守護孩子珍貴的靈魂之窗。

（摘自：衛生福利部國民健康署 健康九九）

善用兒童預防保健 及早發現及早矯治

孩子的健康成長是家長最深切的期盼，為幫助家長瞭解孩子的發育與健康狀態，並及早發現潛在的疾病或健康問題，國民健康署提供 7 歲以下 7 次兒童預防保健服務與衛教指導。國民健康署吳昭軍署長提醒家長，為了孩子的健康，7 次兒童健檢不能少。

預防保健的實際案例 及早發現及早治療

馬偕醫院資深新生兒科張瑞幸醫師分享提供兒童預防保健的實際經驗，曾經有一位兩個月大的寶寶，在檢查時發現有一個瞳孔在燈源照射下呈現白色，也就是白瞳孔反光，透過兒童預防保健服務醫師發現及協助，立刻轉診到眼科做進一步檢查，結果是先天眼球內部發育異常；也曾經有 1 位 1 歲 3 個月來做兒童預防保健以及打日本腦炎疫苗的孩子，孩子在做身體檢查時因怕生而哭鬧很難配合，但在家長安撫並趁著寶寶短暫安靜的一瞬間，由醫師做腹部的觸診，沒想到卻因此而摸到肝腫大，經超音波及後續檢測結果是肝母細胞瘤，透過兒童預防保健及時發現，經住院治療預後良好。

為幫助家長瞭解及善用兒童預防保健服務補助，國民健康署提供以下 3 大重點：

一、翻閱手冊，瞭解時程

每個寶寶出生後，都會擁有一本專屬的兒童健康手冊，只要翻開手冊的第 1 頁，就能看到 7 次兒童預防保健補助時程及建議使用年齡，手冊中也詳細列出 7 次補助所涵蓋的檢查項目，這些檢查項目都是經過兒童醫學及健康照護專家討論，列出不同年齡階段常見或必須特別關注的生長發育及健康問題，透過醫師診察評估，瞭解兒童成長與健康狀態，及早發現潛在的健康問題並及早介入。

二、平日觀察，預先紀錄

為提供兒童預防保健服務醫師診察參考，兒童健康手冊中也針對孩子各個成長階段設計家長紀錄事項，內容包括孩子的餵食狀況、睡眠情形以及發展狀況等，也讓家長可以將育兒方面擔心的事情，或想要請教醫師的問題預先紀錄下來，等帶孩子到醫院診所進行兒童預防保健時，就能讓醫師利用家長填寫的紀錄資料，更快速掌握及評估兒童健康及發育狀況。家長平常也可參考手冊中「兒童發展連續圖」、「家長紀錄事項」，以及手冊內的 QR CODE，查看國民健康署製作的「寶貝成長路 檢前先紀錄」分齡影片，來檢視寶貝的發展是否落後。

三、攜帶兒童健康手冊及健保卡

家長可以留意住家附近的醫院診所是否有提供兒童預防保健服務，透過國民健康署網站兒童健康手冊專區，或上中央健康保險署網站，由首頁「健保服務」選項進入「健保醫療服務」，點選「院所查詢」選項至「健保特約醫事機構查詢」，於右下角點選進階查詢後，至「預防保健服務項目」欄位選取「兒童預防保健」，即可查詢兒童預防保健特約院所。建議家長可預先電話詢問確認醫療院所提供兒童預防保健服務時間，並記得帶上孩子的「健保卡」及「兒童健康手冊」，以供院所提供服務並紀錄健康檢查結果。

國民健康署吳昭軍署長表示，除了提供未滿 7 歲兒童 7 次兒童預防保健服務，自 113 年 7 月 1 日起新增未滿 7 歲兒童 6 次兒童發展篩檢服務，每階段可各接受 1 次政府補助的篩檢服務，亦可配合兒童預防保健服務執行，幫助家長瞭解孩子的健康及發展狀況，如果發現異常，也能儘早轉介專科醫師做進一步診療，讓孩子健康成長。

（摘自：衛生福利部國民健康署 健康九九）

孩子牙膏怎麼挑？牙醫師：含氟量是關鍵！

正確使用牙膏可幫助維持口腔清潔、減少蛀牙，但是要給小朋友用的牙膏，怎麼挑才是最適合呢？食藥署邀請盧育成兒童牙醫，介紹挑選兒童牙膏的訣竅，並說明正確使用的方式。

挑選牙膏，含氟濃度為最優先考量

「挑選牙膏最重要的事，是牙膏的『含氟量』！」盧育成兒童牙醫表示，氟化物對牙齒有三大重要功能：增加牙齒對酸與細菌的抵抗力、抑制蛀牙細菌的活動、增加牙齒被破壞後的修復力。因此，選擇牙膏時，應以氟濃度做為最優先考量。

含氟量要多少才足夠？

根據衛生福利部《兒童牙科診治參考指引》、歐洲兒童牙醫學會（EAPD）的建議，6歲以下孩童使用含氟量 1,000ppm 的牙膏，6歲以上則與成人建議濃度相同，使用含氟量 1,500ppm 的牙膏。在用量上，三歲以下幼兒每次使用約生米粒大小的牙膏份量，三歲以上、可以將泡沫吐出不會吞下的孩子，則約豌豆大小的份量。盧育成兒童牙醫建議，購買牙膏時直接選購含氟量足夠的產品，或儘可能接近足量的濃度為主，以確保保健牙齒的效果。（註：目前市售多款牙膏含氟量為 1,450 p p m，與建議濃度十分接近，亦可優先選購。）

兒童使用之牙膏如何用 醫師說分明

過去觀念認為，刷牙的主要目的是把細菌刷掉，因此，刷完牙後會漱口，同時去除口中牙膏餘味。但是，最新研究發現，刷牙除了刷掉細菌以外，牙膏中的氟化物還可對牙齒進行低濃度的塗氟。因此，盧育成兒童牙醫指出，使用含氟牙膏後，可將多餘泡沫吐掉，但不用馬上漱口，可讓牙膏中的氟多停留久一點，甚至可以等待 30 分鐘之後，再漱口即可。

甜味牙膏使用代糖，並不會造成蛀牙

「很多家長會擔心牙膏甜甜的會不會讓小孩蛀牙？其實，牙膏甜味是來自代糖，並不會被蛀牙細菌利用。」盧育成兒童牙醫表示，如果有口味、甜味的牙膏能讓小朋友更喜歡刷牙，仍可安心選擇。

含氟牙膏在建議用量下，縱使少量誤食，並不會對孩子健康造成影響。因此，在選購牙膏時，建議以含氟量足夠的產品作為最優先考量。

牙膏含鈣是否對牙齒比較好？

盧育成兒童牙醫表示：「目前臺灣、美國、歐洲兒牙學會，都沒有建議牙膏中含鈣，但都強烈建議要含氟。」以學理來看，鈣質是修補牙齒的材料，不過，牙齒在被細菌破壞時，會釋放出少量鈣離子，而口水會把這些鈣離子再抓回來修補牙齒，以這些鈣離子來修補牙齒就已經足夠，不需特別使用含鈣的牙膏。至於牙膏添加的其他功效成分如綠茶萃取物等，目前的研究相對有限，民眾勿過分期待效果。

蠶豆症孩童可正常使用含薄荷牙膏

許多家長擔心牙膏中含有薄荷是否會影響蠶豆症的孩子？盧育成兒童牙醫說，目前為止尚未有蠶豆症患者因使用薄荷牙膏導致溶血的報導或案例，且牙膏正常使用量的薄荷含量並不高，可放心使用。

食藥署提醒，自 2021 年 7 月起，一般牙膏(包括非藥用含氟牙膏)已納入化粧品管理，產品須符合化粧品衛生安全管理法規定，標示需展開全成分，並需符合禁限用成分規定與微生物容許量等相關標準。建議民眾在選購兒童使用之牙膏時，應仔細閱讀產品標示，並依照牙醫師建議，挑選合適產品。

（摘自：衛生福利部食品藥物管理署）

遠離過敏原 不中斷用藥 讓您的氣喘不發作

正值氣喘好發的季節，誘發氣喘的原因很多，包括過敏原及非過敏原兩大類，根據國民健康署國民健康訪問調查(NHIS)，12歲以下氣喘兒童引起氣喘的原因，前5名依序為病毒感染(56.7%)、塵(虫滿)(44.5%)、氣溫急遽變化(42.7%)、空氣汙染(24.6%)、冰冷食物(21.6%)，在新冠肺炎疫情期間，戴口罩雖減少了塵(虫滿)、灰塵及花粉等過敏原的刺激，但環境氣溫急遽變化、病毒感染等非過敏原也須特別留意。根據美國疾病管制與預防中心(The Centers for Disease Control and Prevention, CDC)資料顯示，中度至重度或控制不佳的氣喘病人，若確診新冠肺炎，會有較高的住院風險，並已將氣喘病人增列為新冠肺炎的高風險群。目前國內疫情雖逐漸趨緩，氣喘病人仍不可輕忽疾病管理。

3項管理重點 減少氣喘發作風險

全球氣喘倡議組織(Global Initiative for Asthma, GINA)2022年的報告指出，疫情期間氣喘病人應持續用藥治療，若擅自停藥，特別是吸入性藥物，會增加氣喘惡化的風險。國民健康署吳昭軍署長提醒，氣喘病人除了做好自我照護，降低過敏原及非過敏原的影響外，也要注意防疫，並配合以下管理重點，有效控制氣喘：

● 戴好口罩，避免吸入誘發因子：

口罩可以減少吸入冷空氣及室內外空氣中的懸浮微粒，建議氣喘病人在戶外仍配戴口罩，以降低感染新冠肺炎及氣喘發作的風險。

● 正確清潔，減少刺激物的影響：

打掃時容易揚起灰塵，使用清潔劑或消毒水也容易造成氣喘病人不適，建議打掃時戴口罩或使用肥皂水清潔，防止揮發性清潔劑及空氣中的汙染物質刺激呼吸道，引發氣喘。

● 持續用藥，遵循氣喘行動計畫：

氣喘病人應持續及規律用藥，並配合醫師指示，遵從共同擬訂的治療計畫，若未經醫師許可，不可因症狀暫時緩解，自行停藥、任意使用其他藥物或更改治療計畫。

（摘自：衛生福利部國民健康署 健康九九）