

如何提昇婦女之預防保健服務

台灣傳統女性常對於本身的健康問題，向來採取忽視的態度。總是要到病情嚴重，才在子女的關切下，接受醫師的診治。有感於一般婦女對於自身預防保健概念的欠缺，身為第一線的醫師，應以整合乳癌、子宮頸癌篩檢，更年期及骨質疏鬆檢查好提昇婦女之預防保健服務。

一、乳癌篩檢：

有鑑於婦女乳癌死亡率呈現上升趨勢，且台灣的乳癌研究發現，國人罹患乳癌的年齡較西方人年輕，不可不慎。所有女性均應從 18 歲起，月經結束的一星期後（停經婦女則每月固定一天），利用沐浴或更衣時，養成自我乳房檢查的習慣，因為 80%以上的乳癌可經由觸診而早期發現，切莫輕忽自我檢查的功能。

從前的觀念，認為乳癌的高危險群包括家族史、初經較早（小於 12 歲）、停經較晚（大於 55 歲）、無生育者、30 歲之後才生第一胎、年長者，罹患良性乳房腫瘤，接受荷爾蒙補充療法等。但近年來美國的研究，發現超過 75%罹患乳癌的新個案，皆找不到危險因子。因此美國癌症醫學會建議凡是超過 40 歲以上的婦女，應每年定期接受乳房攝影篩檢。而國民健康署提供 45-69 歲及 40-44 歲具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）婦女每兩年一次乳房 X 光攝影檢查，請婦女朋友們定期接受檢查，以降低乳癌對自己生命的威脅。

於門診，我們除了個別教導乳房自我檢查外，若檢查發現乳房有硬塊，就立即安排乳房超音波或是乳房攝影，必要時再安排轉診至乳房外科醫師那裏做進一步的檢查與治療。

二、子宮頸抹片：

30-69 歲婦女子宮頸癌 3 年篩檢率達 55-60%，可解釋為何子宮頸癌的死亡率已有下降的趨勢，但和西方國家 70%以上的受檢率相較，仍有許多努力的空間。子宮頸癌的高危險群包括性行為過早、性伴侶複雜、患有性病、抽菸、或感染人類乳突病毒（尤其是 16 及 18 型）。

內診時，我們除了進行抹片檢查外，同時也會檢視子宮頸是否有糜爛、分泌物是否有異狀，陰道是否有感染，根據檢查結果給予必要的治療或轉診至婦產科醫師處做進一步治療。國民健康署建議 30 歲以上有性經驗的婦女至少每 3 年做一次子宮頸抹片檢查。

三、停經症候群及荷爾蒙補充療法：

台灣婦女平均於 48 歲左右面臨更年期的挑戰；許多人會抱怨夜間有面部潮紅、盜汗、失眠、情緒不穩定、腰酸背痛的現象，可藉臨床症狀及抽血檢驗女性荷爾蒙來診斷。不少人聽聞荷爾蒙補充療法的好處，卻始終猶豫不決，因得知可能有提高罹患乳癌的機率。因此權衡利弊，應請醫師個別評估是否有補充荷爾蒙的必要。

四、骨質疏鬆：

國人的傳統飲食，鈣質含量較高不足，再加上時下年輕人流行抽菸、喝咖啡、麻辣飲食，怕曬太陽等抑制鈣質吸收的生活作息，使得更年期婦女，出現不同程度的骨質疏鬆。由於骨質疏鬆造成的骨折，形成可觀的社會成本及影響病患生活品質甚鉅，實在不可輕忽。

建議自年輕時，就應有保存骨本的概念。自飲食中多攝取牛奶、骨頭熬湯、小魚干等高鈣飲食，偶爾曬曬太陽以促進鈣質的吸收。更年期時，更應每年接受骨質密度檢查。若是不正常的偏低，可補充鈣片，或接受促進人體鈣質新陳代謝的藥物治療。

資料來源：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 152 期

112 年 6 月
保健室 製

學童超過一半以上運動時間不夠 兒童運動 3 妙招

「運動」是兒童成長的關鍵因素之一，兒童階段正值身體發展的黃金時期，需要大量的身體活動來發展肌肉與神經系統，世界衛生組織也建議兒童每天要累積 60 分鐘的中度身體活動，每週累積達 420 分鐘。

當動態活動的時間相對減少，也會減少與同儕之間的人際互動，無形之間增加兒童期肥胖及長大後罹患非傳染性疾病的風險。

若沒有足夠的身體活動量，將影響孩子的發育。國民健康署吳昭軍署長呼籲，請家長陪伴孩子一起動起來，藉由運動可以增強孩子的免疫力、促進體能發展以及維持健康體位，並刺激大腦分泌多巴胺和血清素，促進正向情緒，提升記憶力與注意力。

兒童運動 3 妙招 增加活動量及親子關係

一、有氧適能不可少：有氧適能運動又稱心肺耐力運動，以大肌群為主，建議以多樣化的方式進行，如丟皮球、溜直排輪、散步、騎自行車、推推球都是很適合親子共同參與的中度身體活動。此外，也可以跟日常生活結合，從坐車上學改為一起走路上學，或是假日到河濱公園騎自行車，不僅累積了運動量，還能增加親子的互動與感情。

二、強度增加慢慢來：在逐漸養成運動的習慣後，也可以循序漸進增加運動強度，例如溜滑板、游泳、踢足球、玩鬼抓人遊戲等，都能讓心跳加速，並達到運動強度而流汗。尤其，假日不妨與小朋友來場跑步比賽或是親子籃球鬥牛大賽，運用比賽或遊戲的方式增加親子互動，培養喜歡運動的好習慣。

三、強化骨骼長得高：適度的快跑或彈跳運動，可以刺激骨骼生長，促進身體發展，例：跳繩、單腳跳、快跑、跳躍性的球類運動（籃球、排球等），也都是很好的骨骼強化活動。

充足的戶外運動 強身又護眼

國民健康署提醒，日光下的運動愈多，可以減少近視的發生，且有益眼睛健康，家長陪伴一起運動，創造多贏的健康身心靈。

口腔健康

根據多份國外醫學研究報告表示，嚴重牙周病的糖尿病患者，其心腎死亡的風險高出 3 倍；重度齲齒患者罹患冠狀動脈心臟病較普通人高 1.13 倍；有牙周疾病者罹患失智症較普通人高出 1.17 倍、有失智症者罹患牙周疾病則 1.69 倍。

各項數據都指出口腔健康是維持全身健康的要件之一，但台灣僅有一成六的人認知到口腔健康可以減少多項系統性疾病的發生率，與今年「世界口腔健康日」推廣重點訊息：「維護良好口腔衛生習慣能確保全身健康」呼應，應加強國人口腔健康對身心重要性的認知。

有此可見口腔健康影響全身，平時除了養成正確清潔的良好習慣外，還能靠「吃的」保護牙齦、避免蛀牙，維持一口好牙，6 種護牙好食物馬上來看看！

6 種食物保護牙健康

香菇：香菇多醣體可以抑制口中的細菌製造牙菌斑。

芥末：芥末裡的異硫氰酸酯可以抑制造成蛀牙的變形鏈球菌繁殖。

綠茶：含有大量的氟，可以和牙齒中的磷灰石結合，具有抗酸防蛀牙的效果。綠茶中的兒茶素能夠減少在口腔中造成蛀牙的變形鏈球菌，同時除去難聞的口氣。

芹菜：芹菜的粗纖維就像口腔掃把，可去除食物殘渣，咀嚼同時分泌唾液，平衡口腔內的酸鹼值，達到自然的抗菌效果。

芭樂：含豐富維生素 C，能維護牙齦健康，避免牙齦發炎、流血。

乳酪：乳酪裡含的鈣及磷酸鹽可以平衡口中酸鹼值，避免蛀牙。

經常食用乳酪能夠增加齒面的鈣質，有助於強化及重建琺瑯質。

兒童健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

研究指出，兒童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及社交學習也會有影響。

小學時期肥胖的兒童，在成人後有 6 到 7 成仍然肥胖；而國中時期的肥胖，將來更高達 7 到 8 成也是肥胖成人，國民健康署提醒，兒童的體位要維持在正常的範圍，並呼籲家長要隨時掌握小朋友體位(包含過重、肥胖、正常、過輕等類型)，若體位為過重、肥胖，就必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，為孩子們正常的健康體位把關。

健康飲食、身體活動、充足睡眠 三管齊下 為孩子打造健康體位
孩子是否符合健康體位？可參考衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」(如附件)，當 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。對照兒童或青少年之年齡和性別並計算 BMI 值，就可以馬上判斷體重是否標準。此外，國民健康署提醒，維持正常的健康體位必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三管齊下，並呼籲家長跟學校要齊力合作，才能事半功倍。

一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。

二、身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，即每週累積 420 分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於 2 小時，避免靜態久坐生活。

三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時。

兒童肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！