



# 營養與保健

第 163 期

114 年 10 月  
保健室 製

## 公費三價流感疫苗 10 月開打！ 疾管署：有效降低重症與死亡風險

疾管署於 9 日表示，接種疫苗仍是預防流感、避免重症與死亡的最有效方式。由於流感病毒株每年可能有所不同，民眾應於當年度接種最新疫苗，以獲得最佳的免疫保護。今年公費流感疫苗將自 2025 年 10 月 1 日開打，疾管署呼籲，符合資格者儘早接種。

疾管署指出，今年共計採購 686 萬 4,910 劑三價流感疫苗。疫苗來源為獲得三價流感疫苗藥品許可證的廠商，包括國光生技、荷商葛蘭素史克台灣分公司、台灣東洋藥品、賽諾菲股份有限公司及高端疫苗生物製劑。

### ◇ 由四價轉為三價疫苗 與國際標準接軌

疾管署說明，過去台灣採購的是四價流感疫苗，自今年起全面改為三價疫苗。此決策依循世界衛生組織（WHO）的建議。WHO 在 2023 年 9 月指出，自 2020 年 3 月以來，全球已未再監測到自然發生的 B 型 Yamagata 病毒株，建議各國應將該病毒株儘速自疫苗成分中移除。因此，WHO 優先建議各國使用三價疫苗，並依各國產能與藥證核准進度調整。

依 2024 年 1 月 24 日衛生福利部傳染病防治諮詢會流感防治組與預防接種組聯席會議決議，疾管署依循 WHO 建議辦理採購事宜。經綜合評估國內外疫苗藥證取得進度與廠商供貨情況後，決定今年全面改採三價流感疫苗，與先進國家一致。不僅符合國際趨勢，也確保疫苗供應穩定。

### 公費流感疫苗與國際同步調整為三價疫苗

#### 價數改變 防護不變

114 年度起，參照 WHO 建議，**公費流感疫苗移除原本四價疫苗中未再監測到的 B 型 Yamagata 病毒株**，與國際同步，**全面改為三價疫苗**。



2025/09/09

衛生福利部疾病管制署

（摘自：健康醫療網）

## 雞蛋買回來要洗嗎？ 這款放冰箱前要擦過

〔健康頻道／綜合報導〕8 月底 1 名女童因不明原因發燒到 40℃，透過血液培養才發現是感染沙門氏菌，女童母親表示她曾拿過生雞蛋，當時這起事件令家長人心惶惶，禾馨民權小兒專科診所主治醫師巫漢盟表示，散裝蛋在放冰箱前，應拿微濕乾布擦乾淨；洗選蛋已經過專業清洗，購入後可直接放冰箱保存。

巫漢盟在臉書專頁「阿包醫生陪你養寶包－小兒科巫漢盟醫師」發文說明，沙門氏菌存於動物腸道中，也常出現於動物糞便，而雞下蛋的位置就在排便處附近，所以自然會造成雞蛋外殼有些許髒汙，因此購入後應擦拭乾淨，但不建議過度清洗，因為會破壞護膜，導致細菌滲入變質。

### ◇ 雞蛋如何料理

巫漢盟說，料理雞蛋前應徹底清洗乾淨，但為什麼不一開始就洗呢？因為雞蛋有很多毛孔，若水滲入就會壞掉。而熟蛋是最安全的吃法，但也有幾點需要注意：

1. 徹底加熱：中心溫度至少達到 70℃，可有效殺死細菌。
2. 保存方式：煮熟的蛋若沒吃完，應盡快放入冰箱冷藏，並於 1-2 天內食用。
3. 切勿久放：帶殼熟蛋在室溫下容易滋生細菌，夏天特別要避免放置太久。

### ◇ 可以吃生食級雞蛋嗎？

巫漢盟表示，生食級雞蛋雖然證明經過層層把關，從飼料到產地銷售全程無虞，但仍不建議嬰幼兒吃生食及雞蛋，因為仍有感染沙門氏菌的風險，可能導致腹瀉、發燒或敗血症。至於半熟蛋也是不建議兒童嘗試。

### ◇ 兒童吃蛋特別注意事項：

1. 避免生食：嬰幼兒免疫系統尚未成熟，完全不能吃生蛋或半熟蛋，應該徹底煮熟。
2. 注意過敏：蛋白是常見的過敏原之一，建議從少量開始嘗試，並觀察有無出疹、嘔吐等反應。
3. 烹調不複雜：不需重油或過多調味，簡單蒸、煮、煎熟即可。
4. 分階段嘗試：建議先嘗試熟蛋黃，再逐步加入蛋白。



（文章摘自：自由健康網）  
（圖片摘自：農傳媒）

## 小胖子危機！長得早但長不高 醫盼「成長筆記」助發現警訊

全台兒少過重及肥胖率突破 3 成，孩童時期體重超標，不只不會隨著年齡自然改善，成年後更可能出現惡化情況。因此專家提醒，家長務必注意孩子飲食，儘量提供原型食物，作為好的營養素來源，同時也參考寶寶手冊或生長曲線，確認孩子的體重情況，適時尋求醫療幫助。台灣精準兒童健康協會也發布《青春特攻隊任務筆記》，作為幫助家長掌握孩子成長情況的輔助工具。

台灣精準兒童健康協會理事長蘇本華指出，遺傳、少數疾病等都可能影響孩子成長，但後天環境才是關鍵，飲食更是重中之重，建議家長可以優先選擇原型食物，以蛋白質為例，瘦肉、魚肉、牛奶等是很好的營養來源，綜合維他命則可從蔬果攝取，也建議家長儘量避免讓孩子吃太多加工或油炸食品、甜食等。

不過，有些家長為了讓孩子長高，會要求孩子多喝牛奶。蘇本華說，牛奶是很好的鈣質、蛋白質來源，但「牛奶不能當水喝，一天 500 毫升就可以了」，可以建議孩子早晚都喝一杯，補充營養素。但若孩子本身具有乳糖不耐等不適合飲用牛奶的體質，也不用強迫孩子非喝牛奶不可，可以選擇其他營養來源。

林口長庚醫院兒童內分泌暨遺傳科助理教授邱巧凡則指出，以前很多家長都覺得「小時候胖不是胖」、「小時候胖才有本錢長高」，但陸續有研究指出，小時候就有肥胖問題的孩子，成年後仍會持續體重過重，且肥胖會造成孩子骨齡超前，發育期提早到來也提早結束，且成長高峰期的成長幅度也會低於體重正常的孩子。

邱巧凡說，肥胖除了讓孩子來不及長高，也可能讓高血脂、糖尿病、脂肪肝早早找上門，目前已有多項研究顯示，乳癌、大腸直腸癌、胰臟癌等與肥胖息息相關，且肥胖者出現不孕症、女性月經週期混亂或多囊性卵巢症候群，以及男性無精症、精少症的風險也比正常體重者更高。

因此，邱巧凡提醒，5 歲以下的孩童肥胖其實相當常見，需要家長特別注意，並帶孩子積極尋求專業醫療協助與建議，判斷孩子是否有肥胖情況時，若孩子年齡小於 2 歲，可參考寶寶手冊上的身高、體重、頭圍發展曲線進行判斷，2 歲以上、18 歲以下則可計算身體質量指數（BMI），並與生長曲線進行比對，若超過 85 百分位，就代表有肥胖情況。

（摘自：自由健康網）

## 《台灣盛行率世界第一》 兒童過敏性鼻炎沒控制 恐影響睡眠、學業成績

台灣兒童過敏性鼻炎盛行率高居世界第一。醫師提醒，過敏性鼻炎嚴重影響患者的日常生活與睡眠，若症狀沒能妥善控制，除了造成人際上的困擾，還可能陷入難入睡、睡不好、持續疲憊的惡性循環，家長千萬不要以為症狀跟感冒相似，就輕忽這類過敏性疾病的威脅。

台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會理事長姚宗杰說明，過敏性鼻炎不只造成孩子經常性的鼻塞、流鼻水、打噴嚏，統計發現，有一半以上的病童合併有過敏性結膜炎、2 到 4 成病童可能合併氣喘、1 到 2 成合併有異位性皮膚炎，且容易引發感染相關共病，如鼻竇炎、中耳炎等。

### ◇ 減敏治療 需長期才見成效

「台灣的兒童鼻子過敏的盛行率是世界第一！」姚宗杰也提到，台灣過敏性鼻炎盛行率越來越高，全台盛行率達 26.3%，20 歲以下盛行率更提升至 37.8%，且因症狀往往在晚間發作，導致孩子睡眠品質不佳，進而影響孩子發育及白天學習時的專注度，加上長期張口呼吸造成的暴牙，都讓家長非常擔憂。

台灣過敏氣喘既臨床免疫醫學會理事長呂克桓進一步指出，也有些家長會覺得過敏性鼻炎的症狀像感冒一樣，因此忽略了這些症狀的嚴重性，但 1 項澳洲的千人兒童、青少年研究顯示，過敏性鼻炎症狀若長期沒得到控制，將影響睡眠品質與時長，「陷入難入睡、睡不安穩、還是很累」的惡性循環，也會影響課業；另有研究顯示，過敏性鼻炎患者若沒能妥善治療，會出現專注力下降的情況，成績表現也因此明顯惡化。

對於過敏性鼻炎治療，台大醫院雲林分院小兒部主治醫師王敬瑜解釋，傳統治療如抗組織胺、類固醇等，只是暫時抑制免疫反應，讓症狀緩解，停止用藥、減少用藥就會復發並反彈，近年來西醫轉向「減敏治療」，並已有證據顯示，可以透過藥物，在孩子免疫系統尚未定型時改善過敏體質，但這類治療就像是跑馬拉松，仰賴長期訓練，且治療初期有副作用，需要堅持使用一段時間，才能看到成果。

（摘自：自由健康網）