

女人護『心』 健康 5 招遠離心臟病威脅

心血管疾病並非男性專屬，也是更年期女性的重大疾病之一，女性在更年期前有荷爾蒙保護，因此容易忽略該疾病的預防，進入更年期後，女性荷爾蒙濃度降低使血管彈性變差、血壓上升，因此更年期後女性心血管疾病死亡率每 5 歲增加近一倍。女性在 55 歲之後，有高血壓者高達 37.8%、高血脂 25.6%、高血糖 16.2%，有任二種者 15.4%，三種皆有者 2.5%，這些都是影響更年期後婦女健康的重要因素，更導致更年期後婦女成為心血管疾病的高風險族群。

此外，女性發生心臟疾病的症狀相較於男性也有所不同，特別是心肌梗塞，女性會出現噁心、手麻、呼吸不順及背痛等非典型症狀，不同於男性胸悶的典型症狀，所以常被誤以為是太過勞累而輕忽心血管疾病的威脅；因此，更年期女性民眾如有上述症狀時，應該要尋求專科醫師診治。

護「心」5 招 擁有好「心」情

要時常檢視自己是否有採取有益健康的生活型態，更年期前如已有肥胖、三高及心血管疾病等問題，更要做好疾病控制；若更年前期無三高等心臟危險因子，不論有無家族史，也要採取健康的生活型態，例如健康吃、勤運動、遠菸害，更別忘了定期健康檢查，早期發現，早期治療，遠離心血管疾病的威脅，落實以下保健行動，為健康生活做好準備：

1. 健康飲食：三餐八分飽，想喝含糖飲料時可用白開水取代，以增加身體代謝，且晚餐過後與睡覺前這段時間少吃宵夜，多吃高鈣深綠色蔬菜及高鈣豆製品、適量水果及天然未加工食物，可避免骨質疏鬆；平日食用低油、低糖、低鹽及高纖的飲食，以清蒸、涼拌、燉等取代油炸烹調方式。
2. 規律運動：每週達到 150 分鐘的中等身體活動，例如健走(每周 5 次、每天 30 分鐘，可從每天運動 15 分鐘開始，再逐漸延長)；也可以就近運用社區公園、運動中心等，從事各項體能活動，例如伸展操、太極拳、跳韻律舞等運動。
3. 向菸說不：不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，都會增加罹患中風的風險。
4. 定期篩檢：國民健康署提供免費的成人預防保健服務(40 歲以上未滿 65 歲的民眾，每 3 年提供 1 次；65 歲以上者每年提供 1 次)，及早發現心臟病相關危險因子(高血壓、高血糖及高血脂)，及早介入治療。
5. 正確用藥：已有三高(高血壓、高血糖及高血脂)等慢性疾病患者，定期量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤，切勿自行依症狀調整藥量或停藥。

(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 128 期

108 年 4 月
保健組 製

篩檢「腸」勝軍！一管『便』分曉！

大腸癌發生人數連續第 11 年盤踞 10 大癌症之首，根據國民健康署最新的癌症登記統計資料顯示，大腸癌發生人數從民國 95 年開始攀升，從每 10 萬人有 37.4 人；到民國 105 年每 10 萬人有 41.3 人，每年約 1 萬 5 千人罹患大腸癌；死亡人數約 5 千 700 多人。

國民健康署自民國 99 年全面推動大腸癌篩檢，透過篩檢發現的早期癌(0 期及 1 期)可高達 9 成 4；而及時接受治療，早期癌 5 年存活率高達 8 成 5。國民健康署呼籲：「偵測大腸癌，一管『便』知有沒有！」

許多民眾誤以為只要腸胃道沒有不適，也沒有血便等症狀，就不需做大腸癌篩檢，但大腸癌初期通常無症狀。由於大腸癌多發生在 50 歲以後，國民健康署提供 50-74 歲的民眾每 2 年 1 次免費的「定量免疫法」糞便潛血檢查，民眾只需要將採便管帶回家，使用採便棒在糞便上來回沾幾次放入專屬的套管後，再送至符合健保特約的醫療院所，就可進行糞便潛血檢查。國民健康署王英偉署長指出：「實證證明糞便潛血檢查可以有效預防大腸癌，經由篩檢早期發現癌前病變(大腸瘻肉)，並經切除後可以降低死亡率。」

大腸癌的發生人數每年高達 1 萬 5 千人，想要遠離大腸癌，基本之道就是養成良好的飲食習慣，國人愛吃的燒烤肉品，因高溫(溫度超過 100 度以上)烹調的過程中易有多環芳香烴類(Polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs)致癌物質附著於食物表面。因此，想要遠離大腸癌，國民健康署教你防腸癌三招-早預防、早發現、早治療：

早預防：養成良好生活習慣，均衡飲食(六口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙)，每週至少 5 天每次運動 10 分鐘。

早發現：政府補助 50 至 74 歲每 2 年 1 次免費糞便潛血檢查，請民眾定期篩檢。

早治療：如果篩檢為陽性個案，請至醫療院所接受大腸鏡確認診斷，並定期追蹤，配合醫師治療。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

衛福部攜手寶佳公益慈善基金會，擴大 A 肝疫苗接種對象，同守護兒童健康

疾病管制署宣布，自本（2019）年 4 月 8 日起，幼兒常規接種之公費 A 肝疫苗將擴大對象，除原先已提供 2017 年 1 月 1 日以後出生滿 12 個月以上幼兒接種外，增列 2016 年 12 月 31 日前出生之國小六年級（含）以下之低收及中低收入戶學幼童，以提升該等兒童對 A 型肝炎之免疫力，共同守護其之健康，預估約 11 萬名兒童受惠。

A 型肝炎主要是經由食用受病毒污染的食物、飲水或與感染者共同飲食及親密接觸而造成感染，接種 A 肝疫苗是目前預防 A 型肝炎最有效的預防措施，接種一劑後，就有九成以上的保護力，完成兩劑疫苗接種，可維持保護力達 20 年以上。目前政府提供之兒童公費 A 肝疫苗均由「財團法人寶佳公益慈善基金會」捐贈。

衛福部陳時中部長再次感謝「財團法人寶佳公益慈善基金會」支持預防接種政策，讓衛福部將 A 型肝炎疫苗自 2018 年起順利納入幼童常規疫苗接種項目外，今（2019）年更擴大照顧至國內低收及中低收入戶兒童的健康，樹立企業回饋社會楷模，並期望藉由該基金會之拋磚引玉，引領更多企業共襄善舉，與政府共同為國人健康建構良好的基石。

疾管署也呼籲，如家中有國小六年級（含）以下兒童且符合低收及中低收入戶資格的家長，記得攜帶相關證明、兒童健康手冊及健保 IC 卡，至全國提供預防接種服務之衛生所，及各縣市合約之醫療院所接種 A 肝疫苗。相關資訊可至疾管署全球資訊網「預防接種專區」（<http://www.cdc.gov.tw>），或撥打免付費防疫專線 1922（或 0800-001922）洽詢。

（摘自：衛生福利部疾病管制局）

每個孩子都是寶 兒童健檢不能少

國民健康署提供 7 歲以下 7 次兒童預防保健服務，經統計發現，7 次服務平均利用率近 3 年來已近 8 成，顯示絕大多數家長關心孩子成長狀況，定期帶孩子做健康檢查。另根據 107 年追蹤年滿 7 歲兒童其使用情形顯示，98 年出生正常體重的孩子至 7 歲前，從未使用兒童預防保健服務者僅約 1.5%。

國民健康署呼籲全國的爸爸媽媽們，應把握孩子的黃金發展時期，依兒童健康手冊所列的時程，定期帶孩子至醫療院所接受健康檢查，了解孩子健康狀況，早期發現異常並早期給予治療，奠定健康好根基，讓孩子健康的學習與成長！

個案小碩在 1 個月大接受第 1 次兒童預防保健服務，醫師發現小碩的肚臍出現異常的分泌物，將小碩轉介進一步診斷檢查，結果發現小碩為「臍腸系膜導管未關閉」，便立刻安排手術及治療，也因此讓小碩避免受到大腸桿菌感染而導致腹膜炎，媽媽慶幸有帶小碩去做兒童預防保健，現在 6 個月大的小碩，是個頭好壯壯的寶寶呢！

翰翰是 27 週出生體重 928 公克的極低出生體重早產兒，媽媽對翰翰的發展一直很擔心，所以都定期帶翰翰至醫療院所接受兒童預防保健，經醫師檢查發現翰翰的眼神不聚焦疑似有弱視狀況，便協助媽媽轉介給眼科醫師進一步確診及矯治，現在 3 歲半的翰翰視力維持在 0.6 以上，學習力已與正常孩子無異，真是讓媽媽鬆了一口氣。

國民健康署為強化兒童健康照護，依兒童發展時程補助提供 7 歲以下 7 次兒童健康檢查，健康檢查項目主要包括：生長評估(身高、體重、頭圍)、身體檢查(聽力、眼睛、口腔檢查等)、發展評估(粗動作、精細動作、語言表達)等，透過平常的觀察與紀錄及主動與醫師討論，就能清楚了解小孩的發育是否正常。為讓爸爸媽媽們對兒童預防保健服務內容及注意事項更加瞭解，國民健康署製作「兒童預防保健動畫影片」<https://youtu.be/f52niWDbx1E>，以動畫方式介紹 7 歲以下 7 次兒童預防保健服務內容，如果還沒帶孩子定期接受兒童預防保健服務，趕緊帶孩子至醫療院所接受健康檢查，以免影響孩子健康與發展，國民健康署強調只需帶兒童健康手冊及健保卡及負擔掛號費就可定期接受服務，醫療院所會將健康檢查結果登錄於手冊中，讓主要照顧者透過手冊了解健檢的情形。

兒童健康手冊不僅是學齡前兒童的健檢全紀錄，同時包含育兒指引。建議家長們帶孩子去兒童健檢前，先動手填寫兒童健康手冊上「家長紀錄事項」頁面，參考手冊中的兒童發展連續圖來檢視孩子的發展是否落後，將在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題紀錄下來，如此可協助醫護人員於兒童的發展檢查上有更充分的參考資訊。如果發現孩子有發展異常的狀況，醫師會告知家長轉介接受進一步診療。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）