

劇烈搖晃嬰兒是種虐待！

照顧寶寶小錦囊 「3不2要」放心上

新聞報導時有所聞，家長或照顧者為了安撫哭鬧不停的嬰幼兒，選擇握壓住嬰幼兒手腳、肩膀或胸廓，甚至以劇烈搖晃方式，或是放在大腿上劇烈晃動，造成寶寶嘔吐、意識不清等情事。根據統計，這種劇烈搖晃導致的嬰兒受虐性腦傷死亡率達 25%，而存活者有 80% 可能有失明、癱瘓、學習或語言障礙等終身失能的情況。國民健康署提醒，當寶寶哭鬧時，應採取正確的作法安撫，牢記「3不2要」原則，可以避免憾事的發生。

「**嬰兒搖晃症**」改名為「**受虐性腦傷**」避免民眾對於「**搖晃**」定義過與不及

依據臺灣兒科醫學會建議，劇烈搖晃嬰兒是一種嚴重的身體虐待，常發生於未滿 3 歲兒童，尤其以 2-4 個月嬰兒最常見。如果在正常照顧下或與寶寶玩耍，而晃動到嬰幼兒頭部，並不會造成寶寶腦部受傷，家長不用給自己太大的壓力，為避免家長或照顧者的誤解，於 2009 年美國醫學會與臺灣兒科醫學會正式將嬰兒搖晃症改名為「**受虐性腦傷**」，目的是要修正民眾對於搖晃的觀念，通常都是非常劇烈的搖晃，才會造成腦部的傷害。

寶寶照顧錦囊 「3不2要」預防腦傷

寶寶哭鬧不安，有可能是肚子餓、脹氣、腸絞痛或尿布濕等原因所造成的情緒反應，照顧者在安撫時，請不要用力搖晃嬰兒，國民健康署提醒照顧者在安撫寶寶時，遵守「3不2要」原則：

- ◎**不亂晃**：勿雙手抓住寶寶的腋下或把嬰幼兒放在大腿上劇烈晃動。
- ◎**不拋接**：勿上下拋接嬰兒，或將寶寶直接大力地丟到床上。
- ◎**不撞擊**：勿掌摑寶寶臉部或頭部。
- ◎**要支撐**：抱起嬰兒時，注意保護嬰兒頭頸部。
- ◎**要耐心**：耐心緩和寶寶的情緒，若照顧者因寶寶持續哭鬧，而無法短時間安撫，可尋找其他照顧者替代照顧或以寶寶喜歡的玩具、音樂等用品，轉移嬰兒不安的情緒等技巧。

兒童健康手冊中的「**新生兒照顧錦囊**」以及爸爸孕產育兒衛教手冊，提供了更多安撫寶寶的技巧，另外歡迎點選健康九九+網站的影片 (<https://reurl.cc/lop1Lv>)連結，學習如何防治嬰兒受虐性腦傷。

資料來源：衛生福利部國民健康署

台北兒童福利中心



營養與保健

第 153 期

112 年 09 月
保健室製

炎夏從事戶外活動 補水有 3 適

「適時、適度、適量」避免熱傷害的發生

臺灣近年受氣候變遷影響，造成高溫日數及極端溫度隨之增加，在氣溫高的情況下從事戶外活動，人體的水分流失速度也加快，如果不及時補充，可能會引起脫水或熱傷害(包含熱痙攣、熱昏厥、熱衰竭和中暑)等健康問題。

國民健康署吳昭軍署長特別提醒，炎夏在享受戶外活動歡樂的同時，要時刻注意自身身體狀況，以及補充水分，並謹記「**補水 3 適**」，才能消暑平安，共度一「夏」。

- 一、**適時**：建議戶外活動前 1 小時喝水，並分兩階段補充水分；活動中每 15 分鐘喝水。
- 二、**適度**：依據天氣、活動量及流汗量，適度補充水分，不要等有口渴的感覺才喝水，因為口渴時身體已經處於缺水狀態；若活動超過 1 小時，則需補充含低濃度碳水化合物及電解質的運動飲料，避免飲用含高糖分、咖啡因或酒精成分之飲料。
- 三、**適量**：出門前 1 小時適量慢速喝水 400~600 毫升，避免急促喝水，腎臟在無法負荷的情況下，會產生電解質不平衡，造成「**水中毒**」；另，戶外活動中，每 15 分鐘飲水 200~300 毫升，避免熱傷害的發生。若運動前後量體重，減輕的體重就是缺水量，須逐步補足。

國民健康署提醒大家，夏日酷暑無論是從事戶外活動、運動、旅遊或只是在陽光下走走，記得隨時補充水分，有補充水分需求的民眾，可以透過「**奉茶行動**」APP，快速且方便找到距離最近的奉茶站(目前全臺灣近萬個免費裝水站)，可以隨時補充水分與解渴，不再讓身體有缺水危機。

資料來源：衛生福利部國民健康署-健康九九網站

遠離氣喘發生的 4 件事

搭配正確按時服藥 氣喘不輕易發作

每年 5 月第一個星期二為世界氣喘日，今年的氣喘日是 5 月 2 日。全球氣喘倡議組織(Global Initiative for Asthma, GINA)將今年主題訂為「全民氣喘照護」(Asthma care for All)，呼籲應確保具有療效及品質的氣喘藥物的可用性與可近性。

根據 110 年國人死因統計資料，氣喘死亡人數約 700 人，氣喘不能治癒，若控制不佳，容易反覆發作，嚴重時可能會導致呼吸衰竭，甚至死亡。國民健康署提醒氣喘患者，使用氣喘藥物及減少接觸誘發因子是穩定控制氣喘的關鍵，兩者相輔相成，才能避免氣喘惡化，降低對日常生活的影響。

正確按時服藥 氣喘不作怪

大部分氣喘患者需要兩種類型的藥物，包括急性治療用藥及慢性保養藥物，其中類固醇是治療及預防氣喘發作最重要的藥物，氣喘患者需要遵照醫囑正確及按時服藥，了解藥物的使用方法、劑量及時機，就不必擔心造成月亮臉、水牛肩等副作用，若自認無症狀或擔心類固醇副作用而擅自停藥，反而無法達到治療效果，更容易不定時的氣喘發作。

至少做好 4 件事 遠離氣喘發作

氣喘誘發因子非常多，大致分為過敏原及非過敏原兩種，包括塵蟎、灰塵、寵物毛髮等過敏原及二手菸、氣溫變化等非過敏原，減少暴露於誘發環境中，有助於控制氣喘，國民健康署提供遠離氣喘發作的 4 件事：

- ◎**注意保暖**：早晚氣溫變化大，適時保暖不可少，隨身攜帶外套，避免著涼，外出戴口罩，避免接觸誘發因子。
- ◎**遠離菸害**：吸菸會損傷呼吸道、肺部及降低氣喘治療藥物的療效，殘留在室內的二、二手菸也會引發氣喘，建議保持居家無菸環境。
- ◎**定期打掃**：寢具、地毯及窗簾容易堆積灰塵、塵蟎或沾黏寵物毛髮，建議養成定期清掃的好習慣，打掃時戴口罩、保持空氣流通，並用吸塵器或濕抹布取代掃把，減少灰塵揚起。
- ◎**遠離刺激性氣味**：薰香、香水、芳香劑、清潔劑等會增加室內空氣汙染，產生容易刺激呼吸道的強烈氣味，建議氣喘患者應避免使用及遠離。

資料來源：衛生福利部疾病管制署

預防登革熱有一套

防蚊措施、巡倒清刷不可少

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，且病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦有登革病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有登革熱流行的可能性，所以民眾平時應做好病媒蚊孳生源的清除工作。此外，民眾平時也應提高警覺，了解登革熱的症狀，除了發病時可及早就醫、早期診斷且適當治療，亦應同時避免再被病媒蚊叮咬，以減少登革病毒再傳播的可能。

(一) 一般民眾的居家預防：

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

(二) 清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

(三) 感染登革熱民眾，應配合的事項：(對病人、接觸者及周圍環境之管制)

感染登革熱民眾，應於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬，病房應加裝紗窗、紗門，病人可睡在蚊帳內。防疫單位應進行孳生源清除工作，並依相關資料綜合研判後，評估是否有必要實施成蟲化學防治措施。登革熱患者周遭可能已有具傳染力病媒蚊存在，所以應調查患者發病前 2 週以及發病後 1 週的旅遊史(或活動地點)，確認是否具有疑似病例

資料來源：國軍退除役官兵輔導委員會 臺南榮譽國民之家