

女性掉髮新知

對於現代人，尤其是女性，髮型跟臉一樣重要都是門面所在，所以如果一位妙齡美女，但是卻頂毛稀疏，難免會讓人為之側目。

女性雄性禿跟男性雄性禿不太相同，男性雄性禿大多分成兩種形式：第一是前額髮際越來越高，尤其是兩側額角特別明顯；第二是大家熟知的地中海型。而女性雄性禿，表現通常是頭頂這塊頭皮的頭髮逐漸變細脫落，但是兩耳側及後腦勺這些頭皮部位不受影響。女性雄性禿大多發生在停經後，因為停經後體內女性荷爾蒙下降，導致雄性荷爾蒙相對上升，產生類似男性化的特徵，當然某些停經前的女性也是有可能發生的，不過通常是合併多囊性卵巢疾病的患者居多，因為多囊性卵巢也是會導致體內雄性荷爾蒙上升，不但掉髮，臉部及頭皮出油嚴重，還大多合併有痘痘問題。

但是近年來在門診發現常見的女性掉髮狀況，大多是抱怨頭髮一撥、一梳就掉一大把，是廣泛的掉髮，而不是像女性雄性禿這樣有特定部位。患者的年齡層從二十出頭到六十歲都有，所以年齡橫跨停經前後，這些女性朋友最害怕的就是洗頭髮，因為她們看到洗頭後排水孔的掉髮量都會有點崩潰，多到令人恐慌。她們沒有頭皮出油或發癢的問題，頭皮乾乾淨淨很漂亮，她們有些是生過小孩後才變嚴重，產後超過六個月掉髮問題沒改善，但是有些女性朋友是單身，月經狀況也都很正常。像這些求醫患者的原因很多，如壓力、頭皮老化、免疫系統疾病、突然減重太多、缺鐵、缺鋅、感染性疾病、特殊藥物影響、化學療法、泌乳激素瘤等等，故需要抽血去進一步釐清病因。

其中有不少患者抽血出來發現都有缺鐵的問題，這些病患都會驚訝地說：「可是我又沒有貧血，怎麼會有缺鐵呢？」一般對於這樣的疑問，醫師會回應：「我們人體是十分聰明的，當你的體內鐵含量不足時，身體會優先把鐵拿去造血，所以對於頭髮原料的供應就會不足，光看血色素是無法判斷有沒有缺鐵的。」一般來說，這些缺鐵的患者在補充了數月的鐵劑之後，掉髮都會逐漸改善，甚至還有一位年輕女性很開心的說，自從補充了鐵之後，不但頭髮恢復正常的密度，連長期慢性的痛經也都好了！

此外營養界最近很火的主角「維他命 D」，是否在女性掉髮上也有一定的角色呢？有研究指出，女性雄性禿的患者血中維他命 D 濃度較低，其受器的濃度也較低，雖然沒有研究直接指出，這些落髮患者補充維他命 D 後就能長回頭髮。並且在台灣目前統計當中，大多數的人體內維他命 D 都稍嫌不足，所以這個課題值得落髮族群持續關注。

(摘自：高醫醫訊 皮膚科 陳盈君 主治醫師)

台北兒童福利中心



營養與保健

第 127 期

108 年 2 月
保健組 製

看病前，先做功課！一張健康提問單，讓 您看病免煩惱

看病是一門學問，病人常常滿腹問題，但到了醫療院所遇到醫師，就一句話也說不上來。80 歲的陳阿嬤，每天跟家人埋怨藥吃太多、頭暈不適，可是回診時醫師問她最近如何，她卻只會說「還好」。為了增加醫病之間的正確溝通，讓民眾從如何從成為一位會看病的病人，進而成為自己健康的主人，國民健康署自 105 年起發展醫病共享決策相關輔助工具，今(107)年更設計「就醫提問單」，讓民眾可以透過相關工具，減少對健康及疾病的擔憂。

國健署呼籲，了解自己的健康狀態、勇敢詢問了解正確資訊，與醫護人員共同討論及決策，有效掌握自己的健康，把握看診的黃金時間，以下的「就醫三問」可幫助您與醫療人員討論最合適的醫療保健服務：

第 1 問：對於我現在的症狀，我有那些選擇？

第 2 問：我擔心就醫時選擇的各項治療方式會有什麼風險或困難？

第 3 問：不論選擇何種治療方式，我如何得到幫助，作出最合適的選擇？

今年發展的就醫提問單，將各式健康提問再加以條列式，方便民眾使用。提問單除了透過各醫療院所發放給病人及家屬外，也可以在國健署網站下載。

要知道怎麼問問題，國健署共享健康照護資訊專區報你知！

國健署自 105 年起開始在醫療院所推動醫病共享決策，鼓勵醫療人員提供以人為中心的照護服務，透過以淺白文字呈現內容的決策輔助工具，包含肥胖防治、戒菸、母嬰親善、更年期等健康促進議題，以及三高防治、慢性腎臟病、肺阻塞等慢性疾病照護議題，幫助民眾了解這些議題的重要性，協助醫病溝通的過程，這些工具都可以在國健署健康 99 網站的共享決策類別找到 (<https://s.yam.com/KPzrQ>)，讓民眾在就醫前或需要決定時對各種選項有更多認識。改變你說我聽的健康照護現況，將其轉化成相互了解及支持的過程，讓民眾可以獲得最佳的健康品質。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

非洲豬瘟不會傳染人

非洲豬瘟病毒大軍近逼，不少民眾害怕非洲豬瘟對人體健康也會造成威脅，但疾管署表示，非洲豬瘟不會傳人，且不會因吃了染非洲豬瘟豬肉，藉由糞便傳播病源，但會造成社會經濟重大損失，提醒民眾，不可攜帶肉品進國內。

疾管署羅一鈞表示，目前沒有任何關於非洲豬瘟可豬傳人個案及文獻，且病毒跨物種感染一定是經過突變，產生可傳染跨物種的受體，因為非洲豬瘟的病毒為 DNA 病毒，不如 RNA 病毒一樣有高突變風險，目前研判病毒演變成豬傳人可能性不大。

豬是非洲豬瘟病毒的宿主動物，病毒會出現在豬糞便中。人吃了染非洲豬瘟的豬肉，會不會藉由糞便傳播病源？羅一鈞說，非洲豬瘟病毒只能在 pH 3.9 至 13.4 環境中存活，超過此範圍將於數分鐘內被殺死。人體胃酸其 pH 值介於 1.5 至 3.5，已超過非洲豬瘟病毒耐受酸鹼值範圍。人類吃入含有非洲豬瘟病毒的食物，病毒不會經消化道粘膜進入體內繁殖，在胃酸及消化道酵素作用下，非洲豬瘟病毒絕大多數會被殺死，很難在糞便中檢出非洲豬瘟病毒，不會因此污染食物或水源。非洲豬瘟不是人畜共通疾病，病豬肉對人體沒有影響。但建議還是應該煮熟後再吃，而且應以超過攝氏 70 度的高溫烹調 2 分鐘以上。

過去，巴西花了 7 年撲滅疫情，西班牙則耗時 35 年脫離疫區，而台灣的口蹄疫更是耗費整整 21 年才解除警報。更重要的是，一旦非洲豬瘟及口蹄疫肆虐，唯一解決方式只有「不停撲殺」，將嚴重傷害產業至少 2 千億，其他相關產業也將面臨史上最大浩劫。

提醒民眾，入境不要攜帶肉品，不要網購國外肉品寄送臺灣，違者將遭受重罰，千萬不要以身試法。防檢局最後呼籲，民眾如有走私動物或動物產品之情資，歡迎向該局提出檢舉，免費檢舉專線為 0800-039131，檢舉如屬實者，最高可獲得 500 萬元獎金。

(摘自：衛生福利部疾病管制局)

青春期關鍵營養素及健康飲食概念

青春期為人生發育成長快速階段，此階段生長發育快速，須攝取充足的營養以奠定成年後健康基礎，青春期女性通常發育較男性來的早，女性的青春期大約自 10-14 歲之間開始，男性則在 12-17 歲之間才開始，此時飲食就格外的重要，可幫助成長發育長高、打造健康均衡的飲食習慣。

春期關鍵營養素及健康飲食概念

一、蛋白質：蛋白質為生長發育所需營養素，也與增長肌肉、生理期血紅素、免疫球蛋白等生成息息相關，補充高蛋白食物可幫助紅血球生成，增加紅血球攜帶氧氣，改善女性生理期疲勞感、幫助男性增長肌肉。許多青少年都沒有吃早餐的習慣，容易專注力不集中，建議早餐可以高生物價蛋白質開啟美好的一天。

二、鐵質：男性青少年時期由於生長期間肌肉量和血液量的增加，使鐵質的需求量增加；女性青少年時期則因為生理期造成約 15-30 毫克的鐵質損失，可能有缺鐵性貧血問題，出現頭暈、臉色發白的現象，需補充足夠的鐵質，根據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 第七版」，青少年(13-18 歲)每人每日參考攝取量為 15 毫克，多選擇高鐵食物像是牛肉、豬肉、紅苜菜、紅豆等。另外，飯後食用維生素 C 含量高的水果，例如：芭樂、草莓、奇異果等，能促進鐵質吸收。

三、攝取足夠蔬果：蔬果中含有豐富的膳食纖維、維生素及礦物質，並且含有具備天然抗氧化、抗發炎能力的植化素，不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。每人每日建議攝取 3 份蔬菜 2 份水果，平時三餐記得攝取足夠蔬菜，三餐外之點心可以由水果取代，家中亦可製備天然蔬果汁來增加蔬果攝取。

四、適當維生素 E 及 ω -3 脂肪酸：建議避免高脂食物攝取，以 ω -3 不飽和脂肪酸取代飽和脂肪，像是鮭魚、鮪魚、鱈魚， ω -3 不飽和脂肪酸有助於穩定情緒，減少青春期考試壓力，臨床已證實有輔助提升抗憂鬱的療效。

五、維持健康體態：2010-11 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中生約每四個國中生有一人體重過重或肥胖。建議三餐飲食應避免過量攝取，均衡攝取六大類食物，更重要的是減少含糖飲料的攝取，降低日後腰圍肥胖、體脂肪增加及代謝症候群的風險，夏天可以天然水果茶、愛玉冰、檸檬山粉圓、無糖優酪乳來取代珍珠奶茶等含糖飲料。另外也建議可每周維持運動習慣，有氧運動可選擇籃球、網球、游泳、快跑等，訓練心肺功能；無氧運動可選擇重量訓練、仰臥起坐等，增加肌耐力。

六、鈣質：為骨骼生長發育的重要營養素，可幫助青春期長高，儲存骨本，並減少老年骨質疏鬆的發生。高鈣食物有豆干、豆腐、低脂奶、無糖優酪乳、深綠色蔬菜等，另外也建議減少含咖啡因及碳酸飲料飲用，避免影響鈣質吸收。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)