

健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部

男人是弱者？兩性健康比一比！

男性可別對自己的健康太過「自我感覺良好」！衛生署國民健康局調查發現台灣男性相較於女性，慢性病較多、死亡率較高、壽命較短，而這一切都與不健康的行為有關。

國民健康局指出，台灣男女性的壽命差距越來越大，50年來，已從相差4.1歲擴增到6.6歲，並且在十大死因的死亡率當中，足足有9項是男性比女性高。至於慢性病罹患率，包括代謝症候群與腎臟病，男性照樣「勝出」。

國健局進一步分析發現，兩性的死亡率差距，1/3來自癌症，尤其是肺癌、肝癌、口腔癌、食道癌，這與抽菸、喝酒、嚼檳榔關係密切；15%來自心臟病與中風，這與抽菸、肥胖及三高（高血壓、高血糖、高血脂）控制不良有關；14.4%來自肺炎與下呼吸道疾病，這與吸菸有關；10.7%來自事故傷害，這與車禍、飲酒有關；4.9%來自自殺，這與壓力大、不善求助有關。

國健局指出，雖然男性的健康狀況不及女性，自覺健康良好的比率卻高於女性、因此接受健康檢查的比率比女性低，門診就醫的次數比女性少，或許因為勤於工作而「對健康問題有點麻木」，生了病又不愛看醫

生，小病容易拖成大病，以致住院比率與住院的醫療花費高於女性。

國健局擔心，男性如果繼續輕忽自己的健康，不改掉不好的生活習慣、不定期健檢、不及時就醫控制病情，那麼男女壽命的差距還會再擴大。

踏進狂犬病疫區 慎防動物咬傷

近3年來，國人在境外遭動物咬傷、抓傷而接受狂犬病疫苗注射者，已超過200人。鑑於狂犬病疫情仍在部分國家流行，衛生署疾病管制局呼籲民眾到狂犬病疫區旅遊經商，千萬要避免接觸野生或不熟悉的動物，以防被咬傷、抓傷及舔舐傷口而增加感染狂犬病的風險。



世界衛生組織公布，全球每年約有5萬5000起狂犬病死亡病例，95%發生在非洲及亞洲。以國人喜歡前往散心的印尼峇里島為例，按印尼官方資料，過去2年來，因狂犬病死亡者已達78人。中國廣東省6月發生23件人類感染狂犬病的病例，其中19人死亡；泰國今年至7月下旬，已有多人死於狂犬病，其中6例發生於曼谷；菲律賓也傳出狂犬病疫情。

狂犬病屬於第一類法定傳染病，是由狂犬病病毒引起的一種急性病毒性腦膜腦炎，人類通常是被感染狂犬病病毒的動物咬傷、抓傷或舔舐傷口而致病。貓、狗為主要傳染媒介，野生動物如浣熊、蝙蝠、狐狸、狼等會咬人的哺乳動物也是媒介。發病時的症狀為焦慮、頭痛、發燒、咬傷部位異樣感染、恐水、肌肉麻痺及抽搐等，最後因為呼吸麻痺而死亡。

根據統計，感染狂犬病者若未即時治療，一旦出現症狀，致死率幾乎100%。因此，民眾到疫區觀光旅遊如被動物所傷，應立即以肥皂及大量的水徹底清洗傷口15分鐘，用優碘或酒精消毒後，送大醫院掛急診，由醫師採取預防感染措施，包括注射狂犬病疫苗及免疫球蛋白等。回國時，務必主

動向機場港埠的發燒篩檢站通報，由檢疫人員協助轉介就醫以進行後續醫療處置。

疾病管制局建議打算前往印尼峇里島等狂犬病流行地區旅遊的民眾，不妨與醫師討論是否要自費接受狂犬病暴露前的預防接種，此一預防接種需注射3劑疫苗才能產生足夠的保護力，因此必須在1個月前安排及規劃，接種費用約新台幣5000元（依各醫院掛號費不同而有差異）。已接受暴露前預防接種的民眾如遭動物咬傷，仍須再接受2劑暴露後的預防接種。

愛吃重鹹 恐成中風候選人

衛生署建議成人每日鈉的總攝取量不宜超過2400毫克（即6公克的鹽），然而根據最新一次（2005-2008年）國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，19-64歲民眾每日鈉的總攝取量，男性為4580毫克，女性為3568毫克，分別達鈉攝取上限的1.9倍及1.5倍。

若按年齡層來分析，男性不論是30歲以下或以上，都比過去吃的鹹；女性則以30歲以下族群的鈉攝取量明顯增加。

國民健康局針對年輕人經常拿來當成主食或點心的泡麵、杯湯，以及休閒零食（如豆乾、肉乾、魷魚絲、小魚乾等）的鈉含量





進行分析，發現吃1碗泡麵所攝入的鈉，已超過每日所需的1/2以上；喝1杯200cc杯湯，就攝入每日所需鈉的1/4；看電視、電影或喝茶聊天時，隨口吃下100公克魷魚絲或肉乾等零食，所攝入的鈉至少佔每日所需鈉的1/3以上。

飲食中的鈉鹽攝取過多是血壓升高及造成高血壓的主要原因之一，年輕人如果不想罹患高血壓，不想生活中風的陰影之下，豈能不及早節制？

國健局強調，只要減少鹽的攝取，不論是一般人或高血壓患者，血壓均會降低，尤其高血壓患者每天攝取的鹽若能降低至6公克以內，血壓平均可下降2-8 mmHg，相當於每天服用1顆長效型降血壓藥物。國內目前約有425萬名高血壓病人，1顆降血壓藥以13元計算，每人每天少吃1顆，全國1年約可省下健保200億元藥費。

颱風後清掃環境 勿直接碰觸污水泥土

每到颱風季節，就有人感染類鼻疽。衛生署呼籲民眾在颱風過後清理家園時，務必戴防水手套、穿防護膠鞋，避免直接接觸環境污水或土壤，工作完畢以肥皂洗手。有

糖尿病等慢性病史者，抵抗力較差，更要注意。

類鼻疽桿菌為土壤腐生菌，可在土壤、水池及積水環境中存在，會感染馬、羊、豬等動物與人類。主要的傳染途徑是皮膚傷口接觸到受病原菌污染的土壤或水，但也可能經由吸入、食入受污染的土壤或水，或吸入受污染的塵土而感染，因此從事農漁業或建築工作者的感染風險相對較高。在一般情形下，不會由人直接傳染給人。

類鼻疽桿菌的潛伏期可短至2天，亦可長達數月或數年，但平均以9天為發病高峰期。臨床表現多樣性，從沒有症狀或局部皮膚潰瘍，到出現嚴重肺炎，甚至是全身性敗血症、休克等，均有可能發生。

國內今年發現的類鼻疽感染病例已超過10人，其中一名住在南部的56歲建築工人，有糖尿病等慢性病史，先是陸續出現發燒、嘔吐、食欲不振、疲倦等症狀，僅自行服藥，數天後因症狀加劇才送醫，檢查發現有肺炎、敗血症，翌日便因多重器官衰竭而往生。🕒