

# 健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部

## 腸癌病人爆增，台灣癌症新霸主

愛吃紅肉又懶得運動的人，您的腸子是否無恙？

衛生署最近公布了一個很嚇人的統計數字。民國95年，台灣共有7萬3293人罹患癌症，比94年增加4386人。其中，結直腸癌首度超越肝癌，成為發生人數最多的癌症。

衛生署指出，侵犯國人的癌症主要集中在結直腸癌、肝癌、肺癌、乳癌和口腔癌等排名前5大癌症，每種癌症的患者都在5千人以上，合計占有所有癌症人數的56%，結直腸癌和肝癌的患者更是各超過1萬人。

飲食攝取過多紅肉及缺乏運動，是結直腸癌發生人數快速增加的主因。衛生署國民健康局局長蕭美玲表示，要預防結直腸癌，除應多攝取蔬果等高纖維飲食與規律運動以外，50-69歲民眾每兩年至少要做一次糞便潛血檢驗，萬一結直腸有病變，才能早期發現，早期診治。

統計顯示，男性具有較高的罹癌風險，為女性的1.4倍。男性特有的嚼檳榔行為，使其罹患食道癌和口腔癌的機率，是女性的10倍以上。但是，女性卻比男性早發生癌症，男女發生癌症的年齡中位數分別為65歲與59歲，這是因為好發於女性的乳癌、子宮頸癌、子宮體癌和卵巢癌，發生年齡比男性

常見的肝癌、肺癌、攝護腺癌和胃癌要早10-20歲。

衛生署也比較了91年與95年的癌症發生率，據此觀察5年間的變化。5年間，男性所有癌症增加3.9%，其中以口腔癌（24%）和食道癌（21%）的增加幅度最大；在減少幅度方面，第一名是胃癌的15%。女性所有癌症增加4.7%，其中以子宮體癌（31%）和乳癌（22%）的增加幅度最高；在減少幅度方面，第一名是子宮頸侵襲癌的26%。

## MMR疫苗，週歲娃娃請接種

我國幼兒接種第一劑麻疹、腮腺炎、德國麻疹（MMR）混合疫苗的時間，原本訂在出生滿12-15個月，今年由於境外移入的麻疹個案增加，衛生署疾病管制局決定自4月1日起，把第一劑MMR疫苗接種時間提前為「出生滿12個月」，以擴大麻疹防疫網，保障幼童健康。幼童第注射第二劑MMR疫苗的時間，仍維持在國小一年級。

自今年1月以來，台灣已發現數起境外移入的麻疹病例，截至3月25日止，確定個案已累積28例。麻疹為高傳染性疾病，接種疫苗是最經濟有效的預防方法，因此衛生署

傳染病防治諮詢委員會預防接種組決議，將第一劑MMR疫苗接種時程，由原訂出生滿12-15個月，提前為出生滿12個月。

疾病管制局提醒家長，如家中幼兒已滿12個月，仍未接種MMR疫苗，請儘速前往衛生所或合約院所接種，以防孩子被麻疹病毒侵襲。

### 登革熱蠢動，積水切不可留

台灣今年發現的登革熱境外移入病例大增，衛生署疾病管制局3月間又確認今年首例登革熱本土病例。衛生署疾病管制局呼籲民眾，務必勤加清理居家內外的積水容器，不讓病媒蚊有機可乘。

今年首例登革熱本土病例，患者以種植鳳梨為業，他出現發燒、骨頭痠痛、紅疹等登革熱典型症狀，到某醫學中心就醫，醫師發現後通報衛生署。所幸他的家人經採血檢驗，均未被感染。

此外，由於鄰近國家的登革熱疫情異常嚴峻，境外移入病例大幅增加。今年截至3月30日止，全台已有41起登革熱病例，包括本土1例，境外移入40例（去年同期為23例），後者以印尼23例為最多，其他依序是越南13例，泰國2例，緬甸及印度各1例。

疾管局提醒民眾，每週應至少1次巡視居家環境內外的積水容器，室外包括排水溝、遮雨棚、廢棄容器、舊輪胎與盆栽底盤等；室內包括冰箱底盤、花瓶、花盆底盤等，切實清除病媒蚊可能的孳生源。

為了安心起見，疾管局建議，戶外種植盆栽，不要加個盛水底盤；澆水量要適當，

勿使盆栽土表積水；室內盆栽若使用底盤，應保持乾燥並定期刷洗；庭院中的荷花等水生植物觀賞容器，不妨養些大肚魚或孔雀魚等食蚊魚；澆花、種花所用的容器，不用時應倒置，防止積水。若有發燒、頭痛、噁心、全身倦怠、後眼窩痛、肌痛或關節痠痛等症狀，應迅速就醫。如有旅遊史請一併告知醫師。

### 潤餅包蔬菜，健康可口100分

潤餅不僅是清明節的應景食品，平日也有許多人愛吃。您可知道，若能將「天天5蔬果」的原則，運用在潤餅製作上，潤餅可是很理想的健康佳餚喔！

炸春捲比較油膩，每個熱量大約300大卡，潤餅就不同了，不論是以大鍋燉煮高麗菜，再包裹在餅皮裡的熟食方式，或是將食材放涼再包入餅皮中的做法，一捲熱量約為230大卡，遠低於粽子。米飯偏多的日本壽司，一盤兩個約70-100大卡，潤餅的熱量雖然高於壽司，但多了高麗菜、韭菜、香菇、胡蘿蔔等，營養豐富，也容易有飽足感。

國民健康局表示，自製潤餅時，餅皮可以選擇富含纖維的全麥或紫山藥口味；內餡則可多選擇當季盛產蔬菜，儘量用水煮、川燙等方式；若需使用肉類，可適量選擇瘦肉，以減少油脂。肥胖及糖尿病等慢性病患尤應注意潤餅中的糖粉及花生粉，花生粉1茶匙的熱量約45大卡，糖粉1茶匙的熱量約20大卡，若改用代糖及海苔鬆、香椿粉來取代，一樣能吃出好味道。🍴