

# 健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部



攝影／游家鈞

## 中區「正確用藥教育資源中心」 在本院為您服務

衛生署為建立國民正確用藥的觀念，在本院成立中區「正確用藥教育資源中心」，與立夫醫療大樓2樓和癌症中心大樓1樓的「健康生活學習中心」結合，設置閱讀區、電腦檢索區，並有專業志工在場服務，開放時間為早上8:30-12:00，下午1:30-17:00。

正確用藥教育資源中心的特色是將門診用藥諮詢、特殊用藥問題諮詢及社區服務連結成一個教育網絡，資料齊全，很適合中部四縣市社區及學校教學之用，有需要的單位或個人，歡迎向中心登記以利安排。

在中心輪值的教育志工包括志工媽媽及藥學系學生，他們會盡力幫民眾解決用藥方面的疑惑，民眾如果有進一步的用藥問題，亦可與本院的藥事照護門診或藥物諮詢中心聯繫，由臨床藥師更詳盡的解說。

衛生署希望藉著積極的用藥教育，使越來越多民眾擁有正確用藥的5大核心能力，亦即：1.看病時應向醫師說清楚病情。2.領到藥品時應仔細核對。3.清楚用藥方法、時間。4.做身體的主人，拒絕誇大不實產品。5.與藥師做朋友，將藥師電話記載於通訊錄。

## 終結慢性疼痛 應找醫師診治

媒體報導，一名婦人因車禍雙腳癱瘓，長期坐輪椅，疼痛難耐，竟施打海洛因止痛，因而染上毒癮，花光積蓄；另一名百貨公司的專櫃小姐，因外傷性膝關節炎及骨髓炎，疼痛不能久站，嚴重影響工作。這些慢性疼痛，其實可以依循正規醫療管道，善用麻醉性止痛藥來解決，例如那位專櫃小姐，經醫師診察，使用麻醉性止痛貼片之後，已重回職場。



「免於疼痛是一種基本人權」，這是國際疼痛研究學會所倡導的理念，該學會訂今年為「全球婦女抗痛年」，學會主席Troels S.Jensen表示：「受慢性疼痛影響的女性人數多於男性，不幸的是，由於各種文化、經濟和政治障礙，女性接受治療的可能性卻比男性要低」。自1999年至2007年，台灣經衛生署「醫療使用管制藥品審核委員會」審查同意長期使用類鴉片藥物治療的非癌症慢性頑固性疼痛病人，男性占63.7%，女性占36.3%，接受疼痛治療的女性顯然比男性少得多。

衛生署呼籲，被非癌症慢性頑固性疼痛所困的婦女，無須強忍疼痛，更不可企圖用毒品止痛，只要到醫學中心或區域醫院接受診治，或許就能揮別疼痛的折磨，改善生活品質。衛生署為防範醫源性成癮，已訂定麻醉性止痛藥的相關使用規範或注意事項，例如「麻醉藥品臨床使用規範」、「癌症疼痛治療處方手冊」、「醫師為非癌症慢性頑固性疼痛病人長期處方成癮性麻醉藥品注意事項」等，提供臨床醫師遵循參考。

### 慎防乳癌奪命 請做乳房檢查

乳癌為女性癌症死亡率的第4位，台灣去年又有1552名婦女因乳癌而死亡。國民健康局提醒婦女務必做到「乳房健康三部曲」，亦即「每月定期自我檢查乳房；35歲以上婦女，每年接受專科醫師檢查；50歲以上婦女，每2年至少接受1次乳房X光攝影」。

女性一旦發現乳房有硬塊，往往認為不重要或羞於啟齒，甚至害怕乳房被切除，因而延誤治療時機。其實乳癌是比較容易早期發現的癌症之一，早期乳癌經過適當治療，預後非常好，第1期乳癌的5年存活率高達90%以上，0期乳癌的5年存活率甚至接近100%。



乳癌有時會因為生長位置或大小，不易摸到及發現，因此必須透過乳房攝影來偵測有無癌症病變。此一檢查不僅可以發現無症狀的0期乳癌，更特別適合作為50歲以上無症狀婦女的乳癌篩檢方式。歐美國家研究證實，50歲以上婦女定期接受乳房攝影檢查，可以降低20%-30%的乳癌死亡率。

國民健康局自91年7月起提供50-69歲婦女免費乳房攝影檢查，每2年1次，截至今年6月共約篩檢41萬7千人，發現1710個乳癌個案（亦即每1000人有4人罹患乳癌），其中一半以上屬於0期或第1期（53.7%）。

可惜的是，國內50-69歲婦女曾接受乳房攝影檢查的比率僅為17.8%，遠低於英國與美國的75%。50-69歲婦女若要做免費的乳房攝影檢查，可向當地衛生局或上國民健康局網站（[www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)）查詢提供服務的醫院名單。

### 減鹽低鈉飲食 美味烹調看招

如何從食物的選擇、調味料的使用和烹調方法的改變，減少鹽（鈉）的攝取，是現代人不可不知的保健之道。不過，烹調時如果為了要減少鹽的用量，而用了過多含鈉量高的調味品來替代，換湯不換藥，無異白費工夫。

國民健康局提供大家一個計算公式：1茶匙的鹽=2400毫克的鈉=2又2/5湯匙的醬油=6茶匙的味精=6茶匙的烏醋=15茶匙的番茄醬，特別是高血壓患者，可得多加警惕。

如何做一道「減鹽低鈉」又美味的料理？國健局推薦幾招：

1. 烹調時多利用醋或檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等水果的特殊酸味，增加食物風味。
2. 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜，讓食物更有味道。
3. 使用烤、蒸、燉等方式，保持食物原有鮮味，可減少鹽及味精的用量。
4. 使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、蒜粉等香辛料，可減少鹽的添加。
5. 借助酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，增加變化。
6. 市面上有些醬油或食鹽雖然標榜低鈉，但含鉀量較高，慢性病患者使用前最好先問問營養師。
7. 少用醃、燻、醬、滷、漬等方式製備的食材做料理。
8. 選擇市售包裝食品時，可從營養標示了解食品含鈉量，並適量攝取。☉