

健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部

「環境熱」不好惹，幫自己降溫吧！

隨地球暖化而來的「環境熱」急症，包括熱中暑、熱衰竭等，除危及地處亞熱帶的台灣民眾健康，即使歐美，也已感受到越來越嚴重的「環境熱」急症威脅。

衛生署國民健康局表示，「環境熱」對台灣的影響比以前更加明顯，這幾年夏天氣溫持續飆高，各地醫院急診室湧入的熱症患者增加，去年造成8名老農在田間熱衰竭死亡的悲劇，也曾有幼童熱死在娃娃車中，就連知名紀錄片「無米樂」主角、80歲的崑濱伯在田間示範割稻時，都因天熱忘了補充足夠水分而中暑昏倒。

國民健康局希望大家力行節能減碳之餘，也要注意防範「環境熱」急症，隨時關心氣溫變化，避免上午10至下午2時在烈日高溫下或密閉環境中長時間活動；勤快補充水分、儘量不要飲酒；穿著寬鬆、透氣的淡色衣服，到戶外應撐陽傘、戴遮陽帽及太陽眼鏡。

若有大量出汗、頭暈、體溫上升等症狀，切記「環境熱傷害」處理5步驟：

- 1.儘快到陰涼場所
- 2.鬆脫身上衣物
- 3.用水擦拭身體及搨風
- 4.飲用含少許鹽分的冷開水或稀釋的電解質飲料，如運動飲料。
- 5.儘快送醫。

國民健康局指出，老人、小孩、慢性病患、服藥治療中的人，以及在高溫或密閉空間工作者，均屬「環境熱」的高危險群，更要小心。以心血管疾病、糖尿病或高血壓等慢性病患為例，容易因為天氣太熱而使體溫升高，增加中暑、心臟衰竭，甚至死亡的機會。腹瀉或發燒患者，尤其是兒童，若併有腎功能或代謝性因素，易因「環境熱」使體液大量流失，導致脫水、中暑。服藥治療中的人，要注意藥物的貯存，慎防因高溫影響療效以外，用藥更須經醫師指導，尤其某些心臟血管藥物可能導致低血壓或脫水，不能不防。

青少年性福諮商網，有視訊的唷！

國民健康局主辦，衛生署八里療養院承辦的「青少年性福諮商網」（<http://webcounsel.young.gov.tw/>），是國內首創的青少年視訊心理諮商園地，不論兩性交往困擾、課業問題或親子關係緊張，只要自覺壓力太大或情緒瀕臨崩潰，均可上網傾訴。

國民健康局表示，青少年要進入這個秘密花園，註冊登記暱稱、性別和年齡，即可預約和專業心理師進行一對一的視訊或文字交談，就算使用真實姓名及視訊影像，心理師也絕對尊重隱私，對諮商內容嚴格保密。

「青少年性福諮商網」自今年元月上線以來，截至6月底，累計服務984人次。諮商內容以兩性問題占40.8%最多，其次為生理問題21.7%及心理問題21.3%。合計62.5%的求助者都是詢問兩性問題及生理問題，其中40%以上是因為發生性行為而求助心理師，包括如何預防懷孕及墮胎等。

求助者以女性居多，占74.4%；年齡層則集中在13-18歲，占77.2%，顯示求助者多為國中生和高中生；19歲以上占12.9%，其中約10%是為青少年問題而求助的父母師長。



做電腦斷層檢查，身上帶了「違禁品」嗎？

美國食品藥物管理局（FDA）指出，研究顯示電腦斷層掃描的X光射線，可能干擾某些植入體內或體外電子醫材的正常運作。雖然大多數裝有電子醫材的病患不會發生相關的不良事故，且無任何死亡通報案例，FDA仍持續調查，同時提醒醫界注意。

FDA表示，可能受影響的醫療器材包括心律調節器、植入式心臟去顫器、神經刺激器、藥品輸注幫浦（含胰島素幫浦）、人工電子耳、視網膜植入物等。

FDA建議在執行電腦斷層掃描時，如病患體內有植入或體外配戴電子醫材，操作人員應將X光劑量降至最低有效量，且不宜對電子醫材掃描過久。若病患發生不良反應，主治醫師須能緊急因應（醫事人員應注意的詳細資訊公布於<http://www.fda.gov/cdrh/safety/071408-ctscanning.html>）。

對於有植入或配戴電子醫材的病患，FDA建議先與醫師討論及比較電腦斷層掃描與其他造影術的風險效益。如配戴的是體外電子醫材，應詢問醫師可否將其暫時關閉或移出掃描區域（掃描完後要記得將其重新開啓或歸位）。此外，爲了自身安全起見，病人應主動提醒操作的放射師或醫師自己裝了電子醫材，掃描期間如果感覺任何疼痛，也要說出來。（電腦斷層掃描不應產生疼痛感）。

使用Fluoroquinolone類抗生素，非知不可的事

美國食品藥物管理局（FDA）最近公布，因使用fluoroquinolone類抗生素藥品，發生與肌腱相關的不良反應通報案件持續增加中。FDA要求製造該類抗生素的藥廠，應將現有藥品仿單以加框警語方式提醒醫療人員，並提供病患醫療指引，告知可能發生的不良反應。

FDA指出，使用作用於全身的fluoroquinolone類抗生素，會增加肌腱炎及肌腱斷裂的風險，特別是60歲以上老年人，腎臟、心臟、肺臟移植者，以及併用類固醇的患者。醫療人員必須告知病患，如果開始有肌腱疼痛、腫脹或發炎的症狀，應即停藥，並且讓受影響的四肢休息。fluoroquinolone類抗生素包括ciprofloxacin、gemifloxacin、levofloxacin、moxifloxacin、norfloxacin及ofloxacin。

衛生署建置的全國藥物不良反應通報資料庫，已有2件疑似使用levofloxacin發生肌腱炎的不良反應通報案件。衛生署表示將嚴密監視該類藥品的用藥安全，也呼籲醫師爲病患處方fluoroquinolone類抗生素藥品時應叮嚀病患，服藥後如感不適，立刻回診。





國人愛吃鹹，血壓皮皮剉

衛生署國民健康局一項調查發現，國內只有半數民眾在過去1星期內，沒有吃醬菜、豆腐乳、鹹魚、臘肉、洋芋片、泡麵等含鹽分較高的食品；而有近7成的民眾，購買包裝食品時，從來不注意包裝上標示的鈉含量。

並且，含鹽分較高的食品，男性吃得比女性還要多！國健局以電話訪問4千多位18歲以上民眾，結果顯示，過去1星期內沒有吃含鹽量較高食品者，女性為58.3%，多於男性的47.5%。另外，雖有9成以上的民眾認為高血壓患者飲食需要限制鹽分，但仍有近4成的高血壓患者過去1星期內，至少有1天以上吃了含鹽量較高的食品。

這項調查也顯示，僅有2成民眾在購買包裝食品時，經常會注意包裝上所標示的鈉含量，女性在這方面的注意力又優於男性。最令人憂心的是，有將近6成的高血壓患者坦承他們從來不注意包裝上標示的鈉含量。

衛生署食品衛生處建議成人每日鈉的總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6克），然而依據1993-1996年國民營養健康狀況變遷調查結果，台灣男性、女性每日鈉攝取量，分別為3821毫克及3569毫克，均高出建議量。

為鼓勵國人減少飲食中鹽分（鈉）的攝取，國健局與食品衛生處自今年開始啟動減鹽行動，提醒民眾在料理食物或享受美食的同時，千萬別忘了「低鹽、少鈉」的健康原則。

