



健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部



白開水，最好的健康之泉

今年5、6月間，多種市售飲料被查出違法添加塑化劑，令消費者惶惶不安。衛生署國民健康局呼籲民眾養成喝白開水的習慣，因為白開水永遠是最好、最安全的飲料。

國民健康局以最常見的含糖飲料為例，不僅容易造成肥胖、齲齒等問題，飲料容器及食品在加工處理及運輸過程中所產生的溫室氣體，也會增加環境負擔。

國民健康局建議家長，保護孩子的第1關就是從哺餵母乳開始，喝母乳的嬰兒比較不易罹患呼吸道感染、腸胃道感染及中耳炎，

日後肥胖與罹癌的機率也較低。第2關是鼓勵孩子多喝白開水，讓孩子隨身攜帶水杯、水壺，每天喝充足的白開水，不僅能幫助身體正常代謝，亦可避免不必要的健康危害。

此外，日常飲食應以天然食品為主要選擇，少吃過度加工的食品，可避免攝取過多糖分及熱量，為健康奠定良好基礎。

婦女請自保，子宮頸癌篩檢不可省

儘管子宮頸癌發生率高，仍有不少婦女排斥做子宮頸抹片檢查。衛生署去年提供超過6年以上未做抹片的36歲以上婦女，可在家



自行採檢的人類乳突病毒（HPV）檢查，結果發現每10位HPV陽性的婦女，就有1人為高度癌前病變或癌症。

然而迄今尚有4成HPV陽性的婦女並未進一步做抹片檢查，忽視個人健康的程度令人驚訝。衛生署今年將再提供10萬個檢查名額，符合上述條件的婦女可逕洽各縣市衛生局，索取「HPV自我採檢套組」。

衛生署表示，目前國內約有160萬名36歲以上且超過6年以上未做子宮頸抹片檢查的婦女，去年有3萬7350人完成HPV檢查，2955人的檢查結果為陽性（陽性率7.9%），其中

1682人（57%）後續做了抹片檢查，抹片結果為低度癌前病變或高度癌前病變者有219人（13%）。另統計接受切片檢查的149人中，證實為高度癌前病變者有88人（59.1%）、癌症17人（11.4%）。國健局依切片確診資料推估，尚未完成抹片檢查的1251名婦女中，113人可能已有高度癌前病變或癌症，將因而錯失及時發現的機會。

國民健康局邱淑媿局長指出，HPV檢驗的目的是要找出已有病毒感染的高危險群婦女，但HPV陽性者必須再做抹片檢查，才能確定有無子宮頸癌前病變或癌症。並且，按國內外研究結果，HPV陽性婦女即使本次抹片檢查為陰性，未來發生癌前病變的機率也比較高，所以一定要定期做抹片檢查。

暑假去狂犬病疫區，小心喔！

衛生署疾病管制局提醒國人，時值暑假出國旺季，計劃前往狂犬病流行地區旅遊的民眾，可提前1個月向醫院的旅遊醫學門診諮詢，由醫師評估有無必要自費接種狂犬病疫苗。

根據統計，全球每年約有5萬5000名狂犬病死亡病例，亞洲及非洲國家占絕大多數。在亞洲國家中，印度和中國居前2名，每年死



亡人數超過3萬名，一旦症狀出現，致死率幾達100%。

疾管局以印度最近1名病患為例，患者疑似感染狂犬病，5月14日住進醫院，翌日宣告死亡，並且這家醫院1週就接獲3起因狂犬病而死亡的病例。2008年至今年5月13日止，印尼峇里島也累計147例狂犬病死亡個案。

疾管局提醒，在狂犬病盛行地區，需小心防範被貓、狗、猴子等溫血動物咬抓傷，如被咬抓傷，應立即以肥皂與大量水清洗傷口15分鐘，再以優碘或70%酒精進行消毒，並送醫院進一步清洗與治療，以及接種暴露後的狂犬病疫苗。若曾被溫血動物咬抓傷，返國入境時，務必主動向機場港埠發燒篩檢站通報，檢疫人員將提供後續處置及衛教。

地球村？境外移入傳染病頻傳

國際旅遊頻繁，各種過去少見的傳染病一再出現，衛生署疾病管制局日前便發布我國今年首例境外移入霍亂確定病例。這位家住南部的29歲女性，3月間前往馬來西亞（沙巴）旅遊，返國當晚即出現腹脹不適、嘔吐、無痛性腹瀉等症狀，隔日就醫，檢驗確認感染了霍亂弧菌。

疾管局國際疫情監測資料顯示，今年以來，馬來西亞沙勞越爆發霍亂疫情，迄今已有111人感染霍亂；菲律賓巴拉望省的霍亂疫情也很嚴重，超過400人染病；非洲喀麥隆、中南美洲海地、多明尼加等國家，均有霍亂疫情爆發。

此外，今年至4月11日止，國內共有23例德國麻疹確定病例，其中17例為境外移入，較歷年德國麻疹的全年境外移入數明顯增加。這17例境外移入德國麻疹病例中，有11例是在越南感染。

台灣33年未曾發生的人畜傳染布氏桿菌病，日前也連續發生兩起境外移入感染事件。疾管局表示，其中1名個案為72歲女性，她前往馬來西亞探親期間，曾至檳城等地旅遊，並飲用當地瓶裝羊奶。返國後，出現發燒合併脊椎酸痛等症狀，就醫時告知醫師旅遊史及飲食史。疾管局接獲通報，展開疫情調查，得知馬來西亞檳城某農場發現羊隻遭布氏桿菌感染，並有當地民眾因飲用該農場生產的未煮羊奶而染病。

布氏桿菌病為人畜共通傳染病，病原菌存在於感染動物的組織、血液、乳汁中，人類接觸後有可能受到感染，潛伏期有時長達數月。疾管局呼籲民眾，若曾前往地中海地區、北非、東非、中東、中南美洲、東南亞等地旅遊，返國後出現間歇性發燒、全身倦怠、出汗、腹痛、頭痛、背痛、四肢無力等症狀，應立即就醫，並主動告知旅遊史及動物接觸史。

疾管局強調，布氏桿菌病少見人傳人的情況，民眾與家中寵物相處，因少有體液上的接觸，無需過度擔心。🍵