

健康

新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部



去年十大死因統計

每4人就有1人死於癌症

衛生署公布國人去年十大死因統計，因惡性腫瘤死亡者有4萬2559人，蟬聯首位，占28%。以下依次為心臟疾病，腦血管疾病，糖尿病，肺炎，事故傷害，慢性下呼吸道疾病，慢性肝炎及肝硬化，高血壓性疾病，以及腎炎、腎病症候群與腎病變。

除肺炎與事故傷害分別較去年減少3.1%與1.2%以外，其餘各主要死因的死亡率均增加，尤以慢性下呼吸道疾病增幅最為明顯。

至於前十大主要癌症順位，以氣管、支氣管和肺癌居首，占20.1%；以下依次是肝和肝內膽管癌占18.8%，結腸、直腸和肛門癌占11.6%，女性乳癌占4.4%，口腔癌占5.8%，胃癌占5.4%，前列腺癌占2.6%，胰臟癌占3.8%，食道癌3.5%，子宮頸及子宮癌占1.6%。

統計也顯示，國人平均壽命持續延長，男性為76歲，女性為82.7歲，與10年前相較，男性增加1.9歲，女性增加2.7歲。相對於少子化日趨嚴重的現象，我國老年人口真的越來越多了。



日本腦炎流行季節到 晨昏避開病媒蚊活躍之地

台灣已進入日本腦炎流行季節，因氣候潮溼炎熱，病媒蚊容易孳生，民眾應盡量避免於黃昏及黎明時分，三斑家蚊等病媒蚊活動的高峰期，在豬舍、其他動物畜舍或病媒蚊孳生地地點附近活動。若無法避免，應穿著淺色長袖衣褲，並於身體裸露處塗抹衛生署核可的防蚊藥劑，做好防蚊措施，以防蚊蟲叮咬，降低感染風險。

衛生署疾病管制局5月28日公布今年首例日本腦炎確定病例，患者是住台南市的33歲男性，5月16日開始出現發燒、頭痛症狀，5月17日就醫未改善，5月18日因症狀加劇與出現意識變化，轉往醫學中心急診並收住院，5月22日通報，經檢驗確定感染日本腦炎病毒。

疾管局歷年監測資料顯示，我國日本腦炎病例主要集中於5-10月，高峰期通常出現在6-7月，每年約有20-40人確定罹患日本腦炎。日本腦炎潛伏期為5-15天，嚴重者可能導致精神、神經性後遺症或死亡。

暑假出國先做功課 到疫情爆發地區要自保

暑假是出國旅遊旺季，根據國際疫情監測，多國有傳染病流行，民眾若到疫區須多加防範，以免招惹病痛，為快樂遊劃下遺憾的句點。

衛生署指出，越南的腸病毒疫情攀升，今年1-5月累計報告4萬6千餘例，患者主要是幼童，較去年同期增加約10倍，尤其易導致重症的腸病毒71型所占比例偏高。在這段期間有27人死亡，為去年同期的1.7倍。

此外，美國東北部因2010年橡果大豐收，以橡果為主食的白腳鼠大量繁殖，導致寄生於鼠類的蜱（俗稱壁蝨）的密度顯著升高。人類若被壁蝨叮咬，可能感染伯氏疏螺旋體而引發萊姆病。今年截至4月28日止，美國共通報4352例萊姆病，高於去年同期的3757例，病例集中於東北部的紐澤西州（1677例）、賓州（969例）和紐約州（357例）。

我國已於2007年將萊姆病列入第4類法定傳染病。患者遭帶菌壁蝨叮咬後3-32天（平均7-10天）

會出現遊走性紅斑，感染初期的症狀很像感冒，如：頭痛、發燒、全身疲勞、噁心、嘔吐、頭部僵硬、肌肉疼痛及淋巴腺腫脹等。出現遊走性紅斑的病患若未經治療，可能引發心臟或神經系統的異常，經過數月或數年後則進入第3期，症狀包括關節變形、關節痛及關節炎，而且數年後可能復發。

另一疫情警報出現在柬埔寨。由於進入雨季，病媒蚊活躍，柬埔寨登革熱疫情高於往年，就連消失已50年的屈公病都捲土重來。屈公病同樣是以蚊子為傳播媒介，症狀包括發燒、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐、肌痛、出疹及關節痛，與登革熱相似，因此常被誤診為登革熱。自去年5月至今，柬埔寨的屈公病累計超過1500例，病毒已擴散至吳哥窟所在的省份Siem Reap與首都金邊外環的Kandal等地。



計劃出國民眾最好先參閱衛生署疾病管制局全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) 的「入出境健康管理」，取得最新國際重要疫情與旅遊傳染病資訊，並可下載「帶著口袋醫師去旅行」、「健康走天涯」等衛教宣導手冊，或撥打國內免付費疫情通報及關懷專線1922、防疫專線0800-001922。

3蔬2果顧健康 天天為自己加點菜

多吃蔬果身體好，但衛生署國民健康局去年進行「健康行為危害因子電話訪問調查」，共調查了1萬6985人的蔬果攝取情形，發現每天至少攝取3份蔬菜及2份水果者不到2成。而且吃蔬果「認真」與否與經濟狀況似有關聯，家庭每月總收入在8萬元以上者，做到每日攝取3蔬2果的比率最高。

世界衛生組織（WHO）指出，蔬果攝取不足為全球人口死亡的前十大危險因子，每年

死亡人數中，2.8%可歸因為蔬果攝取不足，與此相關的疾病包括消化道癌症、缺血性心臟疾病及中風等。

我國每日飲食指南建議國人每天至少需攝取3份蔬菜（300公克，或煮熟後1碗半）、2份水果（成人的2個拳頭大小）。根據衛生署調查，43.4%的國人每日吃3份蔬菜，28.5%的國人每日至少吃2份水果，但同時至少攝取3份蔬菜及2份水果的國人僅18%。

此外，女性蔬果攝取符合建議量的比率高於男性，45-64歲人士達到3蔬2果建議量的比率，高於更年輕或更年長的年齡層。

國民健康局提醒民眾以新鮮蔬菜水果取代高熱量零食點心，而且最好是直接吃，這會比喝蔬果汁攝取到更多的纖維；上班族不妨自帶蔬菜水果，時時為自己「加菜」；把水果放在家中明顯處，隨時看得到、吃得到；每餐都要看看是否有吃到蔬果，包括早餐；便當盒、自助餐盤應留固定空間或空格裝滿青菜。🍴

