

防腸病毒 大人更要洗手

腸病毒是一群病毒的總稱，因病毒的特性可耐酸，進入小腸繁殖之後從糞便排出，故稱之為腸病毒。此病毒有 68 種，又可分為：小兒麻痺病毒(3 種)，A 群克沙奇病毒(23 種)，B 群克沙奇病毒(6 種)，新型腸病毒(4 種，68 型-71) Echovirus (32 種)。在六十多型腸病毒中，除了小兒麻痺病毒外，其餘腸病毒並沒有疫苗可預防，亦無特效藥可治療，且其傳染力相當強。

腸病毒的特性：可在室溫及潮濕環境中存活好幾天。不怕胃酸刺激，可在腸胃迅速繁殖。不怕酒精、乙醛等消毒物品。傳染途徑多、散播能力強。無特效藥。

當孩童出現昏睡、嘔吐、抽搐三大症狀時，就是重症腸病毒，更應儘速送往醫學中心治療。腸病毒重症的表徵，包括嚴重吞嚥困難或拒食、持續高燒三天以上、嚴重嘔吐、呼吸喘或呼吸困難、心跳加速等。病童退燒後仍嗜睡、感覺倦怠，或是出現類似手腳抽筋、肢體無力等症狀，也要特別留意。

今年腸病毒案例中，將近八成的重症患者，感染源都來自家人！以高雄縣為例，重症患者多為兩歲以下的幼兒，根本都還沒有就學。原因來自於大人，成人們只要求孩子要勤洗手，卻忘了自己也要注意衛生。

由於大人或大孩子感染腸病毒症狀通常不明顯，一半以上大人感染無症狀，但接觸傳染家中嬰幼兒，則會造成明顯病情！所以大人或大孩子從外面返家，務必先更換乾淨衣物，抹上肥皂正確洗手之後，才能摟抱或餵食、或與幼童玩耍，接觸家中嬰幼兒。建議不妨讓外出返家後的較大兒童，先行沐浴，再進行其他活動。

正確洗手方式：乾淨的水搭配傳統肥皂，仔細的「搓」洗，再用大量清水沖淨，才能有效的將病菌清除。在許多公共場所皆提供酒精洗手，但是腸病毒的結構，不容易被酒精所破壞，防疫效果沒有用傳統的肥皂洗手佳，部份電視媒體報導，室內遊樂場業者響應防疫措施，要求入場者都要用酒精洗手消毒，其實是錯誤教導。

充分的睡眠、良好的營養狀況及運動，可增強兒童的免疫力，遠離腸病毒威脅；哺育母乳至少四個月，可保護新生兒及嬰兒免受腸病毒的感染。

腸病毒怕紫外線，所以可以帶小朋友親近大自然，曬曬太陽、或是在陽光下從事運動，但別忘記事先做好防曬工作。咳嗽的時候，記得掩口，減少口沫中病菌的散布！病菌最容易從鼻黏膜進入，要告戒小朋友不可挖鼻孔。

請多用傳統的肥皂洗手。大人小孩從外面回到家，第一件事就是要洗手。
請養成習慣，可能避免諸多疾病。

體寒者喝精力湯 恐引發氣喘

東森新聞記者徐敬芸、柯俊丞 2008/08/03

現在坊間相當流行 10 幾種蔬菜水果打成的精力湯，號稱可以養生排毒、增加免疫力，不過中醫師認為，卻不是完美的食物，這麼多的蔬果，卻不見得對身體有百分百的幫助。中醫師葉裕祥表示，「體質偏寒的人，不適合喝精力湯，若長期引用，可能會造成慢性咳嗽，喝多恐引發氣喘。」

主要原因就是，精力湯裡面所使用的蔬果，通常都比較偏冷，像是西瓜、葡萄、奇異

果、柳丁、白菜及蘿蔔等，較不適合體質虛寒的民眾長期飲用。

至於什麼樣的體質，才是屬於虛寒？中醫師說，可以自我檢視看看，如果天生怕冷、手腳易冰冷、容易腹瀉，都是屬於體質比較虛寒的，民眾下次想喝精力湯，除了慎選食材，也要評估看看，自己適不適合喝。

很多人罹患癌症後，便被熱心的親朋好友告知要喝精力湯及吃素，其實這些方法都有問題，醫學界都持反對建議。以本文來說，精力湯適合體胖、油脂太多的人喝，絕對不適合身體有病的人喝，尤其是癌症患者，越喝身體會越虛弱。

治療骨鬆與癌症骨轉移 病患當心齒顎壞死

中央社／記者陳清芳／2008.08.03

雙磷酸鹽物是骨質疏鬆、癌症骨轉移病患的常用藥，然而對植牙、拔牙病人而言，卻有導致齒槽骨或顎骨壞死的風險，台大醫院口腔顎面外科主治醫師李正(吉吉)診治二十多個這類病例，最嚴重的是位六十多歲的婦女，她在乳癌骨轉移後注射雙磷酸鹽藥物，結果上顎齒槽骨壞死近三分之一，雖然停藥，壞死仍在進行中，上顎很明顯地凹下一大塊。

今年的口腔顎面外科相關醫學會上，至少有三家醫院報告這類病例，有病人因此植牙失敗，有病人更慘，上下顎齒槽骨都壞死，連進食都困難。

行政院衛生署的資料顯示，雙磷酸鹽類藥物有六類成分，包括「福善美」、「廣骼」、「益良骨」、「積骨康」、「骨維壯」、「骨得寧」、「雷狄亞」、「愛骨泰」，「卓骨弛」、「骨力強」等知名藥物都屬這類藥物。

在國外，這類副作用受害病人已有數千例，國內牙醫和口腔外科雖在醫學會發表案例，但在衛生署不良反應通報體系內，數字卻是零，因為開立這類藥品的婦產科、骨科、外科醫師等醫師很少會遇見副作用受害者，病人都跑到口腔外科、顎面外科或牙科等。

中華民國骨質疏鬆症學會常務理事、台大醫院副院長蔡克嵩表示，雙磷酸鹽類藥物引發齒槽骨、顎骨壞死的機率約四千分之一，絕大多數是使用靜脈注射式的藥物，其中癌症病患較多。

由於國內有成千上萬骨鬆婦女與癌症病患使用雙磷酸鹽藥物，官方接獲的不良反應通報人數嚴重低估，數字是零，衛生署藥政處在媒體追問下，遲至昨天才提醒醫師、病友注意。

胃潰瘍 7%為惡性胃癌！患者須小心追蹤及治療

彰化基督教醫院

胃潰瘍及十二指腸潰瘍患者佔全世界人口的 10%，二者產生之原因、機轉，治療方式及預後不太一樣。

十二指腸潰瘍患者，常有饑餓時，上腹疼痛感，經進食後，疼痛消失之經驗。十二指腸潰瘍之原因，常是胃酸分泌太多引起，至於幽門螺旋菌感染亦是重要的因素，在臨床上容易引起疼痛外，較厲害的合併症為潰瘍出血、阻塞、穿孔、甚至須要採取開刀手術處理，其引起惡性癌症的機會則很低。

胃潰瘍患者常有上腹飽脹感，厲害者則有疼痛、出血、穿孔等發生，其與幽門螺旋菌

的關係不像十二指腸潰瘍那麼密切，至於造成潰瘍的原因，則跟胃細胞保護力較差有關，由於胃潰瘍中約有 7% 為惡性胃癌，因此，對胃潰瘍患者更須小心追蹤診斷及治療。

十二指腸潰瘍及胃潰瘍之治療，在傳統上均以制酸劑治療，設法中和胃酸以減少疼痛，此外，以 H2 拮抗劑治療潰瘍也是很理想的藥物，對於疼痛的解除、潰瘍的癒合，均能發揮相當的效果，至於幽門螺旋菌的消除以減少復發率也已列為必須的治療方式。

消化道潰瘍最大元凶是幽門螺旋桿菌，它是胃病的元兇，不易受到胃酸、抗生素及其他治療方式完全殺死，故又稱打不死的細菌。但是研究已經指出，天然 IgY 免疫球蛋白可保護消化道，把腸道壞菌帶走，讓好菌出頭天，改善我們的免疫系統，是維持消化道健康的最佳選擇。

學童營養失衡 家長太過注重大魚大肉 國立教育廣播電台/08/15

根據董氏基金會調查，學童飲食攝取不均衡情況嚴重，包括不喝牛奶、不吃蔬果、不喝白開水、不吃早餐等四個不好的習慣，導致高蛋白質、高鈉、高膽固醇，但是低鈣質、低膳食纖維，容易罹患慢性病。

研究指出，兒童時期所建立的飲食習慣經常會持續，對一輩子的健康影響深遠，國人十大死因中大部分的疾病都和飲食密切相關。董氏基金會調查發現，學童除了有奶類和蔬菜水果攝取不足的壞習慣之外，也因為吃太多雞肉、豬肉等動物性食品，導致蛋白質、食鹽、和膽固醇的攝取量分別高出建議量的一倍、兩倍和三倍。除了有肥胖問題，也會增加肝臟、腎臟的負擔，提高心血管疾病、腎臟病、和中風的威脅。

董氏基金會食品營養組主任許惠玉表示，營養不均衡主要導因於家長過度擔心孩子吃不飽，而肉類吃太多也必然排擠蔬果的攝取。

董氏基金會建議，學童不喜歡吃蔬菜可以將蔬菜再切細一點，並且改換調味方式，或是搭配其他菜色做成套餐。另外除了早餐之外，睡前喝牛奶有助於睡眠，並且食物料理也可以利用牛奶取代部分的水，改善纖維和鈣質的攝取。

喝紅酒和飯後水果，證實能抗癌！ 天下雜誌/2008/07

對愛酒者而言，紅酒有益健康的這個概念十分具吸引力。紅酒中富含多酚類物質 (polyphenols)，而多酚向來被認是能防止癌症及心臟病的抗氧化劑；只是紅酒中的多酚如何作用是個謎，因為似乎多酚並未由胃進入血液當中。

對此，坎納教授找到了解答。高脂肪食品如紅肉在消化時會釋出毒素，特別是與動脈硬化、癌症、糖尿病等重大疾病形成有關的丙二醛 (malondialdehyde)。研究小組證實，當多酚到達胃部時，脂肪正要開始釋放丙二醛，那麼多酚便可發生保護作用，防止有害毒素由胃部移至身體其他部位。

而這個研究也暗示了餐後吃水果是個好習慣，因為許多水果含有豐富的多酚，如葡萄酒便是發酵的果汁。以水果作為餐後點心，可讓水果在肉類正要開始消化、發揮壞作用時抵達胃部，並降低對人體的傷害。