



文 胸腔內科
陳煌麒 醫師

2016年世界衛生組織(WHO)估算，全球每年約有300萬人的死亡，與室外空氣污染有關，而另外300萬人口的死亡也與室內空氣汙染有關，當時全球約有92%的人口，居住在PM2.5超過WHO標準(10微克/立方公尺)的地區。其中將近90%發生在中低收入國家，約3分之2集中在東南亞和西太平洋地區，主要的國家是中國大陸與印度。2013年WHO轄下的國際癌症總署(IARC)將細懸浮微粒(PM2.5)列為一級致癌物，並指出它是造成癌症死亡的主要環境因素之一。

PM2.5對人體的影響力不容忽視。當PM2.5進入人體，這時體內的巨噬細胞就會吞噬這些外來的PM2.5，但由於PM2.5小到無法被分解，所以巨噬細胞在無法消化的情況下只好與它共存，直到無法負荷爆體而亡或是被產生的發炎物質毒死。在巨噬細胞失去防禦能力的情形下，容易導致肺部感染，分泌的發炎物質，一旦進入全身的血液循環，就會促成許多疾病的產生。因此空氣汙染與十大死因的關係相當密切，甚至影響孕婦與胎兒，造成不孕症，更嚴重的，PM2.5的遺毒還會留在基因裡波及後代。

PM2.5影響力不能忽視

- 1 影響免疫指標
- 2 造成器官傷害
腦心肺肝腎...等
- 3 孕婦胚胎不良
- 4 肌肉量下降
導致脂肪增加還會變胖
- 5 增加死亡率

f 陳煌麒醫師-陪你來愛肺

淺談空氣汙染

PM2.5影響力不能忽視

死亡率增加



f 陳煌麒醫師-陪你來愛肺 ◀◀ 按圖看更多小知識

空氣汙染引起的症狀與疾病可以大致分為急性與慢性，比如今日空氣汙染嚴重，以至於過敏性鼻炎引起的打噴涕、流鼻水變嚴重，因果關係明確，跟空氣汙染有直接關係。而癌症、心血管疾病、腦中風等慢性病的形成絕不是一朝一日可產生，過程中有許多共同因子加成，因次截至目前為止，沒有專家可以肯定的告知大家，空氣汙染絕對跟這些慢性病有關，但可以肯定是，空氣汙染確實會加重疾病的急性發作與死亡率。如下圖，PM2.5每增加10單位，缺血性心臟病增加16%死亡率，所有原因死亡率增加5%，肺癌增加12%死亡率，因腦中風死亡增加將近9,000人，約24,000人早逝。肺癌死亡數中29%與空氣汙染有關，而心臟病則有25%，中風24%，肺部疾病43%與空氣汙染有關。

要減少PM2.5及其前驅物排放，除了針對污染源進行管制外，我們也可以從日常生活中上，減少PM2.5及其前驅物排放與吸收進入人體：

- 1 **改善生活習慣**：減少烹調食用油及減少燃燒金紙，少吃燒烤食物及戒菸。
- 2 **使用環保物品**：減少地球資源的浪費及產生很多垃圾，選擇水性清潔劑及減少使用有機揮發溶劑。
- 3 **搭乘公共運輸**：減少汽機車廢氣產生，多加植栽美化，養成隨手關燈減少電力浪費。
- 4 **關閉門窗**：空氣品質不良時避免出門並減少開窗。
- 5 在家使用**空氣清淨機**、**外出戴口罩**(至少外科口罩)。

	時段	一	二	三	四	五	六
門診時間	上午			✓		✓	
	下午						
	夜診						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

預防流行性感冒，你該這樣做！



文 家庭醫學科
曾愉芳 醫師

「醫師呀，最近身邊好多人得流感，我的喉嚨也癢癢的，好像要中鏢了，怎麼辦？」「家人剛被診斷為流感，我是不是只要戴緊口罩就可以避免被傳染呢？」

秋冬之際常是流行性感冒的高峰，但其實一年四季不分寒暑，門診都有流感病人就診。「我到底是一般感冒，還是流行性感冒呢？」常是病人共同的疑問。

「感冒」還是「流行性感冒」？

常見的「感冒」是因為上呼吸道（鼻腔、喉嚨）被感冒病毒感染所致，引起感冒的病毒多達數百種，常見的症狀包括打噴嚏、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛或輕微發燒等，通常1~2週就會恢復。「流行性感冒」則由流感病毒引起，發作較突然，除了鼻塞、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛外，會忽然發高燒並伴隨全身痠痛、頭痛、肌肉痛、極度疲倦等，症狀需要1~3週才會改善。簡單來說，「流行性感冒」就是「感冒」症狀的PLUS版，除了發燒、咳嗽和鼻炎的症狀比一般感冒來得嚴重，更可能併發肺炎、心肌炎、中耳炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重甚至會導致死亡。雖然分辨一般感冒和流感非常重要，但光靠症狀是不夠的，建議還是需要醫師的臨床判斷或快篩檢查才能正確診斷！

預防流感的方法

門診常常有人詢問，需不需要吃什麼補品，或有沒有什麼祕方可以預防流感。事實上，就只有每年10月份開始施打當年度的「流感疫苗」是最有效的方法！依據疾管局的資料指出，流行性感冒合併嚴重併發症的病

人當中，超過9成是沒有接種當年度疫苗的！儘管接種疫苗後可能會出現類似感冒的症狀，但症狀相對輕微又可以保護自己免於流感重症的風險中，接種疫苗的CP值是相當高的！另外加強個人衛生習慣也非常重要，底下列出幾點重要的方法：

- 1 加強洗手，維持手部的清潔。
- 2 減少出沒公共場所或人多擁擠的地方，必要時請帶上口罩保護自己。
- 3 保持室內空氣的流通，降低病毒傳播機會。
- 4 注意飲食均衡，適當運動及充分休息。
- 5 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或手帕遮住口鼻，避免飛沫四散。

流行性感冒是每年都會流行的疾病，除了身體的不適外，嚴重甚至會引發重症而危及生命，大家千萬不能輕忽。別忘了做好預防措施與施打當年度的疫苗，保護自己也保護他人喔！

	時段	一	二	三	四	五	六
門診時間	上午	✓			✓		
	下午				✓		
	夜診						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

冬令進補不怕胖

文 衛教室
王馨矜 營養師




『立冬』在每年的國曆的11月7日至8日，中國古時候民間習慣以立冬為冬季的開始；『冬至』則是天地陰陽之氣交替的樞機，通常冬令進補選擇從『冬至』之日開始。台灣位居亞熱帶，冬天氣候也較暖，通常在寒流來襲或氣溫僅10度上下時，才適合羊肉爐、薑母鴨等「溫補」。

傳統上，冬令進補的觀念已深植人心，加上漸漸地進入年底，農曆春節也緊跟在後，大大小小的宴會、尾牙宴悄然一路跟隨，一路的餵食下，有無發現您的體重或體脂肪、血脂肪、痛風、三高等慢性病患者需要控制的數值也悄然升高了，成為身體不美麗的負擔。

因此，能在氣候轉涼的同時，選對食物、補對身體，更優者加上適當運動，對於度過浪漫的冬天季節，是很棒的。因此，幾項營養重點還是要提醒大家：

營養重點一：認識食物六大類，適量均衡搭配選擇

在台灣，我們的飲食指南是用扇形圖做表示，並用『我的餐盤』將每餐或每天的食物，依面積比例分隔，不論您在家備餐，還是外食族，都可按照飲食六口訣去來取適當的食物比例，能攝取到充足又均衡營養的一餐。(我的餐盤-口訣歌及影片 )

營養重點二：有優質蛋白質外，五顏六色蔬果都不可少

冬令進補的時候，大部份的人吃進的大魚大肉份量總是超過身體所需，蔬果攝取量總是偏少，因此這時候有飲食均衡概念的您，若能增加各式不同五顏六色蔬果的輔助，來提供所需要的微量營養素，如維生素、礦物質與植化素，來幫助、保護與修補我們的細胞組織，讓你進補同時又能不造成身體過份負擔。當然還是得提醒，食物份量還是要注意，另外進補的湯汁通常油脂含量高的居多，青菜儘量是能夠另外燙的。

營養重點三：罹患慢性病的病人，要能知道自己的飲食禁忌與份量

在慢性病人進補部分，如三高族群、腎臟病、痛風、心血管疾病、高血壓病人等，要注意進補時候，油脂含量高的湯頭，薑母鴨、燒酒雞、麻油雞、羊肉爐、麻辣鍋等，儘量去除肥肉、肥皮，降低喝湯的量，留意沾醬及佐料份量，可避免過多的油脂與鹽份攝取，及注意米飯、冬粉、麵線、米血等主食份量，避免高低血糖

的過度起伏以及痛風病人尿酸積聚等引發急性發作，在鍋物類食物也常見有加工製品、中藥等食材，特別是需要注意磷鈉鉀份量的腎臟病病人。因此，建議有慢性病相關史的民眾，進補前能把握營養師跟你建議的份量或再次討論與諮詢。

營養重點四：善用藥膳特性，適量攝取

冬天氣溫下降，我們人為恆溫動物，為了維持體溫，除了衣物的保暖外，因食物進食後所產生的熱量，可維持體溫的恆定，因此很多人在這個時節無形中或攝取過多的熱量，或為了改善冬天手腳冰冷及疲倦的症狀，而大肆進補。但是，要注意補過了，很容易導致增脂變胖、口乾舌燥、消化不良、腸胃炎的問題發生。中醫將藥膳分為溫補、平補、清補3種；體質虛寒則溫補、不虛則平補，燥熱則清補；平補的食材中，如木耳、銀耳、芝麻、黑豆、蓮藕、百合、山藥，四神湯都可常被運用。若對個人體質不甚了解，也可尋求醫院的中醫師解惑，同時遵照營養師給您的飲食營養建議。

最後，要提醒大家的是均衡飲食搭配食物六大類，記住飲食口訣、慢性病人記住營養師的叮嚀，最重要請各位務必要適度運動，不要因為天冷就不動哦~



- | | | | |
|---|---------|---|---------|
| 1 | 每天早晚一杯奶 | 4 | 飯跟蔬菜一樣多 |
| 2 | 每餐水果拳頭大 | 5 | 豆魚蛋肉一掌心 |
| 3 | 菜比水果多一點 | 6 | 堅果種子一茶匙 |