

孩子有好視力才有競爭力

高雄長庚醫院眼科系
吳佩昌主任



近視是疾病，容易導致失明

世界衛生組織警告，近視五百度以上為高度近視，有失明風險，對於「近視病」，絕對不可輕忽。根據統計，全台高中生的近視比例已經直逼90%!高度近視比率已近四成，不要以為近視只要戴戴眼鏡矯正一下，不用太緊張！其實，近視造成視網膜的黃斑部病變，已經成為台灣、中國大陸、日本等國失明人口的第一大主因，台灣已經快成近視失明王國，這絕對不能成為我們未來主人翁的宿命！

近視病，需就醫治療

很多人以為近視是遺傳而來的，其實，台灣的近視主因大部分是「環境因素」而致，竟然是「養」出來的！很多孩子會近視，父母的責任最大，因為只要平常多花點心思，多到戶外活動，避免使用3C產品、定期就醫檢查治療等，就能避免孩子變成近視一族，即便孩子已經近視，仍需透過一些積極作為防止度數加深，最重要是要就醫治療，不能只配眼鏡。

一旦近視，終身近視不可逆，近視是影響孩子一輩子的事，近視併發症更會導致個人與家庭的嚴重負擔，為人父母的你有義務幫孩子避免罹患近視病。

戶外活動-有助於預防近視發病與惡化

天天戶外活動累計達到120分鐘，有助於防止近視發生及阻止部分的近視度數增加，目前在國內外是很熱門的研究主題，陽光可以使得視網膜分泌較多的多巴胺來預防近視，我們最新的研究顯示，孩子到戶外活動預防近視，不一定要在大太陽下曬太陽，只要時間充足的在樹蔭下或在走廊也都有效。



注意孩子3C產品的使用時間

許多國小學童下課後就到安親班，長時間近距離的閱讀、打電腦、玩3C，小小年紀就近視；國中、小學生一旦近視，常以每年100度速度增加，高中是每年50度增加，若未好好控制，很快飆升到500度以上，易引發視網膜剝離等病變，恐會失明。目前政府也重視兒少的視力健康，對於兒少3C產品的使用時間有規範建議，兩歲以下不使用3C，兩歲以上一天不超過1小時，且半個小時要休息。3C螢幕產品除了容易引發近視以外，更有藍光對於視網膜的傷害、以及3C成癮的問題，所以家長也要注意孩子對於3C產品的使用時間。

高度近視，小心視網膜剝離找上你

近視300度以上，視網膜剝離是正常人的10倍，尤其500度以上高度近視的民眾，更要定期視力檢查，以免錯過治療的黃金期。高雄一名近視700多度的高中生，單眼視力模糊，拖了4個月才就醫，檢查發現視網膜剝離，經手術貼合視網膜，但視網膜下組織已結疤；另一名高中生也是視網膜剝離，同樣延遲就醫，視網膜已經結疤，兩人視力都無法恢復，僅剩0.1。高度近視的學生族，要定期就醫散瞳檢查，別輕忽視力模糊的症狀，小心視網膜剝離找上你！

護眼123

國民健康署目前推廣最新的近視防治策略"護眼123"：

1. 定期就醫，散瞳檢查，治療控制度數飆升。
2. 天天戶外2小時，樹蔭走廊都有效，帽子墨鏡來防曬。
3. 3010、3C來控管：近距離用眼每30分鐘休息10分鐘，兩歲以下不使用3C，兩歲以上一天不超過1小時。

部份內容摘錄自

《兒童近視控制專家告訴你：孩子可以不近視！》

兒童安全是家庭幸福的來源

輔仁大學護理學系
卓妙如助理教授



奪命摺疊桌！無安全扣即起下架

今年初8歲女童在家中儲藏室被弟弟發現遭方型折疊桌夾胸，送醫後仍然無法挽回生命，女童媽媽不捨哭喊「她沒有死，你們再救救她！」。看到這樣讓人心碎的新聞，內心非常的痛，也因為兒童是國家未來的主人翁，維護兒童的安全更是家庭幸福的來源。對於兒童事故傷害防範策略，首先要營造一個安全的居家環境，提升照顧者的安全意識，以及養成常規活動採取安全方式的習慣。

折疊桌造成兒童壓胸死傷已有數起案例，因此經濟部標準檢驗局研擬要求折疊桌須有自動扣住固定的安全裝置，無安全裝置的折疊桌即起強制下架，有安全裝置的產品今年10月前仍可販售但須加註警語。

此外，預防兒童壓砸夾刺撞傷：各種櫃架及物品須穩當固定，櫃架、桌腳、牆壁無銳角或突出物，落地門窗有防夾、防撞措施，門、抽屜、櫥櫃皆有防夾裝置，椅凳沒有誘陷孔洞。且定期確認急救箱內的物品（生理食鹽水、優碘、棉花棒、膠布、紗布）要完備且在有效期限內。

誤喝裝飲料瓶中的鹼水嚴重灼傷

成人將包粽的鹼水裝在飲料瓶中，讓2歲多的幼兒誤以為是飲料解渴，造成食道嚴重灼傷案例在端午節時有所聞，特別提醒化學物品（鹼水、清潔劑、殺蟲劑等）不可用飲食容器盛裝，應標示清楚且應存放於嬰幼兒碰觸不到的地方。此外，預防兒童中毒須注意：各種藥品皆收於嬰幼兒碰觸不到的地方，有毒植物（黃金葛、萬年青、聖誕紅）放置於嬰幼兒無法接觸到的地方。

預防燒燙傷

廚房門口有避免嬰幼兒進入的措施、插座有安全保護蓋，勿給嬰幼兒使用暖暖包之類的產熱用品，將電器用品置於高處或幼兒接觸不到的地方，且注意電器用品之使用安全。

預防梗塞/窒息

幼兒會嘗試抓東西放入口中而造成梗塞、窒息，為防止幼兒將玩具的零件、電池、彈珠、硬幣、鈕釦、項鍊、硬糖果、龍眼、瓜子、乾燥劑、樟腦丸、藥物等各種小物品吞食或塞入身體孔道，細小物品應妥善收納，避免幼兒接觸。玩具、衣物附件或任何物品必須直徑大於3.17公分或長度大於5.17公分才不致被幼兒吞食或塞入身體（鼻、耳、肛門、下體）。

成人務必將窗簾拉繩、電線、延長線等綁高或用收線盒收妥或固定，避免幼兒把玩纏繞身體；嬰幼兒的睡床、衣物不可有長度足以繞頸之繩索；避免使用支撐奶瓶餵食、避免讓幼兒玩乳膠氣球、塑膠袋等塑膠膜類物品。選購玩具應有「ST安全玩具」標誌，嬰幼兒用品通過標準檢驗局「商品檢驗」標誌。



預防跌倒墜落

居家環境地面平坦且不濕滑、幼兒活動空間鋪設可預防跌傷的地墊，樓梯上下方有加設防護柵欄，床、傢俱皆有防墜措施，窗戶有限定開啟範圍的安全裝置，窗台及陽台圍牆（欄）至少110公分高、加裝護欄，且無可供攀爬之設備或傢俱。家門及通往陽台的門設有幼兒無法自行開啟之門鎖或安全裝置。

提高對兒童安全的敏感度

家長需要理解孩子沒有危險意識的特質，應瞭解孩子的發展特性，例如嬰兒喜歡抓東西入口、抓取物品並順手拋下，幼兒自主性強、喜歡模仿成人，要隨時注意並提醒孩子基本的安全常識，處理孩子的行為常以疏導的方式代替禁止。不管時間長短都不會將嬰幼兒單獨鎖在房間或留在浴室、廚房、車上。

母乳支持團體集點抽獎活動

透過專業帶領人及成員互相分享
讓媽咪們在哺乳過程中更加順利
持續哺餵寶寶營養又珍貴的母乳

活動時間	活動辦法	活動資訊
即日起至 108年11月29日(六) 下午5點止	參加衛生所辦理的母乳支持團體 一次集一點 集滿三點後 於集點卡填寫基本資料	https://goo.gl/eK76rj 



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李育青營養師



更多食譜

黨蔘紅棗海鮮粥 (5人份)

營養分析(1人份)		材料		調味料	
熱量	347大卡	黨蔘	20公克	米酒	1杯
蛋白質	21.5公克	紅棗	5粒去籽	香油	少許
脂肪	15公克	虱目魚柳	半斤	胡椒鹽	少許
碳水化合物	31.5公克	牡蠣	4兩		
		白蝦	5隻		
		白米	200公克		
		薑絲	少許		
		蔥花末	少許		
		芹菜末	少許		



由范樹男主廚示範料理照

作法

1. 黨蔘、紅棗先泡水，不將水倒出直接加入白米熬煮成粥。
2. 另起鍋將牡蠣、白蝦、虱目魚柳川燙備用。
3. 待粥煮好將牡蠣、白蝦、虱目魚柳加入煮熟，最後加上薑絲、蔥花末、芹菜末及調味料。

健康特色

- ▶ 黨蔘是一種比較溫和的中藥材，適合一般大眾，對於腸胃系統比較弱的民眾可以幫助營養素的吸收。
- ▶ 魚肉是優質蛋白質的來源，含有豐富的維生素及礦物質，且蛋白質纖維結構較短，較好咀嚼，口感極佳，非常適合長者。
- ▶ 除了魚以外，特別選用兩種海鮮。牡蠣含鋅量很高，可以加強味覺提升；蝦含有豐富的鎂，鎂對心臟有重要的調節作用，也是豐富蛋白質的來源。
- ▶ 營養師在此小提醒：這道藥膳粥對於正在感冒和發炎時暫時不要食用，如果對海鮮會過敏的朋友，也要小心食用喔！

國民健康講座

開放自由入座

講座	時間	地點	講師
利用中醫經絡 保健養生調理	108. 04. 14(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	主恩中醫診所 李佳龍 醫師

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康－免費戒菸專線0800-636363
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克(食鹽6公克)，選用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康
- ★ 烹調食物時添加微量【含氟食鹽】預防蛀牙保護牙齒

