

聰明 護胃術



奇美醫療財團法人奇美醫院
家庭醫學部健康促進組
王美仁組長

從買菜到健檢，全家防癌筆記



前言：為什麼「顧好胃」是全家人的重要功課？

很多人以為胃癌只是運氣不好，但其實和我們每天的飲食習慣息息相關。從市場買回家的食材，到餐桌上怎麼吃、吃什麼，長期累積下來，都會影響全家人的胃部健康。

照顧胃，就像做好居家防火一樣重要。與其等到身體出現問題才緊張，不如從



日常生活就開始預防。以下整理四個簡單又實用的護胃方法，帶大家從買菜、吃飯到健康檢查，一步步為全家建立預防胃癌的健康防線。

第一招：源頭管理—冰箱先掃雷

買對食物，讓胃少受罪。

少買、少吃：醃漬菜、豆腐乳、鹹魚、香腸、臘肉等高鹽、加工肉品，建議少量食用，避免天天吃。

多買、多吃：多選擇新鮮蔬菜和水果，建議每天攝取「3份蔬菜、2份水果」，有助於保護胃黏膜，降低胃部發炎風險。

家中不抽菸：可減少自己與家人吸入二手菸，降低對胃部健康的傷害。

第二招：餐桌好習慣—多一雙公筷

「幽門螺旋桿菌」是世界衛生組織認定的重要胃癌致癌因子，常因共食或共用餐具，在家人之間互相傳染。

餐桌守則

菜一起吃、筷子不共用：上菜時準備公筷、母匙，減少口水交叉感染。

飯前勤洗手：看似簡單，卻是保護健康的重要關鍵。

料理方式要清爽：多採用清蒸、川燙、燉煮，少油炸，對胃部健康與體重控制都較友善。

第三招：聰明健檢—善用政府補助

早一步知道，真的比事後治療輕鬆多了。

建議 45-74 歲的家人，可主動向醫師或衛生所詢問，是否符合「糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌」服務資格。

這是什麼檢查？

- 在家採集少量糞便送檢
- 檢查方式類似大腸癌篩檢
- 不用抽血、不用照胃鏡，屬於非侵入性檢查

若檢查結果為陽性，請記得：

- 先別緊張：代表有幽門螺旋桿菌感染，並不等於已經罹患胃癌。
- 依醫師指示完整服藥：通常需連續服用抗生素10-14天。
- 切勿自行停藥：務必將藥物吃完，避免細菌產生抗藥性。

成功根除幽門螺旋桿菌，可大幅降低未來罹患胃癌的風險，為胃部健康多一層保障。

第四招：長期守護—陪高風險家人定期追蹤

若家中成員曾有慢性胃炎、胃潰瘍、胃黏膜病變，或有胃癌家族史，即使已完成幽門螺旋桿菌治療，仍屬於胃癌高風險族群，需要持續留意。

建議這樣做：

- 每2-3年安排一次胃鏡檢查，及早發現、及早處理。
- 早期胃癌的治癒率與存活率，明顯高於晚期，定期追蹤非常重要。
- 若需要手術或治療，家人可協助準備清淡、易消化、少量的餐點，就是最實際也最貼心的支持。

結論：今天就開始護胃3步驟

- 今晚吃飯，桌上加放一雙公筷、母匙。
- 這週整理冰箱，減少醃漬加工品，多補充新鮮蔬果。
- 提醒家中45-74歲成員，看診時主動詢問「糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌」服務。

護胃口訣記起來：「少醃漬、用公筷、做篩檢、藥吃完」，從買菜到健檢，一點一滴，守護全家人的胃健康。



腸病毒防護全攻略 守護寶貝這樣做

重症前兆警訊！出現這4種症狀立刻就醫

若家中幼兒出現以下「重症前兆」，請務必立刻前往大醫院：

- 1.嗜睡、意識不清、活力變差：即使沒發燒，眼神無神、一直想睡。
- 2.手腳無力、步態不穩：走路歪斜或手腳動不了。
- 3.肌躍型抽搐：睡覺或休息時，像受驚嚇般全身肌肉突然收縮
- 4.持續嘔吐、呼吸急促或心跳加快：未劇烈運動卻心跳快、喘不過氣。

本市腸病毒重症責任醫院：成大醫院、永康奇美醫院、郭綜合醫院、台南新樓醫院、麻豆新樓醫院。

最有效的防護：洗手與消毒

- ✦ 洗手5字訣：口訣「濕、搓、沖、捧、擦」，搓洗至少20秒。
- ✦ 洗手5時機：吃飯前、上廁所後、擤鼻涕後、接觸寶寶前、看醫生後。
- ✦ 環境消毒：用500ppm含氯漂白水。
- ✦ 10公升清水（8瓶大寶特瓶）+100毫升家用漂白水（5匙免洗湯匙）。
- ✦ 生病在家：若孩子出現症狀，請在家休息，不去學校或公共場所。



給準媽媽與新生兒家庭的特別叮嚀

家有新生兒

- 1.謝絕訪客：減少親友探視，避免出入人多的地方。
- 2.回家先清潔：大人回家先換衣服、徹底洗手再抱寶寶。
- 3.生病不接觸：家人發燒感冒症狀，請不要接觸寶寶。
- 4.觀察異狀：若寶寶發燒、嗜睡或餵食困難，請馬上就醫。

準媽媽與照顧者

- 1.避開人潮：孕期盡量避免去空氣不流通或擁擠的場所。
- 2.身體不適主動告知：若有發燒、咳嗽、腹瀉，請告知醫師。
- 3.衛生習慣：勤洗手、戴口罩，降低病毒傳播的風險。

孩子不小心感染了，怎麼辦？

- 1.觀察狀況：留意精神、食慾、活動力是否改變。
- 2.暫時隔離：生病的孩子不跟其他手足接觸。

- 3.加強清潔：用稀釋漂白水消毒環境。
- 4.立即就醫：出現重症前兆，請立刻送醫。



臺南市政府衛生局 疾病管制科
陳韻文技士

小寶突然發燒，哭鬧著不肯張口吃飯，也因為吞嚥疼痛而抗拒喝水。家長發現孩子的手心、腳底冒出了好幾顆明顯的小紅疹與水泡，嘴巴喉嚨處也有破洞……，當下家長的心涼了一半：「天啊！發燒又有紅疹，這不就是腸病毒嗎？到底是怎麼被傳染的？」腸病毒總是來得讓人措手不及，以下為您整理了最重要的照護守則，讓我們一起守護寶貝健康：

腸病毒怎麼傳染的？為何這麼容易感染？

腸病毒感染力強，可能透過食物、糞便、咳嗽或玩具傳給他人。

- ☀️ 潛伏期：感染後約 2~10 天發病（通常 3~5 天）。
- ☀️ 傳染力最強時：發病後的一週內。
- ☀️ 排毒期長：痊癒後，病毒仍可隨糞便排出長達 8~12 週。
- ⚠️ 家長請注意：孩子常因摸玩具後吃手而「病從口入」。更危險的是，大人感染後常無症狀，容易不小心將病毒帶回家傳給孩子。

將衛生習慣融入日常，就是對抗病毒最好的武器！

想進一步了解防護細節嗎？

您可透過「臺南市政府健康共照雲」LINE@平台獲得更多的腸病毒防護資訊。

腸病毒防護資訊查詢路徑：

臺南市政府健康共照雲 ▶ 婦幼專區 ▶ 腸病毒防護專區

加入健康共照雲 LINE 官方帳號：

請使用LINE點擊連結
(<https://p.tainan.gov.tw/Mdlx14>)
加入好友並完成資料綁定，即可使用多項健康服務。



讓我們共同為孩子築起堅固的健康防護網！

