

# 華杏廣場

雙月刊

FARSEEING PRESS



創刊於 1988 年 7 月 7 日 2018 年 10 月份

華杏機構創辦人：蕭豐富 發行人兼董事長：郭麗群  
 總編輯：周慧琳 執行主編：邱明仙  
 總管理處：11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓 (愛丁堡科技中心)  
 訂購專線：(02) 2797 5050 分機 301  
 郵撥帳號：0714 1691 戶名：華杏出版股份有限公司  
 中華郵政北臺字第 2771 號執照登記為雜誌交寄

※ 本刊物圖文未經同意，不得轉載 ※  
 官網找書去 [www.farseeing.com.tw](http://www.farseeing.com.tw)

國內郵資已付  
 臺北郵局  
 臺北第 91 支局  
 許可證  
 北臺字第 5476 號

新聞紙類



粉絲團 華杏官網

## Health Promotion

### 「食品過敏原標示規定」應標示之過敏原增加為 11 項

衛生福利部於 2018 年 8 月公告「食品過敏原標示規定」，過敏原強制標示項目由現行的 6 項及其製品調整為下列 11 項。有特殊過敏體質之消費者，可以由外包裝標示明確得知所購買的食品資訊，依需要做選擇：

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ① 甲殼類及其製品                        | ⑧ 含麩質之穀物及其製品 (但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糖精及酒類，不在此限)                           |
| ② 芒果及其製品                         | ⑨ 大豆及其製品 (但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油 (脂)、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限) |
| ③ 花生及其製品                         | ⑩ 魚類及其製品 (但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限)            |
| ④ 牛奶、羊奶及其製品 (但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限) | ⑪ 使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計 10 mg/kg 以上之製品                           |
| ⑤ 蛋及其製品                          |   |
| ⑥ 堅果類及其製品                        |   |
| ⑦ 芝麻及其製品                         |   |

## 各版介紹

1. 綜合 謹「腎」保健康
2. 護理 真正的心碎?! 淺談心碎症候群
3. 公衛 談網路食藥謠言氾濫
- 4&5. 叢書目錄
6. 社工 變調的童年——虐待
7. 護理 **人物專訪** 馬偕紀念醫院——衛惠敏 專科護理師 不可不知的腰子~洗腎的大小事
8. 營養 地中海、得舒、彈性素食飲食法

# 謹腎保健康

時尿液肌酸酐清除率 (CCr)；②以血清肌酸酐換算「預估腎絲球過濾率 (estimated glomerular filtration rate; eGFR)」。eGFR 必須綜合考量年齡、性別、體重以及血清肌酸酐。想要初步瞭解是否有慢性腎臟病與嚴重度，可利用網路至台灣腎臟醫學會的網站 (<http://www.ckd-tsn.org.tw/>)，輸入年齡、性別、體重、Cr 數值，即可自我檢測腎功能。CKD 分為五個階段，這過程可能非常長久，也有可能很快地進入了第五階段 (末期腎衰竭)。

### 你是 CKD 高危險群 嗎? (續)

痛風	尿酸濃度過高時，會沉積在腎組織影響腎功能
老年人 (65 歲以上)	身體器官隨年齡增加而退化，易合併腎功能退化
長期服用藥物	造成嚴重腎臟損壞
有腎臟病家族史	家族中有多囊性腎病變、遺傳性腎炎
抽菸者	抽菸會刺激交感神經，升高血壓造成腎臟負擔而影響腎功能
代謝症候群	• 肥胖【男生腰圍 > 35 吋 (90 公分) 女生腰圍 > 31 吋 (80 公分)】 • 高血脂、高血糖

## 為何要 謹「腎」?

人體很多器官的功能均須依靠腎臟正常運作才得以正常工作，所以當腎臟受到傷害而無法運作時，每一個器官都會受到影響。臺灣洗腎人口逐年增加的原因有老年人口與肥胖、糖尿病、高血壓等慢性病人增加，以及民眾不當用藥習慣，致使腎臟過濾廢物的效率及製造尿液的機能下降，並影響製造紅血球生成素、活化 Vit.D<sub>3</sub>、腎素及血管張力素的能力。腎臟若受損超過三個月，導致其結構或功能無法恢復正常，則稱為慢性腎臟病 (chronic kidney disease; CKD)。

### 腎臟的功能

1. 清除廢物 (尿酸、尿毒、肌酸)、排泄藥物
2. 調整水分、體液及血壓
3. 維持人體電解質正常、酸鹼度平衡
4. 製造及分泌荷爾蒙，以控制血壓、產生紅血球、維持骨質密度與健康

### 腎臟病的種類

1. 先天性腎臟病：最常見的遺傳疾病是多囊性腎臟病，其他還有遺傳性的腎炎、尿道生長異常等
2. 腎炎：慢性腎絲球體腎炎的發現需有賴於定期尿液檢查
3. 繼發性腎臟病：續發於其他疾病產生的腎病症候群，如糖尿病、全身性紅斑狼瘡等
4. 腎小管間質腎病：如腎結石、腎腫瘤、痛風、尿道或輸尿管狹窄等
5. 血管性腎病變：如高血壓腎動脈硬化症

## 尿毒 知多少?

- 民眾口中的「尿毒」即是醫院檢驗中的「腎功能評估」，是指血清尿素氮 (BUN) 及血清肌酸酐 (Cr) 的濃度，但以 BUN 及 Cr 來評估腎功能仍有其不足之處，因 BUN 容易受其他因素影響 (如高蛋白飲食、腸胃道出血、感染、服用類固醇)；而腎病初期血清肌酸酐不會立即升高，一直到腎功能下降到只剩大約常人的 1/2 或更低時，血清肌酸酐才會明顯上升 (亦即正常範圍的 Cr 並不代表腎功能一定是正常的)。
- 因此，必須再加上腎功能指標「腎絲球過濾率 (glomerular filtration rate; GFR)」，GFR 是以測量每分鐘有多少血漿經由腎絲球過濾。臨床上估計 GFR 的方式有：① 24 小

### 如何判斷 CKD 的五個分期

第一期	eGFR 90~100 ml/min/1.73m <sup>2</sup> 腎功能正常，但出現蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	腎功能尚有正常人之 60% 以上
第二期	eGFR 60~89 ml/min/1.73m <sup>2</sup> 輕度腎衰竭，但伴有蛋白尿、血尿等	
第三期	eGFR 30~59 ml/min/1.73m <sup>2</sup> 中度腎衰竭，但伴有蛋白尿、血尿等	腎功能僅有正常人之 15~59%
第四期	eGFR 15~29 ml/min/1.73m <sup>2</sup> 重度腎衰竭	
第五期	eGFR < 15 ml/min/1.73m <sup>2</sup> 末期腎衰竭	腎功能剩下正常人之 15% 以下

- 檢查「尿蛋白」也是評估腎功能的要項。有蛋白尿的存在代表腎臟實質的受損，蛋白尿非但會影響腎絲球過濾率，也會增加心血管疾病的危險性。

## 解密 腎病變 (腎臟病變的原因)

1. 慢性病 (糖尿病、高血壓、高尿酸血症等) 導致的腎臟受損。如糖尿病病史 10 年以上，約有 1/3 病人有腎功能減退的情形。
2. 免疫性腎病變：罹患自體免疫疾病者，會攻擊自己的腎臟，導致功能受損。
3. 不當服用藥物導致的腎臟病變：①慢性腎臟病患在使用部分止痛藥、抗生素及重金屬時，須調整劑量，以避免影響腎臟功能；②濫用藥性不明的偏方易造成腎臟嚴重的損壞。
4. 尿路阻塞導致的腎臟病變：泌尿道狹窄、結石及膀胱尿液滯留皆可能影響腎功能。
5. 遺傳性的腎臟病變。

## 小心 腎病找上門

你是 CKD 高危險群 嗎?	
糖尿病	長期高血糖會造成血管病變及腎病變
心血管疾病	心衰竭容易導致腎功能惡化
蛋白尿	出現蛋白尿時已屬於慢性腎病，且是心血管疾病的危險因子

## 腎臟病的症狀

腎臟病初期可能症狀不明顯，不易察覺其嚴重性，有朝一日病情逐漸進展即可引發慢性腎衰竭，進而須接受透析治療 (俗稱洗腎、洗腰子、洗肚子)。

早期 腎功能受損的症狀	晚期 腎衰竭的症狀
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血壓變高</li> <li>• 夜尿次數頻繁</li> <li>• 排尿困難或疼痛</li> <li>• 尿液帶血、小便起泡</li> <li>• 眼臉浮腫或臉、手脚水腫</li> <li>• 背部肋骨下緣疼痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺得疲倦、精神無法集中、嗜睡</li> <li>• 頭暈、頭痛等高血壓症狀</li> <li>• 呼吸短促或困難</li> <li>• 尿量減少、四肢或臉部浮腫</li> <li>• 皮膚乾燥、搔癢</li> <li>• 噁心、嘔吐、食慾不振、體重減輕、口腔有異味</li> <li>• 失眠或不易入睡</li> </ul>

## 腎利人生~黃金守則 「三多、三少、四不、一沒有」



### 參考文獻

- 台灣腎臟醫學會 (2018) • 民眾衛教網 • 取自 [http://www.ckd-tsn.org.tw/knowledge/index.php?tab\\_name=kidney](http://www.ckd-tsn.org.tw/knowledge/index.php?tab_name=kidney)  
 衛生福利部國民健康署 (2018, 1 月) • 慢性腎臟病健康管理手冊 • 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1157>

## 新書推薦



陳妙言等編著  
 華杏 / 16 開  
 NT\$550

# 真正的心碎?!

## 淺談心碎症候群

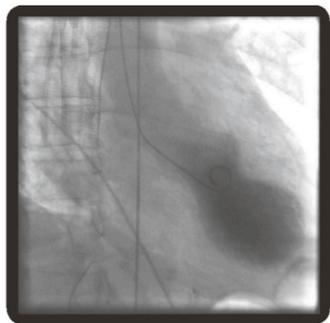
華杏編輯部 整理

心碎——形容人類極度悲傷的情感。每個人都有哀傷、悲痛的時候，無論是遇到大大小小的挫折、失去親愛的人或遭遇生活的大變故等，都會有心碎的感覺。然而，大家都知道心臟並不是玻璃做的，再多的悲傷也無法使其碎裂，更聽不到如玻璃碎裂般清脆的聲音，但有人想過，哀傷真的會造成心臟負擔，引發病變嗎？世界上真的有人因過度難過心碎而死？以下淺談心碎症候群。



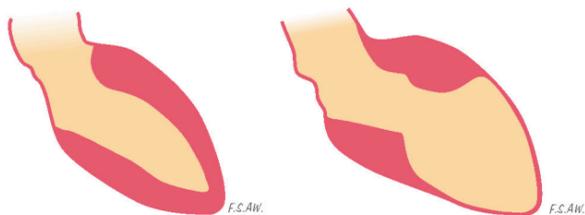
### 心，真的碎了嗎？

傷心、難過的時候，心並不會真的碎掉，但是會讓你有「痛到像是碎了」的感覺，也可能因此引起心臟的病變，若無及時處理，甚至會導致死亡。



Tara C Gangadhar, Elisabeth Von der Lohé, Stephen G Sawada and Paul R Helft@Wikimedia Commons, CC BY 2.0

這種疾病於1990年在日本首次發表，因左心室的收縮型態與日本當地捕捉章魚所使用的章魚壺形狀極為相似，稱為「章魚壺心肌症」。也因為大多是由過度的傷心、情緒起伏而引起，俗稱「心碎症候群」。



▲ 正常心室

▲ 章魚壺心肌症心室

### 誘發原因

根據國際章魚壺心肌症研究中心將近1,800例的登記中：約36%的案例是由生理刺激引起（如骨折、手術、感染等）；約28%是情緒刺激引起（如悲傷、害怕、衝突等）；約8%兩者因素皆有，其餘則無明顯刺激因子。

這些會刺激生理、心理的壓力源範圍很廣，也因人而異，包括：

1. **災難**：火災、水災、颱風、地震、海嘯等。
2. **情境**：面對深層的恐懼、車禍、經歷緊張的時刻、遭受虐待、暴力事件等。
3. **生活上的巨大改變**：失去重要的人、失戀、失婚、失業、生重病等。
4. **身體上的痛苦**：嚴重疼痛等。

另外，過度的驚喜、彩券中大獎等，也可能會致病喔！因此情緒極端的「起」、「伏」都要小心。

### 致病機轉

此疾病的機轉目前尚不清楚，最被大家廣為流傳的是遭遇上述誘發原因之狀況時，會刺激交感神經系統的傳導物——「兒茶酚胺」釋放，進而影響心臟的工作方式而致病。

其他原因像是冠狀動脈痙攣、雌激素缺乏、病毒感染等也都有學者提出。

### 誰比較容易心碎？

統計報告指出，在所有疑似心肌梗塞的患者中約有1~2%被診斷出心碎症候群，其中有90%是60歲以上已停經的女性。雖此疾病機轉未明，但有學者推測是因為女性對「兒茶酚胺」之敏感度較高，尤其是停經之後。甚至也有一些小型研究發現此疾病可能具有遺傳性。而曾經有過或是正在為精神障礙、神經系統障礙所苦惱的病人占了總人數的一半以上。

停經後的60~80歲女性在統計數據方面占了非常高的比例，而此年齡階段又剛好可能會遇到陪伴自己一生的伴侶去世（因女性壽命平均比男性高出5~10歲），是世界上數一數二的痛苦，更是研究指出壓力感極高的事件，因此這個階段的女性必須更要小心，做好壓力與心情上的調適！



vinod velayudhan@Fliker, CC BY 2.0

### 心碎的感覺

絕大多數的心碎症候群患者都是心臟健康的人，因此很難判斷自己是否已經出現了心臟疾病的症狀，若在歷經過大的心情起伏後發生以下情形，請記得盡速就醫，及早治療！

### 症狀

此疾病症狀與心肌梗塞極為相似，包括：突然的胸痛、心律不規則、呼吸變很喘、少尿、噁心想吐、虛弱疲勞等，嚴重者甚至有可能會導致休克、心臟驟停。



pixabay

### 我的心碎了嗎？

心碎症候群的病徵與心肌梗塞極為相似，甚至容易混淆，因此當一位病人出現上述症狀入院求治時，醫生也很難直接判定病人是否已罹患此疾病。



pixabay

主要診斷的方向為：病人是否因遭遇劇變，而有情緒上的起伏？心電圖出現異常、心臟血管造影沒有出現任何血管的病變或阻塞、左心室造影出現「章魚壺」的形狀。

### 如何修補破碎的心

心碎症候群並非可怕的疾病，相反的，只要經過專業治療，通常都會得到很好的結果。

### 治療

心碎症候群並無標準的治療方針，治療方式大多屬支持性治療，如針對症狀或是生理上的改變給予藥物而得到緩解。

### 預後

雖然有非常少的案例指出此疾病有復發跡象或是會造成死亡，但大部分病人的預後都非常良好，多數人經過一段時間的休息與治療後會自行恢復。就算心臟功能曾經嚴重受損，往後的復原也都非常好，就像個心臟健康的人。

### 預防心碎

要預防心碎症候群，最好的方法就是控制自己的生活壓力，且在遇到哀傷的情境時能好好的調適，以下提供簡單的方法調適生活壓力：

1. **多運動**：大家都知道運動的好處多多，可以加速新陳代謝、促進血循等，最重要的是會釋放腦內啡，讓心情愉悅，絕對是紓壓方法中排名前三的好方法！
2. **睡眠充足**：有足夠睡眠才有充足的體力面對眼前的挑戰，否則會進入有又虛又累，更無法將事情做好的惡性循環。
3. **人際關係**：良好的人際關係可以促進壓力釋放，與朋友多聊天、說說心事能讓自己心情變好。
4. **開心的笑**：多笑可以趕走壞心情，看看喜劇，看看笑話，跟朋友討論好笑的事，讓自己開懷大笑吧！
5. **走出戶外**：眺望遼闊的海、高高的樹、綠綠的山，讓自己沉浸在大自然的鬼斧神工之中，是忘掉煩惱很好的方法。
6. **走出傷痛**：任何的哀痛、打擊都不是這麼容易可以走出來的，也不是每個人都能和平與悲傷共處，但是至少讓自己嘗試以上的方法，試著讓自己過的更好。



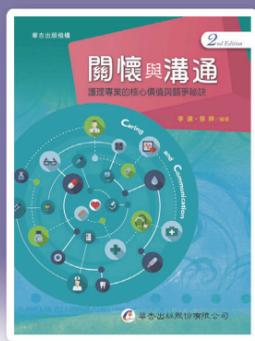
### 結論

心碎，以往被認為只是個形容詞，但科學研究發現真的會影響到健康。傷心的感覺很痛苦，但又很難擺脫，我們也只能試著讓自己在低潮中找到短暫的休息。當陷入各種情緒時，學習、嘗試調適的方法，努力讓自己好一點，才能免於身體也跟著受到傷害，傷「心」也傷「身」。

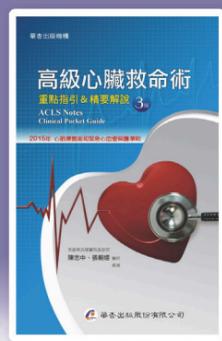
### 參考文獻

1. Ferguson, A. L. (2015). Takotsubo cardiomyopathy: Healing a broken heart. *American Nurse Today*, 10, 6.
2. Roshanzamir, S., & Showkathali, R. (2013). TakoTsubo Cardiomyopathy A Short Review. *Current cardiology reviews*, 9(3), 191-196.
3. Wikipedia (2018). *Takotsubo cardiomyopathy*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Takotsubo\\_cardiomyopathy](https://en.wikipedia.org/wiki/Takotsubo_cardiomyopathy)

### 好書推薦



李選等編著／平裝  
18開／NT\$350



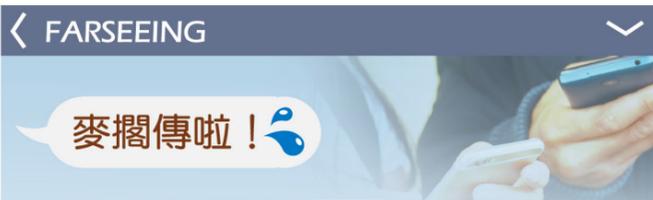
陳志中等編著／平裝  
裁 32 開／NT\$360



許禮安等編著／平裝  
18開／NT\$600



鈕則誠編著／平裝  
18開／NT\$300



FARSEEING

麥摺傳啦!

## 談網路食藥謠言氾濫

華杏編輯部 整理

「好驚人！美容達人除痘用大蒜隔天就見效！」「這是真的！吃金針菇，可以殺死癌細胞！」「芒果打催熟劑，有毒不能吃！」「美國宣布基因改造食物含有嚴重毒素……條形碼以『8』開頭的是基改食品，甜玉米、紫地瓜都是，千萬別買別食用！」每天打開手機，除了長輩的問候圖，還有各種聳動的消息，不但有專家背書，還附上圖片。聰明的你可能察覺出此消息的不對勁，不會繼續傳到更多的群組，但是，你是否也曾疑惑這些謠言／假新聞是從何而來？為何這些謠言／假新聞總是不斷流傳，甚至在多年之後捲土重來？

### 什麼是謠言？

「謠言」自古以來就存在，通常與「非正式、非公開」的形容詞相關，還帶有負面的意味，Kapferer 教授（1992）整理過去的研究，提出謠言的定義：「謠言是社會中出現並流傳的，未經官方（official）公開證實或已被官方所闢謠的訊息」，定義中的「官方」指的並不一定是政府，可能是當事人或廠商，而謠言內容也不一定是錯的，部分人不相信此謠言亦無礙於謠言的存在，而且是否已經被否認也不直接等於謠言是否會繼續存在。

### 謠言基本法則

謠言也可以說是一種公共的資訊交流，和人際關係互動有關。關於謠言的傳播，美國心理學家 Allport 及 Postman（1947）提出謠言基本法則（the basic law of rumor）：

謠言 (rumors) = 事件重要性 (importance) × 信息模糊性 (ambiguity)

簡單來說，越是受到關注的事件或人物，且內容越撲朔迷離，此謠言傳播的速度越快，範圍越廣。

後來的學者認為「個人對於社會事件的洞察力」也會影響到謠言的傳播過程，個人在接收到謠言後，依據自己具備的相關知識判斷內容的真偽，可能會：

1. 刪掉與主題無關的內容，只傳送最重要的謠言內容。
2. 察覺出謠言中的錯誤訊息並忽略謠言。
3. 未察覺錯誤訊息而將謠言傳出去。

### 網路是謠言傳播的推手

傳遞訊息最原始的方式是口耳相傳，因此有一定的地區性；然而在科技發展下，網際網路的普及不但讓溝通更便利，網路及通訊軟體的特性也助長了謠言的傳播：

1. **打破地區限制**：全球性的網際網路改變了人類傳統的溝通模式，謠言甚至出現跨國傳播的情形。
2. **使用者可主動參與**：傳統媒體的使用者通常只能被動地接受訊息，網路媒體的傳播型態則具有資訊分享及人際互動的功能，每個使用者都可主動成為訊息的參與者。
3. **轉寄／轉貼容易**：只要能連上網路，就能使用網路社群媒體及通訊軟體，傳遞訊息方法容易且多元。
4. **警覺性降低**：訊息若來自於親朋好友，容易讓收訊者認定發訊者無欺騙動機，進而相信所傳播的訊息。

要注意的是，未經證實的謠言若經由傳統大眾傳播媒體來傳遞，則會因為傳播管道較具可信度，更容易使人信服，而加速謠言的傳播。錯誤訊息的謠言常常經過包裝來增加可信度，過去就曾發生過謠言被當成正確的新聞傳播，甚至進入教科書裡的情形。

### 網路食藥謠言

受到近幾年來多起食安事件影響，民眾更加在意吃

什麼能保持健康、遠離癌症，因此網路上許多食品藥物的相關謠言因應而出。網路食藥謠言大多與大眾所關心的「衛生」、「健康」、「消費安全性」等等日常生活息息相關，符合「事件重要性」的要素；這些謠言也常託稱其訊息來自於從未聽過也難以查證的複雜研究報告、醫學理論或企業內部機密，而使訊息符合「信息模糊性」的要素。在接收到網路食藥謠言時，可能基於關心親朋好友的情況下將謠言傳播下去。

某些食安謠言聲稱政府衛生機關指示民眾不能食用某種特定食品，或該食品將會下架。這類謠言資訊不實，缺乏正確的食科觀念，而且會引起民眾恐慌。

### 真的還是假的？

你是否能分辨以下幾則網路食藥謠言是真是假呢？

#### 第一則

「降血脂藥跟紅麴併用，會有嚴重副作用」

解答：是真的。

紅麴菌體發酵過程中所產生的紅麴菌素 (Monacolin K) 與西藥 statin 類藥物結構類似，具有相同的作用，故使用西藥的 statin 類與 fibrates 類降血脂藥品，不宜與紅麴產品併服，以免增加肌肉酸痛與無力等副作用發生的風險。

#### 第二則

「消毒用的碘酒顏色較深，使用會造成色素沉澱」

解答：是假的。

優碘中的碘離子呈深褐色，經過陽光照射形成紫黑色的固態碘，看起來很像色素沉澱。其實造成傷口色素沉澱的主要因素是「發炎」症狀，導致傷口癒合後比周圍的皮膚較為暗沉。

#### 第三則

「咳嗽藥水喝多了會成癮」

解答：不一定。

止咳藥水種類繁多，並非所有止咳藥水都會成癮。部分止咳藥水含有阿片類止咳成分，如阿片酊 (opium tincture)、可待因 (codeine)，除非長期大量服用才有成癮的可能性，一般情形下，遵照醫師指示使用並無成癮問題。

#### 第四則

「吃了發芽的薑會中毒」

解答：是假的。

薑是多年生草本植物，根莖為可食用部位。根據行政院農業委員會的說明，薑在發芽過程中，會消耗掉部分的營養物質，導致營養價值降低，但是並不會產生有毒物質，薑及長出的芽薑皆可食用。

### 謠言從何而來

當你看到「OOO 醫師養生法這簡直是太神了！」「驚呆了！這個東西竟然會致癌！」之類的標題，是不是也會好奇的點進去看呢？從網路謠言的共同點：用詞誇張聳動、事件時間模糊不清、公家機關單位宣告、要你轉發再轉發，可以

發現網路謠言的目的是吸引你點擊、讓你相信謠言的內容然後傳播下去。大部分的網路謠言／假新聞來自於內容農場 (content farm)，根據維基百科定義：「內容農場是雇用大量自由寫手來製造大量文字內容的公司，為了滿足搜尋引擎的運算公式來贏得最大曝光，主要以社群垃圾 (social spam) 的方式露出，來吸引網友瀏覽量達成賺取廣告費的目的。」也就是說，由於內容農場在乎的是關注度，而並非內容的真實性，其散播的文章可能夾帶不實訊息，而被引用、傳閱。並且在輾轉流傳後，已無法回頭找出原來的出處或作者，即使其內容可能侵害他人的著作權，在法律上也難以規範。

### 停止傳播網路謠言

由前面的內容可知，謠言是無所不在的，而這些謠言之所以傳遞起來特別快速，除了與生活相關度高、可信度強，可能也是因為真相通常比較嚴肅、複雜、而且沒有絕對性，所以人們在面對網路謠言時，容易被煽動而掉入謠言的陷阱裡。當人們不再思考事實，或是只認同心中的偏見時，謠言便可能有害。

另外，不要小看「重複的力量」，好比古代「曾參殺人」的故事一般，謠言在流傳過程中，會變得越來越具說服力。

我們可能無法成為謠言的「終結」者，但可以成為謠言的「停止傳播」者。

當你在網路上收到一個新的訊息時，可以這樣做：

1. 靜下來多想幾秒鐘。
2. 用科學常識判斷訊息的邏輯性。
3. 查證訊息。

對於所接收到的資訊、傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要輕易相信，沒有查證過的消息應避免再轉傳親友。

### 食藥署闢謠專區

於 2015 年 4 月 24 日成立，蒐羅食品、藥物、醫療器材及化妝品等網路謠言，以供大眾查證。目前的謠言項目共 338 個，食品類占了 6 成。若於專區看不到欲查證之謠言，也可以到「食藥好文網」投稿發問。

闢謠的時程視謠言的內容而定，若是冒政府衛生機關之名發布的虛假訊息，一天之內即可查證完成並公布；但有些謠言相對複雜，如「某兩種食物混合食用對人體有害」，需要學理依據才能解釋清楚，時程較長。



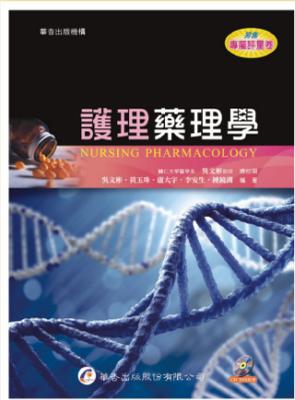
食藥署闢謠專區



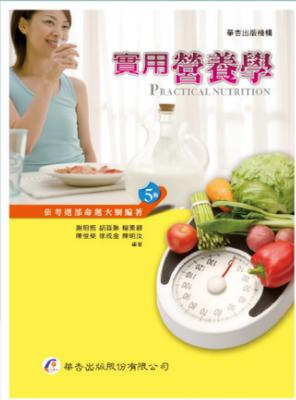
食藥好文網

### 參考文獻

- 李欣穎、汪志堅、駱少康、方文昌 (2003, 7 月) · 網路謠言的跨國傳播現象初探 · 資訊社會研究, 5, 175-208。
- 食力 (2017, 12 月 20 日) · 謠言亂竄民心難安 食藥署闢謠專區追追追! · 取自 <http://www.foodnext.net/news/newsfalse/paper/4098799520>
- 衛生福利部食品藥物管制署 (無日期) · 食藥闢謠專區 · 取自 <https://www.fda.gov.tw/tc/news.aspx?cid=5049>
- Kapferer, J. N. (2008, 12 月) · 謠言：世界最古老的傳媒 (鄭若麟譯) · 上海市：上海人民出版社。(原著出版於 1992)
- Allport, G. W., & Postman, L. (1947). *The psychology of rumor*. Oxford, England: Henry Holt.



華杏/平裝/642頁  
吳文彬 等編著  
吳文彬 總校閱  
NT\$700



華杏/平裝/530頁  
謝明哲 等著  
NT\$550



華杏/精裝/954頁  
許怡欣 等編著  
邱清華 總校閱  
NT\$900

好書推薦



@Pixabay

(R) 營養、膳療與美容妝管 (★營養相關科系適用)

Table listing books in the Nutrition, Dietetics, and Cosmetology section, including titles like '實用營養學' and '營養生化學'.

(T) 工具書

Table listing reference books such as '華杏醫學大辭典' and '華杏簡明醫學辭典'.

(U) 臨床醫學

Table listing clinical medicine books including '優生保健' and '中醫師與灸穴'.

(V) 長期照護

Table listing long-term care books such as '長期照護' and '長期照顧: 護理綜論'.

(W) 、(X) 考試叢書

Large table listing examination books for nursing and nutrition, including '新護理師捷徑' and '新營養師精華'.

(Y) 醫務管理

Table listing medical management books such as '醫務管理學系列-組織經營' and '醫院功能與管理'.

Table listing books in the Hospital Function Design and Health Industry Management section.

(9A) 通識教育學域 (人文社會、自然系列、生命系列)

Table listing general education books in the Humanities, Social, Natural, and Life series.

(9B) 幼兒教保學域 (教育基礎、教學課程、教育行政、發展輔導)

Table listing early childhood education books covering education basics, teaching, and development.

(9C) 社工高齡學域

Table listing social work and gerontology books such as '社會工作方案設計與管理'.

(9E) 考試書

Table listing examination books for nursing and social work.

總經銷

Table listing general distributors for the books.

中文書代理

Table listing Chinese book agents.

原文書代理 (以下價格皆暫定價, 需依匯率調整)

Table listing original book agents and titles like 'Mosby's Review Questions for the NCLEX-RN'.

華杏網頁: www.farseeing.com.tw

電話總機: 臺北 (02) 2797 5050 傳真: (02) 8797 1235 e-mail: adm@email.farseeing.com.tw

臺中 (04) 2323 8370 高雄 (07) 235 9916

總管理處: 11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓 (愛丁堡科技中心) (捷運港墘站2號出口)

以上價格僅供參考, 若有變動, 以書籍版權頁為主, 歡迎上網查閱。

親自至各區直屬門市購書可享定價 9 折優待, 西文書定價 95 折優待 (特惠價不另折扣)。

郵購中文書照定價, 金額未達 500 元者, 需另付郵資 60 元; 凡西文書總購金額未達 2000 元者, 需另付郵資 80 元。

請分別郵政劃撥: (華杏出版: 0714 1691) (匯華圖書: 1468 4311) (華都文化: 1210 3793) (華成出版: 1959 0886)

華杏機構—華杏出版·匯華圖書·華都文化·華成出版

粗體書碼者為新(版)書

(A) 基礎學科

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like AA-2100, AA-0100, AB-2102, etc.

(B) 人文學科

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like BB-2260, BB-2265, BB-2266, etc.

(C) 基礎醫學

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like CA-2400, CA-2410, CA-2415, etc.

(D) 護理導論

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like DA-2600, DA-2602, DB-2610, etc.

(E) 基本護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like EA-2710, EA-2711, EA-2711AN, etc.

(F) 護理技術

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like FA-2804, FB-2800, FC-2801.

(G) 內外科護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like GA-2902, GA-2920, GA-2950.

(H) 婦產科護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like HA-3004, HB-3000, HB-3010, etc.

(I) 小兒科護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like IA-3100, IA-3101, IA-3111, etc.

(J) 精神科護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like JA-3200, JA-3220.

(K) 公共衛生

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like KB-3325, KB-3326, KC-3303, etc.

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like KD-3350, KE-3305, KE-3314, etc.

(L) 人類發展

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like LA-3401, LA-3406, LA-3410.

(M) 老年護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like MA-3501, MA-3520.

(N) 綜合護理

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like NB-3551, NC-3552, NC-3554, etc.

(O) 護理科學

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like OA-3620, OA-3621, OA-3622, etc.

(P) 臨床護理實務

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like PA-3812, PA-3818, PA-3841, etc.

(Q) 護理過程(評估、診斷、計畫、措施)

Table with columns: 分類, 書碼, 書名, 版次, 出版, 裝訂, 作者, 定價. Includes books like QA-7000, QB-4000, QB-4006, etc.



# 變調的童年——虐待 Abuse

華杏編輯部 整理

「應採取一切適當之立法、行政、社會與教育措施，保護兒童於受其父母、法定監護人或其他照顧兒童之人照顧時，不受到任何形式之身心暴力、傷害或虐待、疏忽或疏失、不當對待或剝削，包括性虐待。」

—— 兒童權利公約，第 19 條

**施虐者的年齡層**以 30~39 歲者最多，其次為 40~49 歲；從身分別來分析，大部分是父母做出施虐行為，父親動手的情形多於母親；施虐者的教育程度以高中、高職最多，再來是國中。

**施虐原因**，依照 2017 年的分類來看，由發生人次多到少分別是：缺乏親職教育知識、情緒不穩定、習於體罰或不當管教、親密關係失調、經濟因素、酗酒、藥物濫用、經常性使用負面言語、精神疾病、控制慾強、具有暴力傾向、有自殺紀錄或自殺意圖、未婚生育、童年有受虐經驗、人格違常、未成年生育、迷信等。

上述的統計資料是有報案的數據，而未報案的黑數，恐怕更多！



## 發現虐待該怎麼做

依據《兒童及少年福利與權益保障法》，醫事人員、社會工作人員、教育人員、保育人員、教保服務人員、警察、司法人員、移民業務人員、戶政人員、村（里）幹事及其他執行兒童及少年福利業務人員，在執行業務時知悉兒童及少年有需通報的情形時（如：遺棄、身心虐待、遭受傷害等），負有向主管機關通報的責任，若沒有通報，會依法查處。

通報後，會進行分級分類處理及調查評估，以決定受虐事件是否成案，將兒童及少年列為保護性個案。若是成案，接續要評估家庭功能、擬定和執行家庭處遇計畫，最後則是持續進行追蹤輔導、結案。兒童及少年保護工作流程簡圖請見圖一。

## 定義

什麼是虐待兒童？世界衛生組織下的定義是（世界衛生組織，2016）：

虐待兒童是對 18 歲以下兒童的虐待和忽視行為。它包括在一種責任、信任或有影響力的親密關係中的各種身體和（或）情感虐待、性虐待、忽視、疏忽、商業或其他剝削，這給兒童健康、生存、發展或尊嚴造成了實際傷害或潛在傷害。遭受親密夥伴的暴力有時也列為一種虐待兒童行為。

## 統計資料

童年，應該充滿著歡笑、快樂、無憂無慮、衣食無虞，而不用擔憂害怕、恐懼，但很可惜的，不論國內外，兒童被暴力對待、處罰、打罵、虐待、性侵害，或是因為疏忽而被遺忘在娃娃車、私家車等等的新聞報導沒少過，不但兒童的身心靈受到傷害，嚴重的甚至死亡，真的是讓人非常痛心。

## 世界衛生組織

兒童自稱過去一年曾遭受過的暴力如下（WHO, 2017）：

1. 有 23% 曾被身體虐待。
2. 有 36% 曾被感情虐待。
3. 有 16% 曾被忽視。
4. 有 18% 女童、8% 男童曾被性虐待。

## 國內

兒童及少年受虐類型分為：遺棄、身心虐待（包含身體虐待、精神虐待、性虐待、疏忽）、不當管教、目睹家暴等，其中以遭受身心虐待的人次最多。整體來看，女童遭受虐待多於男童，尤其是遭受性虐待的女童約是男童的 5 倍，近 5 年的統計見表一。

表一 兒童及少年保護一受虐類型（人次）

年別	2013	2014	2015	2016	2017	
總計	合計	17,649	12,519	10,165	10,520	4,135
	男	8,229	5,763	4,948	4,775	2,025
	女	9,420	6,756	5,217	5,745	2,110
遺棄		177	99	82	74	23 (棄嬰) 37 (棄兒)
	身體虐待	6,232	3,946	3,416	2,277	610
身心虐待	精神虐待	1,819	1,350	1,108	765	253
	性虐待	2,496	1,964	1,422	1,835	544
	疏忽	1,810	1,249	1,249	1,154	826
	不當管教	—	—	—	2,271	1,691
目睹家暴	—	—	—	534	151	
其他	5,115	3,911	2,885	1,010	—	

資料來源：衛生福利部保護服務司（2017，6月21日）。兒童及少年保護。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/lp-1303-105-xCat-cat04.html>

## 身體虐待

符合下列 1.~4. 的其中兩項，或是單獨 5. 或 6. 成立，就應該通報，或是諮詢兒少保護小組，進一步執行更仔細的兒虐篩檢：

1. 1 年內超過 3 次以上的急診外傷就醫紀錄。
2. 病史不一致。
3. 病史和身體檢查不符合。
4. 延遲就醫。
5. 1 歲以下任何的骨折以及頭部外傷。
6. 低處跌落（約 150 公分以下）後造成顱內損傷或骨折。

## 性虐待

1. 口腔、陰部或肛門受傷，且原因不明或不合理。
2. 口腔、陰部或肛門疼痛，且原因不明或不合理。
3. 性傳染病。
4. 兒少揭露受到性虐待。
5. 可疑之精神心理狀態，且原因不明或不合理：
  - (1) 出現不明原因之睡眠障礙、腹痛、尿床、失禁或畏光等症狀。
  - (2) 對於相關敏感字眼或動作出現極度焦慮或害怕等症狀。
6. 對性方面有與年齡不相符之不尋常的興趣、知識與言行。
7. 懷孕。

## 疏忽

1. 醫療方面：
  - (1) 受傷而延遲或未就醫。
  - (2) 疾病或傷口缺乏適當的照顧及處理。
  - (3) 孩子應就醫而未就醫（如：預防接種、嚴重皮膚病、未矯正視力等）。
2. 兒少身體表徵：
  - (1) 體重過輕或營養不良。
  - (2) 非疾病所致發育遲滯。
  - (3) 個人衛生不佳（如：外觀髒亂不整潔或有異味）。
3. 兒少心理與行為：
  - (1) 吸毒、行乞、偷竊、縱火等。
  - (2) 意圖自我傷害或自殺。
  - (3) 不願回家、有離家出走的念頭或逃家。
4. 教育方面：
  - (1) 剝奪孩子受國民義務教育的機會。
  - (2) 上學經常遲到或缺席。
  - (3) 企圖逃學。
5. 父母/照顧者方面：
  - (1) 照顧者有遺棄兒少之虞。
  - (2) 不願或無法提供兒少適當的食物、衣著或庇護。
  - (3) 有明顯精神疾病。

## 精神虐待

1. 兒少遭受不合常理之排斥、貶損、隔離、威脅、恐嚇、忽視、拒絕給予或誘導使偏差等不當對待行為。
2. 兒少遭受或疑似遭受各種類型之虐待。
3. 兒少所處之家庭於一年內發生二次以上家庭暴力事件，或兒少目睹家庭暴力事件。
4. 兒少有非因生理病因所致之顯著內向型或外顯型情緒行為困擾問題/疾患或心理發展問題（如：低自信、認同矛盾等困擾）。

兒時受虐待，可能對其造成伴隨終身的嚴重創傷，而成年後，出現身體、行為、精神方面問題的風險提高，如：肥胖、憂鬱、吸毒、酗酒、抽菸、濫用藥物、從事高危險性行為、意外懷孕、施加暴力或是成為暴力的受害者等。虐待兒童及少年是一個很普遍的現象，你我多一份關心，就少一個受虐兒。

## 參考文獻

世界衛生組織（2016，9月30日）。虐待兒童。取自 <http://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

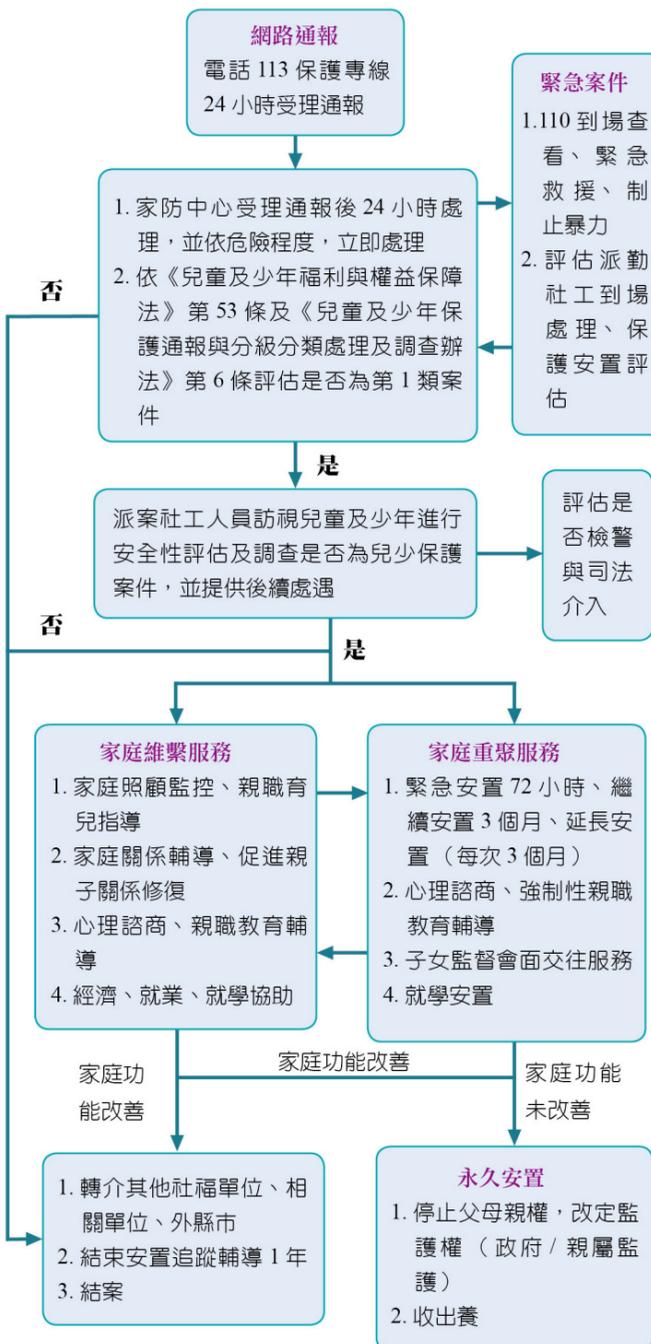
兒少虐待及疏忽—醫事人員工作手冊研議團隊（2016）。兒少虐待及疏忽—醫事人員工作手冊（二版）。臺北市：衛生福利部、臺灣兒科醫學會。

衛生福利部（2016，2月）。兒童及少年保護工作指南。臺北市：衛生福利部。

衛生福利部社會及家庭署（2013，12月19日）。兒童權利公約。取自 <https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=586>

衛生福利部保護服務司（2017，6月21日）。兒童及少年。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/lp-1303-105-xCat-cat04.html>

WHO（2017）。Child maltreatment (child abuse)。Retrieved from [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/en/)

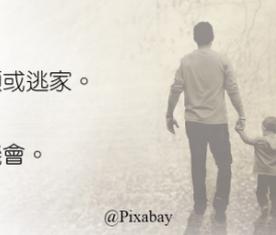


資料來源：兒少虐待及疏忽—醫事人員工作手冊研議團隊（2016）。兒少虐待及疏忽—醫事人員工作手冊（二版）。臺北市：衛生福利部、臺灣兒科醫學會。

▲ 圖一 兒童及少年保護工作流程簡圖

## 虐待的徵兆

虐待要怎麼判斷呢？下面為疑似兒童及少年虐待及疏忽之情形（兒少虐待及疏忽—醫事人員工作手冊研議團隊，2016）：



## 不可不知的矧子~

在臨床照護病人時，於各科別都可能遇見需要透析的病人，通常會在自己的交班單中註記照護區段病人的透析日期、時間等資料，以及協助相關聯繫等，但其實病人送到透析中心執行血液透析等相關執行過程、細節及照護等注意事項，往往是病房護理師（非腎臟科）較不熟悉的，也覺得透析中心很神秘。目前臺灣腎臟護理學會推動「腎臟護理師」認證，由此可知，這是護理領域中更進階的一門專科，值得大家一起了解。本期邀請馬偕紀念醫院腎臟內科衛惠敏專科護理師與我們一同揭開「透析」之神秘面紗。

## 洗腎怎麼洗？

大家口中常說的「洗腎」，在醫學上來說係指「透析」，目前透析方式主要以腹膜透析及血液透析為主。

## 腹膜透析

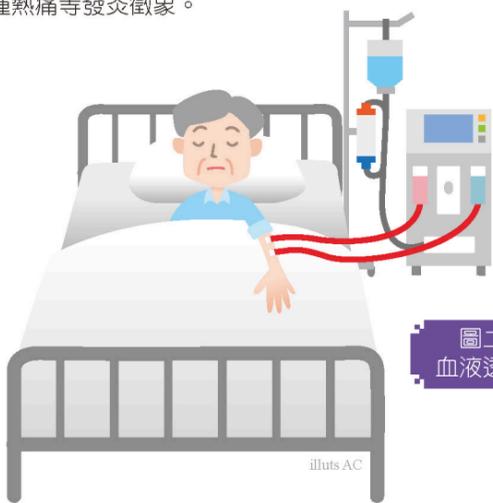
腹膜透析簡單來說是從腹部植入一條管子，藉由人體腹膜的半透膜特性，將透析液注入到腹腔中，清除體內過多的水分及代謝物。病人可以在家自行操作，頻率是一天3~4次，將透析液注入腹腔後，等待半個小時，即可將透析液放出（圖一）。其優點是可以維持正常的生活，生活比較不會受到影響，但缺點是易有感染腹膜炎的風險，主要來自操作技術的過程中未確實執行無菌技術，因此病人的學習能力要高，要完全遵守無菌技術且要留意導管出口處的皮膚狀況（如是否有紅腫熱痛等發炎徵象的辨別）。



圖一 腹膜透析

## 血液透析

血液透析係利用人工腎臟擴散、超過濾作用，清除體內的體液及廢物。首先，病人需先建立永久的血管通路，以利進行體液的交換（圖二）。因為需要透過機器操作及進行消毒、扎針等護理技術，需在醫療院所或洗腎中心進行，護理師可以從旁協助。通常血液透析一週需進行三次，每一次大約3.5~4小時左右的時間。其優點為不需要自行操作，且於執行過程中會有醫師查房，但相對需耗費體力及時間，同時於進行血液透析的過程中，需保持躺著的姿勢。此外，病人需學會評估瘻管，瘻管是洗腎病人的生命，非常的重要，所以當沒有進行血液透析時，要評估瘻管，例如：觸摸有無震顫感、以聽診器聽瘻管的聲音、注意瘻管的外觀有沒有紅腫熱痛等發炎徵象。



圖二 血液透析

## 洗腎的大小事

衛惠敏 口述 / 潘宇珍 主訪 / 陳杏汶 整理

## 腹膜透析 VS 血液透析如何選

醫師會視病人狀況，以及與病人討論選擇腹膜透析或血液透析。年輕的病人大部分會選擇腹膜透析，因為可自我掌控時間的安排，在家操作可有自己的正常生活，仍可上班或進行其他活動，再加上年輕人學習能力較好，所以大多會傾向選擇腹膜透析的方式。而會選擇血液透析的方式，大多是較年長者或者是家中沒有人可以協助者較多，因為老化造成眼睛退化，且透析液重量重，並要留意無菌的操作方式，因上述種種考量下，通常較年長者會選擇血液透析的方式。

## 洗腎病人的感受

目前透析的方式發展已很好，對於病人的不適感已降低許多，通常病人反應依透析方式會有些微不同：

- 腹膜透析**：通常只有一開始大量透析液灌入腹部，病人會覺得肚子脹脹，不舒服，其他並沒有特別的不適感。只是需要請他留意流出的引流液是否為清澈、乾淨，若流出來是混濁的，就代表可能有感染的情形，這是每天換液需要注意的地方。
- 血液透析**：因為是透過血管通路進行透析，所以病人必須忍受打針的不適感，這是大多數病人所陳述不舒服的感受。有部分病人在透析的過程中，血壓會下降而造成不適，或者因血液抽離身體進行交換，導致滲透壓不平衡，使得病人發生抽筋的狀況，但大抵來說還是需要看病人個別的狀況而定。

## 洗腎 ≠ 人生黑白

在臺灣導致洗腎的原因第一名是糖尿病，占4成以上，第二名是高血壓。此外，因臺灣飲食西洋化，加上慢性疾病控管不佳的關係，洗腎年齡有越來越下降的趨勢，從年輕人、中年人到老年人都。通常需要開始進行透析治療的病人大都是慢性腎臟病第五期的病人，已產生尿毒症狀，如噁心、吃不下、水腫、神經意識改變等。對於慢性腎臟病人來說，當面臨需進行透析治療時的心理衝擊會較小，主要是因為慢性腎臟病並不會馬上進展到第五期，都是漸進式的，病人知道他將來是要面臨洗腎的，所以有時間調適及面對，相對衝擊性會較低。會造成心理衝擊較大者，大部分為急性腎衰竭的病人，因為大多是其他因素所導致的，如敗血性休克、感染、尿路結石、橫紋肌溶解症、熱衰竭等，所以他可能現在急需進行透析治療，心理衝擊會較大。因為病人沒有預期他要進行透析治療，但有些急性狀況於身體狀況改善，腎臟功能逐漸恢復，是可逆的，只是暫時性的透析治療，

但有的卻是因為這次疾病造成需要常規性透析治療，心理衝擊就會較大。而大部分這類族群通常是以青壯年居多，會較抗拒，因為他的日常生活勢必受到改變，此時護理師的傾聽及指導就很重要，了解他的心理因素，從旁開導及指導，幫助病人能夠面對他的人生。洗腎並不會讓人生變黑白，其實只要好好控制飲食、水分，遵從醫師的建議，也有很多病友出國去玩，享受人生。

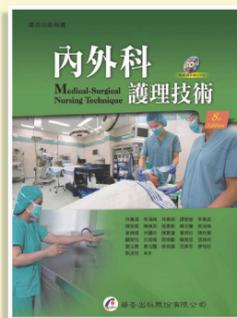
## 腎臟科的挑戰——耐心

在這段服務的過程中，我覺得在腎臟科工作，需要「耐心」。因為有些病人很皮，需要反覆提醒及指導，例如：當你告訴他飲食及生活上的指導，水分要控制、哪些東西不能吃等等（因為透析的病人水分不能增加太多），但病人每次回來進行透析治療時，體重增加4~6公斤，所以還是需要再次指導控制體重及飲食的重要。此外，也有一個很特別的狀況，通常剛開始透析的病人，因為很多還不懂，心中會畏懼，所以和他說需要留意或控制水分、飲食等，都會控制的非常好，但進行透析治療一段時間，與病友接觸後，情況有可能會「走鐘」，因為他發現病友亂吃，也會有僥倖的心態，那也亂吃一下好了，就會讓衛教沒有那麼成功。總體來說，這就是腎臟科的挑戰，需要耐心，一而再而三地和病人衛教，我想這是需要磨練的地方，也是個挑戰。

## 醫病關係，從打開心門開始

曾經有個病人讓我印象很深刻，有位高齡婆婆因疾病關係已長期洗腎，她的女兒照料得無微不至，但她的女兒對醫療人員就很挑剔及態度也較不友善，醫療團隊人員大多會覺得是在雞蛋裡挑骨頭，在溝通上會較畏懼，這樣的醫病關係是處於較針鋒相對的狀態。後來，老婆婆的病況每況愈下，我找了她的女兒當面談談關於後續照護問題及病況，面對這樣的個案，需要同理她的狀況，長期以來由她照顧媽媽所背負的壓力、情緒等，當我和她說：「我其實比較不放心妳，妳的重心都在媽媽身上，但若媽媽離開了，怕妳是最不能承受的。」她卸下她的心防，流下了眼淚，也和我訴說著一路照顧媽媽的心路歷程，就在這樣一次的會談當中，醫病關係就此改善，雙方開始打開心門，並且相信醫療團隊以及能與團隊溝通，雖然最後婆婆還是往生了，但她女兒最後是很感謝醫療團隊這一路的協助。或許這故事聽起來平淡，但這一份「感謝」讓我能永遠記得，也提醒自己能有勇氣及真心去面對每一位病人，繼續向前走。

## 好書介紹



## 護理專業技術，首選用書

全書共計12章，內容包括急症病人、手術病人及全身各系統疾病病人常見之護理技術，且特邀請臨床資深實習老師及護理人員根據臨床執行情形，進行內容的檢閱及修訂、更新，使其能更貼近臨床現況。

林貴滿等編著 · 彩色  
501頁 · NTS650



## 護病溝通，百科全書

本書打破傳統護病溝通教育的藩籬，由各科資深護理師分享寶貴的經驗，讓讀者身歷其境，「預習」臨床上可能會遇到的各種情境，以期實際與病人溝通時能無往不利。

劉政宜等編著 · 平裝  
209頁 · NTS300

## 典範開端，提燈天使

佛羅倫斯·南丁格爾的一生的確洋溢生命之美與護理專業之美，值得以此為典範作為榜樣，並可深刻體驗南丁格爾賦予護理專業何等寬廣的豐富內涵。

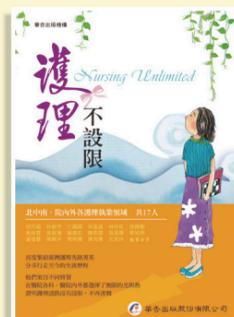


屈蓮編著 · 平裝  
209頁 · NTS250

## 護理之路，寬廣無限

由17位各領域的資深優秀護理人員撰寫，親自分享個人從踏入護理、專業成熟、突破瓶頸，到全心投入護理事業的真實歷程。

胡月娟等編著 · 平裝  
292頁 · NTS320



## 動專訪！

人物專訪影片！請上華杏官網

[https://www.farseeing.com.tw/?page\\_id=11040](https://www.farseeing.com.tw/?page_id=11040)

或掃描



進入「人物專訪」專區

# 地中海、得舒、彈性素食飲食法

■ 華杏編輯部 整理

2018年衛生福利部國民健康署公布新版「每日飲食指南」及「我的餐盤」，當中調整攝取蛋白質的優先順序為：**豆>魚>蛋>肉**，希望國人少吃肉類，並且提高乳製品攝取。臺灣的飲食建議其實與以下三種健康飲食法——地中海、得舒、彈性素食，有許多不謀而合之處，特別是肉類（少肉）與蔬菜的平衡攝取，而蛋白質也應以豆類為首選。健康飲食的益處，以地中海飲食為例，強調可預防心血管疾病、降低血壓、促進腦部健康，近年來逐漸受到關注。

## 地中海飲食 Mediterranean Diet

### 地中海飲食金字塔

地中海飲食經聯合國教科文化組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; UNESCO）在2013年列為非物質文化遺產，共屬七個國家：賽普勒斯、希臘、克羅埃西亞、義大利、西班牙、葡萄牙、摩洛哥。地中海飲食列入文化遺產，顯見其與社會、歷史、風俗緊密結合的地位。地中海飲食以全穀類為主食，具高纖、高鈣、高抗氧化營養素、高單元不飽和脂肪的特色，包括：

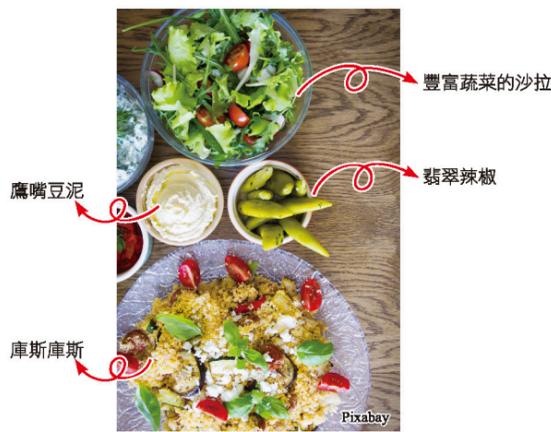
1. 大量：橄欖油、豆製品、全穀類、水果和蔬菜。
2. 適量：魚、乳製品及紅酒。
3. 少量：肉類（特別是紅肉）、甜點。

每餐均衡攝取：蔬菜（最多）、水果、全穀類，油脂以橄欖油為主。

現今地中海飲食幾乎已成為健康飲食的代名詞，受到許多健康專家與學者肯定，有助於降低失智症的風險。地中海飲食源於六〇年代希臘克里特島（Crete）和南義大利，當地人的



為非洲小米，但其實它是由硬粒小麥所製成。它具有不同於米飯的口感以及豐富的營養價值，與白米相較，庫斯庫斯有著低卡、高纖、高蛋白的優點。庫斯庫斯的料理方式簡單，市售成品多半已蒸熟烘乾，入高湯燜熟即可，想要更有口感，別忘了上桌前先將其撥鬆。

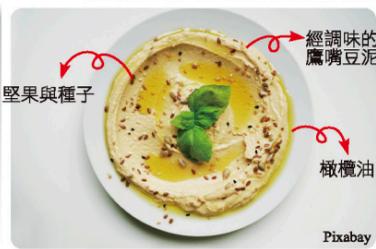


### 極佳蛋白質來源——鷹嘴豆泥

鷹嘴豆泥 (hummus) 是由鷹嘴豆 (chickpea, 又稱雞豆、雪蓮子) 加入不同佐料磨製攪拌而成，可變化出多種料理。鷹嘴豆的營養價值高，高纖、高鉀且富含蛋白質、維生素，為低升糖指數 (GI) 食物，經研究證實可穩定血糖且幫助體重控制<sup>[註]</sup>。1份鷹嘴豆的蛋白質等同於1份肉類，成為極佳的豆類蛋白質來源，全素的高纖維蛋白相當推薦素食者作為營養補充。

鷹嘴豆泥的常見作法：鷹嘴豆加入芝麻醬、蒜末、鹽、黑胡椒、檸檬汁、橄欖油，共同打成泥狀；也有要吃時再淋上橄欖油的作法。鷹嘴豆泥可直接吃或當作抹醬。

註：Wallace, T. C., Murray, R., & Zelman, K. M. (2016). The Nutritional value and health benefits of chickpeas and hummus. *Nutrients*, 8(12), 766.



### 紅肉 vs. 白肉

少吃紅肉為本篇介紹三種飲食法的通則，到底紅肉 (dark meat) 或白肉 (white meat) 怎麼分辨呢？因為雞多屬白肉<sup>[註]</sup>，而牛屬紅肉，許多人誤以為是以肉品本身或烹煮後的顏色區分。從紅肉的英文 “Dark” 便能了解，指的是暗色，而非紅色。事實上，紅肉或白肉真正的不同取決於「烹煮前的肌紅蛋白 (myoglobin) 含量」。

紅肉之所以列入適量甚至是減少攝取的原因在於含有較多的飽和脂肪 (saturated fat)、左旋肉鹼 (L-carnitine)，與肥胖、心血管疾病的風險有關；另一方面，紅肉含有較多的血質鐵 (heme iron)，可補充缺鐵性貧血者所需，因此，只要把握適量的原則，同樣能從紅肉中獲得適當營養。

- 紅肉：豬、牛、羊等，多為家畜類。
- 白肉：雞、鴨、鵝、魚、貝，多為家禽類與海鮮。

註：雞肉的內臟屬於高脂、高膽固醇，而少蛋白質，因此不為紅肉或白肉，列為「內臟類」。亦有將雞肉細分：雞胸肉、雞翅為白肉，去皮的腿肉為紅肉的分法。

### 地中海料理

#### 北非主食——庫斯庫斯

庫斯庫斯 (Couscous) 又稱為古斯米，意思是蒸粗麥粉，是北非國家像是摩洛哥的傳統主食。雖然有人把庫斯庫斯稱

### 新北歐飲食 New Nordic Diet

新興的健康飲食除了地中海飲食外，「新北歐飲食」成為營養師新寵，更受到世界衛生組織 (WHO) 的認可，此兩種飲食方式皆可降低罹患第二型糖尿病、心血管疾病及與肥胖有關的癌症風險。兩者最大的差異在於「油脂」，地中海飲食以橄欖油為主，而新北歐飲食則是菜籽油 (芥花油)；其次，新北歐飲食攝取多脂魚類，例如鮭魚、鯖魚和鮭魚。

北歐飲食源自冰島、挪威和瑞典等國家，同樣以大量植物性食物為基礎，包括蔬菜、水果、堅果和穀類，適量魚類，選擇菜籽油為油脂來源，可降低對人



新北歐料理

體不利的低密度膽固醇 (LDL) 以及心血管疾病風險。新北歐飲食強調在地食材與永續食物的概念、減少食物里程。

## 得舒飲食 DASH Diet

得舒為 DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) 的音譯，其英文點出是專為防治高血壓設計的飲食型態。高血壓是許多慢性病 (如心血管疾病、新陳代謝症候群、中風與糖尿病) 的危險因子之一，且為重要因子。得舒飲食增加鉀、鎂及鈣等攝取量，鼓勵多食用蔬果、全穀根莖類、低脂乳品及纖維。得舒飲食除了具有降低血壓的效果外，亦是公認的均衡飲食型態；如果再減少攝取鹽 (鈉)，則降血壓的效果更好。

2018年「美國新聞與世界報導」的最佳飲食排行榜，在40種飲食當中，得舒飲食獲得「整體最佳飲食」、「為健康而吃」、「最佳心臟健康飲食」的冠軍，首次超越「地中海飲食」；在最佳糖尿病飲食中，得舒飲食排名第二。

得舒飲食的食物攝取比例，與地中海飲食相較，同樣強調全穀根莖類，建議天天吃蔬果 (5 蔬菜 + 5 水果)，豆類與堅果種子為推薦攝取，也不認為一定要每週吃魚或海鮮；蛋白質攝取則建議將紅肉 (豬、牛、羊) 換成豆製品及白肉 (魚、雞、鴨、鵝)；避免加工製品。得舒飲食的原則較為簡單，對剛開始想改變飲食習慣的人而言，執行上可能更為容易。



得舒飲食金字塔

## 彈性素食飲食 The Flexitarian Diet

- 彈性素食飲食的概念類似「方便素」、「鍋邊素」，強調盡量少吃肉類；但如果料理中含少許肉類也不須刻意避開；或偶爾想吃肉也沒關係。以「蔬食」取代「素食」的方式，加上不那麼嚴格的飲食規定，在歐美越來越受歡迎。彈性素食將食物分為五大類：①非肉類蛋白質：豆類、雞蛋等；②蔬果；③全穀類；④奶類；以及⑤醃類與香料。飲食原則為：
1. 每餐均須包含五大類。
  2. 蛋白質主要來源：豆類、奶類與蛋。
  3. 偶爾吃肉類。
  4. 少吃添加糖的食品及甜點。
  5. 吃最少加工的食物，以天然、原型食物為主。

彈性素食很容易做到，可自行訂定「無肉日」，建議的試行方式：

階段	每週「無肉日」	每週肉類或禽類
開始	2天	約740克
中期	3~4天	約510克
嚴格	5天	約255克

資料來源：Blatner, D. J. (n.d.). *Flexitarian FAQ*. Retrieved from <https://goo.gl/ietdGg>

營養好書推薦

楊淑惠 等編著

平裝 / 16開 / 490頁

NT\$550

公共衛生營養學

華杏出版