



【本期提要】

- 一、預防直腸癌飲食
- 二、孩童退燒藥勿過量



預防結直腸癌飲食

許多民眾一聽到「腸癌」就害怕，根據國外研究機構調查，每天適當攝取全穀類食物，可以降低罹患結直腸癌的風險，這是真的嗎？對此，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱

食藥署）特別邀請臺北醫學大學附設醫院營養室蘇秀悅主任細說分明。

美國癌症研究所近期研究指出，每天攝取4份（約80公克乾重）的全穀雜糧類，可降低17%罹患結直腸癌的風險；此與全穀雜糧類食物含有許多抗癌化合物，如纖維質、維生素E、硒、木酚素等有關。全穀雜糧類含有豐富的膳食纖維及抗性澱粉，兩者具有稀釋潛在的致癌物質、延緩血糖上升、促進益生菌的生長、且有助於體重控制等。另外，全穀雜糧類含硒、多酚類及蛋白酶等，硒及多酚類具抗氧化及抗癌作用，而蛋白酶則有抑製癌細胞擴散的作用。若要預防癌症，建議每天攝取的全穀雜糧類，至少要吃一半以上的主食量，如：每天應有1-1.5碗以上的全穀雜糧飯，因此建議早餐應攝取全穀類麵包或燕麥粥，午晚餐至少有一餐的主食是來自糙米、糙薏仁等全穀類食物。

在防治結直腸癌方面，早期發現及早期治療是重要法則，在零期及第一期結直腸癌治療的效果，5年存活率可達8成5，10年存活率可達6成以上。



根據美國癌症協會預防結直腸癌的建議：

- 1. 達到並維持健康體重：**研究發現體重過重、肥胖者會增加結直腸癌發生及死亡率。身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)，BMI 應盡量維持在 18.5-24 公斤/公尺² 的理想體重範圍。
- 2. 規律的運動：**研究發現有運動習慣的病友，有較低的發生率及死亡率，運動能提升生活品質、身體功能，建議每週應有 150 分鐘中強度運動或 75 分鐘以上高強度運動。
- 3. 健康飲食型態：**預防結直腸癌病友應多攝取蔬菜、水果、全穀類、家禽及魚類等，少吃精緻醣類、油脂、紅肉及加工食品等。多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，這些魚類也是維生素 D 豐富的來源，可預防結直腸癌和其他惡性腫瘤的發生。
- 4. 膳食補充劑：**迄今為止，沒有研究顯示補充膳食補充劑可明顯降低結直腸癌進展或復發的風險。研究發現，鈣補充劑可以降低曾患息肉的人發生結直腸癌的風險。
- 5. 酒精攝取：**攝取酒精會增加罹患結直腸癌的風險。因此美國癌症協會建議，適量飲酒，男性不超過 2 酒精當量，女性不超過 1 酒精當量 (1 酒精當量 = 啤酒 330cc = 紅酒 120cc = 威士忌 40cc)，以降低可能罹患癌症的風險。
- 6. 戒菸：**吸菸者得到結腸直腸癌機率高於沒有吸菸者。



食藥署提醒民眾，如有身體不適，應尋求專業醫師協助診斷、釐清原因，切勿諱疾忌醫，影響治療黃金時間。



孩童退燒藥勿過量

「孩子發燒了要先餵退燒藥嗎？又該怎麼用呢？」這是許多家長們關切的重要議題。食藥署提醒，當家長或主要照護者發現小朋友發燒時，應就醫治療，千萬不要自行購買退燒藥讓孩童服用，以免延誤疾病治療。尤其是兒童用藥應經醫師評估其臨床效益及風險，並依其年齡體重處方適當劑量，應依醫師處方，正確使用退燒藥，切勿過量，以免導致藥物不良反應。

食藥署提醒，兒童使用退燒藥應注意下列原則：



瞭解引起發燒原因：當父母遇到孩子發燒了，往往想要快點讓小孩退燒，其實發燒是身體健康出現警訊的一種「症狀」，而不是「病」，適度的發燒可以提升免疫系統的效能，加強對於疾病的抵抗力。所以當小朋友發燒時，最重要的是瞭解發燒的原因，針對疾病處理。建議家長觀察小朋友的食慾、活動力、精神狀態，留意是否出現發燒以外症狀，例如：出現咳嗽、鼻塞等，表示有呼吸道感染的可能。一旦出現發燒症狀時，應就醫治療，瞭解引起發燒的原因後對症下藥，千萬不要自行購買退燒藥給兒童使用。



應依醫師處方適當使用退燒藥，切勿過量：一般醫師常用於兒童的退燒藥，為乙醯氨基酚或雙氯芬酸等口服製劑與肛門栓劑，其退燒效果都很類似。使用退燒藥是為了減緩高燒所產生的不適感，讓兒童得以充分休息，所以當家長或家中照護者，發現兒童體溫超過 38.5°C 且感到不舒服時，可適時給予退燒藥，並依據醫師處方正確使用，才能確保兒童的用藥安全，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。



觀察並追蹤發燒情形，適時回診治療：很多疾病都會引起發燒，其中有些病毒感染可能持續發燒達一週或甚至更久，須觀察病情變化等待身體自行恢復。建議家長先請教醫師觀察病情變化之重點，並紀錄兒童發燒的溫度及頻率，如果還是高燒不退、退燒時仍有活動力下降或食慾不振等情形，應儘速回診。



應注意是否出現藥物過敏反應：醫師常開立用於兒童的退燒藥，多屬於非類固醇消炎止痛藥，有可能會發生罕見的嚴重皮膚過敏反應，因此提醒家長或家中照護者，應注意兒童用藥時是否出現「疹、破、痛、紅、腫、燒」等 6 大藥物過敏症狀，若出現前述症狀應立即停藥並儘速就醫。



剩藥丟馬桶...
毋湯嘍



家中剩藥直接丟馬桶可以嗎？

剩餘藥品可能會隨時間發生變質，加上個人病情與體質有異，轉送親友服用反而可能傷身又延誤病情，此外剩餘藥品沖到馬桶會汙染水源及大自然生態，廚餘處理則會影響到食物鏈。總之務必要遵醫囑服藥，剩藥千萬不要送人或亂丟。

家庭剩藥處理應將剩餘的藥丸、藥水及清洗藥水罐的用水倒入夾鏈袋中，可用泡過的茶葉、咖啡渣或擦手紙等放入，把它們和藥丸藥水混合在一起，再將夾鏈袋密封起來，就可隨一般垃圾清除，而乾淨的藥袋和藥水罐則可依垃圾分類回收。

兒童正確用藥 5 要



- 1 「要」核對藥袋資訊
- 2 「要」使用正確的給藥技巧
- 3 「要」注意兒童藥品不良反應之發生
- 4 「要」記錄兒童過敏之藥品
- 5 如有疑慮，「要」諮詢藥師或醫師



 衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration 廣告

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬
林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 5 月 18 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

