



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報22

發行日期：中華民國 100 年 6 月 30 日  
發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心  
地址：臺北市中正區中山南路 7 號  
電話：(02)2312-3456 分機 66103  
網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

## 塑化風暴，你應該知道的事

### 台大三重社區醫療群 張必正主任

獲頒公務人員一等功績獎章的楊姓技正，揭露了台灣食品衛生史最令人震驚的一頁。衛生署從昱伸、賓漢兩家不法公司開始追查，公佈了五大可能有塑化劑污染的食品，包括『運動飲料』、『茶飲料』、『果汁飲料』、『果醬果漿果凍』、和『膠囊錠狀粉狀型態之食品』，其中不乏許多耳熟能詳的飲料品牌和嬰幼兒保健食品。而用藥糖漿的污染，更讓無數家長憂心幼兒的健康問題。媒體的全天報導、新增的污染清單，確實讓民眾充滿擔心和疑慮---到底塑化劑是什麼？吃了之後會怎樣？如何讓自己避免健康的危害？

『塑化劑』又稱為增塑劑、可塑劑，並不是合法的食品添加物。它是一種增加材料的柔軟性或是材料液化的添加劑。塑化劑種類多達百餘種，但使用的最普遍的即是一群稱為鄰苯二甲酸的化合物，例如 DBP、DEHP、DINP、DIDP、BBP 及 DNOP，這也是目前衛生署規定五大類食品上架，須有此六類化合物檢驗合格證明文件。廠商非法使用塑化劑如 DEHP 及 DINP 製造起雲劑，應是為了降低成本或增加產品品質穩定。世界各國之研究均顯示，各地人口均可能受到不等量含鄰苯二甲酸化合物的暴露，其來源包括食品、醫療裝置、玩具、空氣環境背景等，油漆完的房間、塑膠包裝儲存

食物，都有可能食入 DEHP。當攝取的濃度超過一定濃度，就可能對人體有危害。

毒物與環境健康雜誌在 2009 年發表了一篇關於鄰苯二甲酸（塑化劑的主要成份）對生物體影響的回顧文獻，確定在動物研究中有影響生長發育和對生殖系統的毒性。DEHP、BBP、DINP 等三種化合物，也在動物實驗中呈現致癌的可能。至於此類化合物對人體的毒害未有確定結果。許多研究顯示胎兒與兒童為最值得注意的易受害族群，台灣兒科醫學會因此提出建議：

- (一) 目前無確切研究數據顯示暴露鄰苯二甲酸對兒童的影響，需要更多研究才能釐清。
- (二) 兒童食品與藥品的使用，請採用經衛生機關認證無污染之虞的產品。
- (三) 塑化劑之類物質會不斷地經由人體代謝作用排出體外，不會長期在人體內蓄積。
- (四) 兒童若有下列情形，建議至兒科專科醫師處就診：
  1. 滿 14 歲男童仍未出現第二性徵，包括睪丸變大(最長徑應  $\geq 2.5$  公分)、陰莖變長、出現陰毛。
  2. 8 歲之前的女童出現第二性徵，包括乳房發育或出現陰毛，或 10 歲以前出現月經。

至於成人的部份，應注意該類化合物對於肝腎可能的影響。由於鄰苯二甲酸很快會自人體代謝，體內濃度無法反應此類化合物對人體

可能的影響。產檢不易看出胎兒有無生殖系統影響，可藉由新生兒出生後仔細檢查。

平日的的生活應該注意什麼來避免健康的危害呢？筆者建議如下：

1. 兒童均衡飲食，不用刻意長期補充保健食品。
2. 對有疑慮的產品，暫時避免購買或食用，或詢問安全合格證明。
3. DEHP 及其代謝物 24~48 小時內會隨尿液或糞便排出體外。多吃富含維他命的蔬果、白開水及湯品等，都可以加速塑化劑的排出。
4. 塑膠容器應注意使用說明，避免高溫或其他可能接觸到塑化劑的不當使用方式。
5. 攝取自然蔬果，飲用白開水，適度運動，保持心情愉快。
6. 政府應持續進行這些可能暴露源的監測與控管，並加強兒童食品、藥品與玩具等相關安全性檢驗。

『要吃得安心、吃得健康』這句陳腔濫調，在這些日子顯得格外有意義。瞭解了塑化劑的本質和減少暴露，相信就不用過度恐慌。社區的家庭醫師可以提供最好的健康諮詢，請與他們連絡。

### ◎醫師叮嚀語◎

1. 塑化劑是非法之食物添加劑，其中種類繁多，最普遍被使用的是一群被稱為鄰苯二甲酸之化合物，例如 DBP, DEHP, DINP, DIDP, BBP, DNOP 等。根據目前在動物實驗的研究報告已發現，會影響生長發育、生殖系統功能與致癌之可能性。
2. 至於塑化劑對人體之毒害目前雖未有確定之結論，不論兒童或成人皆鼓勵攝取天然食物，避免非必要之保健食品，並注意塑膠容器之使用等，必能降低塑化劑對人體之傷害。至於對健康仍有疑慮之民眾或幼童，則建議可諮詢你的家庭醫師或兒童內分泌科醫師。

## 你累了嗎？

### 你是否罹患了慢性疲勞症候群？

#### 台大台北社區醫療群 李依錦醫師

慢性疲勞症候群患者的疲勞感無法經由休息而獲得改善，且可能因為心理與身體的活動而加重症狀，因此在疾病發作後病患的活動程度遠低於發作前，所以慢性疲勞症候群是一種相當複雜且令人身心交瘁的疾病。

除了嚴重疲勞感的症狀外，病患常伴隨一些症狀，例如：無力、肌肉痛、記憶力不好、無法專心、失眠及運動後 24 小時仍感疲倦。有些病人慢性疲勞症候群的症狀會持續好幾年。

慢性疲勞症候群並沒有像其他疾病一樣可以依靠抽血檢驗或是影像檢查而確診，目前世界上比較通用的準則是美國疾管局於 2006 年公布的診斷規則，5+4 檢視規則：如果你前五項中的五項完全符合，及後八項中至少四項(包括四項)就有可能罹患了慢性疲勞症候群。

前五項：

1. 有六個月以上的持續性或反覆性的疲勞。
2. 這疲勞是無法從目前你所罹患的生理或是心理疾病可以解釋的。
3. 疲勞是新發生的或是有明確的發生時間。
4. 不是目前正在發生的生理勞動或心理負擔的結果。
5. 休息也無法改善疲勞的症狀。

後八項：

1. 記憶力減退或無法專心。
2. 喉嚨痛。
3. 頸部或是腋下淋巴結腫痛。
4. 肌肉痛。
5. 多處關節痛。
6. 新發生的頭痛。
7. 睡醒了還是覺得無法恢復精神。
8. 運動後的疲勞超過 24 小時。

慢性疲勞症候群發生的原因目前仍不明，可能是單一病因也可能是多重病因，原因可能是感染症、免疫系統失調、壓力或某種營養素缺乏。在臨床上有很多疾病都有疲勞的症狀，罹患慢性疲勞症候群必須排除這些慢性疾病，例如糖尿病、甲狀腺疾病、心臟衰竭、惡性腫瘤、焦慮症、憂鬱症等等。

目前慢性疲勞症候群的治療方式就跟疾病過程一樣複雜，沒有治癒的藥物，沒有專屬的藥物，也因為症狀會隨著時間改變，治療就變得更複雜，雖然如此目前有兩種方式可能可以改善病患的症狀，其一為認知行為治療，其二為循序漸進式的運動，病患應該與醫師討論適合當下的症狀的治療方法以及是否需要開立改善症狀的藥物，此外還可以尋求精神科醫師或是臨床心理師的幫忙進行認知行為治療，或是諮詢復健運動治療師循序漸進式運動的方針與方法。

總之檢視一下 5+4 規則，若是你符合以上的規則，則你可能罹患了慢性疲勞症候群，如果只有部分符合，那你未來可能會罹患慢性疲勞症候群，不過要確定這個診斷之前，一定要排除罹患了其他慢性疾病，所以還是要找你的家庭醫師討論，不要以為疲勞就是肝不好或以為吃保肝片就可以了，以免延誤了病情與治療時機。

### ◎醫師叮嚀語◎

要確定慢性疲勞症候群這個診斷之前，一定要排除其他慢性疾病，所以還是要找家庭醫師討論，檢視一下是否符合以上 5+4 規則，再決定適合的治療方法。

## 攝護腺特異抗原(PSA)數值偏高 怎麼辦？

台大雙和社區醫療群 林泉洋主任

最近一些自費的健康篩檢正夯，都會把一些癌症指數如 CEA、CA125、CA199 等包括進去，但這些指標通常不是用來篩檢癌症的。如果數值正常並不一定就是表示沒有癌症，數值太高也不是就表示說有癌症。可是如果數值太高又不能不管他，因此常造成醫師及病人很大的困擾。但有一些癌症指數的特異性比較高，如 AFP(甲型胎兒蛋白)及 PSA(攝護腺特異抗原)，用來作健康篩檢就比較有意義，這次我們就來談談 PSA 的檢測。

PSA 指的是攝護腺特異抗原(Prostate Specific Antigen)，99%是由攝護腺所分泌，因此有助篩檢攝護腺疾病。PSA 這種由攝護腺組織所分泌的一種特殊蛋白質，主要的功用是幫助精液的液化作用。罹患攝護腺癌、良性攝護腺肥大、攝護腺感染、年齡增長的男性、近期曾做過膀胱鏡檢查或導尿等，血中的 PSA 值都有可能升高。

血清 PSA 值現在已被公認為最重要且有用的攝護腺癌篩檢評估的標記物。美國癌症學會(ACS)建議男人自 50 歲起，每年應接受血清 PSA 測定和直腸攝護腺指檢(DRE)，對早期測得攝護腺癌異常有很大的幫助。攝護腺癌好發於年長男性，過去幾年都是國人男性十大癌症死因之一(98 年資料是國人癌症十大死因第七位)，每年約新增三千多名患者。而攝護腺癌有效篩檢方法包括 PSA 值抽血檢查及肛門指診，過去由於沒有廣泛推廣，年長男性常因工作繁忙而疏忽檢查，或是根本不知道要定期檢查，以致於發現攝護腺癌時，有些患者已是比較晚期了。

目前 PSA 的「正常值」定為 4ng/ml，但不是所有超過 4ng/ml 的人，都會有問題，如





上述的一些原因如攝護腺癌、良性攝護腺肥大、攝護腺感染、年齡增長、最近期曾做過膀胱鏡檢查或導尿皆可能使 PSA 升高。不妨把 4ng/ml 當做「參考值」，如果超過 4ng/ml，可以和泌尿科醫師進一步討論。而 PSA 值可隨著年齡增長逐漸升高，65 歲的參考值可能是 5.5ng/ml，75 歲可能是 6.5ng/ml。

PSA 是目前攝護腺癌最有價值的腫瘤標記，可用於篩檢、診斷、腫瘤的分期和治療效果的追蹤。根據一些研究報告顯示，血清 PSA 數值偏高 (> 4ng/ml) 之攝護腺病患，其中約有三分之一可經由切片診斷為攝護腺癌。所以美國泌尿外科醫學會，建議 50 歲至 70 歲間之男性每年應接受血清 PSA 檢測及直腸攝護腺指檢之檢查。而其中任何一項若有異常者應進一步接受攝護腺切片檢查。若家族裡曾有一親等男性罹患攝護腺癌者之高危險群男性，則建議應提早至 40 歲開始，即應每年接受血清 PSA 檢測與直腸攝護腺指檢之篩檢。

雖然目前沒有研究證實攝護腺癌與攝護腺肥大有相關性，不過由於早期攝護腺癌和良性攝護腺肥大症狀很類似不容易區分：都有排尿

困難、尿流速度慢、頻尿、夜尿等症狀時。因此如果有這些症狀，應積極就醫，不但可改善解尿問題，萬一不幸罹患攝護腺癌，還能早期發現早期治療。攝護腺癌好發年齡在 65 ~ 75 歲之間，近年來由於醫學進步，經由早期的診斷及各種有效的治療方法，攝護腺癌的五年存活率可達 70% 以上。

病友也不須要過份緊張，稍微一些解尿不順，或者是 PSA 稍高，就懷疑自己得了攝護腺癌。如果有這些症狀或 PSA 數值偏高情形，最好的辦法還是與家醫科或泌尿科醫師討論，進一步接受詳細的檢查及適當的治療。

### ◎醫師叮嚀語◎

1. 排尿困難、尿流速度變慢、頻尿、夜尿，有可能是良性攝護腺肥大或攝護腺癌，與家醫科或泌尿科醫師討論較佳。
2. 50-70 歲男性，應每年做血清 PSA 檢測及直腸攝護腺指檢，若血清 PSA > 4ng/ml 則需進一步檢查。

## \*活動預告\*

### 台大醫院健康講座

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(台北市常德街 1 號)

諮詢電話：(02)2321-8403、2356-2114(週一至週五，八時至十七時)

台大醫院電子報 <http://epaper.ntuh.gov.tw/health>

日期	時間	主題	主講人
7/20(三)	下午 2:00~2:50	超越語言的交流~應用藝術協助病患	郭育誠老師
	下午 3:00~3:50	面對肺癌-2~如何照護化學治療病人	蔡佩好個管師
7/21(四)	中午 1:15~2:00	影片：全家人的運動~免疫 10 力操	
7/22(五)	上午 10:30~11:20	面對膽道結石	張毓廷醫師

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街 1 號)

日期	時間	主題	主講人
7/21(四)	中午 12:10~1:00	慢性 B 型肝炎的治療與診斷	劉俊人醫師
7/27(三)	下午 2:00~2:50	泌尿道常見疾病	戴槐青醫師
	下午 3:00~3:50	減重飲食~脂肪肝患者	翁慧玲營養師
7/28(四)	下午 2:00~2:50	預防過勞症	朱柏青醫師
	下午 3:00~3:50	減重飲食~糖尿病患者減重	鄭千惠營養師