



南桃園社區醫療群



桃園市平鎮區社區營造協會



LANDSEED

聯新國際醫院

2020.6

53

南桃園社區健康報



創刊日 / 2005.09

發行所 / 南桃園社區醫療群執行中心、聯新國際醫院

財團法人聯新文教基金會、桃園市平鎮區社區營造協會

發行人 / 林浩健、黃忠智

社長 / 張煥禎

副社長 / 許詩典

總編輯 / 陳聳平

編輯小組 / 吳秀芳、陳淑怡、蔡汶玲、謝文翠、曾巧君

電話 / (03)4941234分機4833

傳真 / (03)2641333分機4243

e-mail / 3450@landseed.com.tw

國內郵資已付
平鎮郵局
許可證
北台字第12338號

印刷品

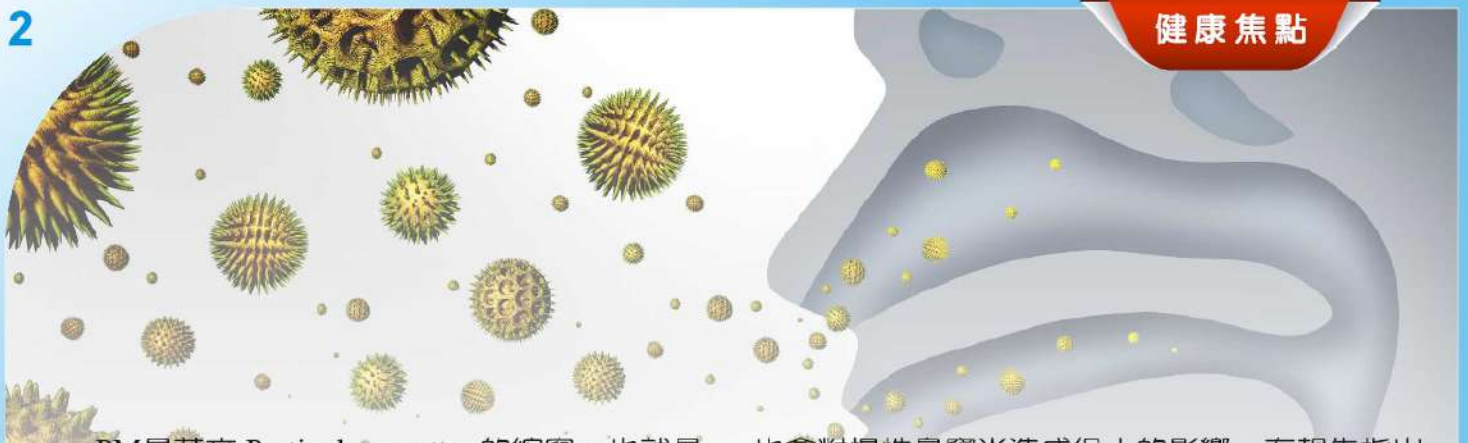


閒聊 懸浮微粒

文 · 文化耳鼻喉科胃腸肝膽科診所 李尚霽醫師

PM2.5

這些年來因空污逐漸嚴重，PM2.5 這個字眼大量出現在傳媒上，也讓民眾們多多少少都對相關議題有所了解，我們今天就以比較深入淺出的方式介紹一下懸浮微粒。



PM是英文 Particulate matter 的縮寫，也就是「顆粒物質」的意思。「顆粒物質」的來源很多，從最簡單的塵土、花粉、植物孢子、海水飛沫到汽煤油燃燒、重金屬離子、硫氧化物、有機物質燃燒…等。

科學上我們把這類飄散在空氣中的物質依大小分成直徑小於或等於10微米 (μm) 的稱為懸浮微粒 (PM10)，直徑小於或等於2.5微米 (μm) 的則稱為細懸浮微粒 (PM 2.5)，而除了我們常說的 PM2.5以外，事實上很多醫學研究也會包含 PM 10，只是大家的目光都被 PM 2.5 吸引罷了。世界衛生組織 WHO 早在1987年就有發佈了一個歐洲空污指引 (Air quality guidelines for Europe)，並將「顆粒物質」定義為致癌物，這個指引後續在2000年時也有了第二版的修訂。

顆粒物質幾乎都是經由鼻腔到達我們的體內，直徑超過10 μm 的大概都被我們鼻腔的過濾系統給濾掉了，然而PM10和PM2.5還是會進到我們體內影響我們，其中 PM2.5 更容易抵達下呼吸道造成下呼吸道問題，還有研究顯示更小的 PM2.5 甚至會溶入人體的血液裏，經由血液循環造成全身性的問題。

因為篇幅的關係，今天我們先將焦點放在 PM10及PM2.5與上呼吸道疾病的關係。研究顯示，過敏性鼻炎與 PM 10 有明顯相關性，尤其是對花粉過敏的病患，此外 PM2.5 則比較會提高兒童過敏性鼻炎的嚴重度。除了過敏性鼻炎，PM 2.5

也會對慢性鼻竇炎造成很大的影響，有報告指出，長期暴露在 PM2.5超標環境下的慢性鼻竇炎患者，最後需要接受鼻腔內視鏡手術的機會是一般患者的將近2倍，而正常人如果長期暴露在PM10超標的環境下，罹患慢性鼻竇炎的機會比一般人高出近 25%，其他對於下呼吸道危害包括支氣管炎、氣喘、肺氣腫、肺癌，甚至造成心血管疾病、肝癌…等，各式各樣的醫學報告又更多了。

依環保署發佈的2018年空氣品質監測報告 (2019年報告尚未發佈)，我們所在的桃園市PM10年平均值是30.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (全國年平均值是36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)，PM2.5年平均值是15.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (全國年平均值是17.2 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)，兩項都比全國平均略低，說明桃園市的空氣品質以全國來說還算不差，也低於目前 WHO 的指導值。事實上雖然大家主觀都覺得這些年來的空氣品質不太好，但如果翻出環保署的歷年報告會發現從102年到108年都是穩定在進步中，102年的數字幾乎是108年的1.5倍。不過這畢竟是年平均，總有某些日子還是會超標，所以還是建議大家多利用空氣品質監測網注意所在地的即時空氣品質，當作日常活動中呼吸道保護措施的參考喔！



口腔 防治 你我一起來!



根據衛生福利部統計處公布的2018年國人死因統計結果，癌症又是屈居首位，已是連續三十多年的冠軍，而在十大癌症死亡率中，口腔癌排名第五，嚴重性不容小覷。當口腔癌越晚期被發現，需要手術切除的範圍越大，雖然現今重建技術進步，仍不免影響外觀跟生活品質，對病患無疑是一種折磨，因此早期發現病灶，早期治療有助於改善病人的預後。

發生在口腔之惡性腫瘤統稱為口腔癌，九成屬於鱗狀細胞癌，而舌頭及頰黏膜為台灣地區口腔癌好發部位，性別則以男性居多，危險因子包括嚼檳榔、抽菸、喝酒、不當的假牙及口腔衛生不良，若同時有嚼檳榔、抽菸及喝酒比起都沒有這些習慣的人甚至高達 123 倍得到口腔癌的機率，因此我們更要去重視有習慣使用這些物質的民衆。

風險因子其中之一的檳榔致癌機轉複雜，檳榔果內含數種生物鹼和多酚類化合物。其中，檳榔素和檳榔鹼兩種生物鹼在口腔中可以進行硝化反應而產出亞硝酸化合物。研究指出，這些硝化衍生物於動物體內可誘導腫瘤發生，具有潛在致癌的風險性，而檳榔的添加物如黃樟素 (safrole)、丁香油 (eugenol) 等毒性成分共同作用，可能導致口腔表皮細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應與細胞修復性增生。2003年，世界衛生組織設立之國際癌症研究總署(IARC)邀集台灣代表在內的多國學者，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」的結論。

國民健康署補助30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民衆（嚼檳榔包含已戒之原住民可提前至18歲起接受檢查），每2年1次口腔黏膜檢查。口腔黏膜檢查是由醫生目視或觸診口腔黏膜，看有沒有疑似癌前病變或癌症的病灶，目的除了早期找到口腔癌外，更重要的是要找出癌前病變，並予以適當治療，阻斷癌症的發生，同時透過

文·聯新國際醫院 家庭醫學科 陳怡君醫師

篩檢醫師提供衛教服務，幫助受檢者戒除嚼檳榔與吸菸行為，減少日後再發生癌前病變與癌症的風險。但所有檢查並非百分之百準確，當出現下列口腔癌常見症狀時，請儘速就醫檢查。

- (1) 口腔內部或周圍有腫脹、硬塊、脫皮落屑、或是顏色改變。
- (2) 嘴唇或口腔有長期不癒合的口腔黏膜潰瘍（持續超過二週以上）。
- (3) 口腔內或附近發生不明原因麻木感、疼痛或觸痛。
- (4) 口腔內不明原因出血。
- (5) 口腔黏膜出現白斑或紅斑。
- (6) 舌頭活動度受阻。
- (7) 頸部有不明原因腫塊。
- (8) 牙關緊閉，張口困難。
- (9) 吞嚥或咀嚼時感到困難或疼痛。
- (10) 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適。
- (11) 拔牙傷口持續不癒合。

本院全力投入並推動癌症篩檢政策，醫護團隊足跡遍佈各領域，每月除了提供社區巡迴健康檢查及口腔癌篩檢、門診時段並提供篩檢服務，更將口腔癌篩檢的工作擴及到全院病房區，每週2次的主動出擊，將全院病房住院名單進行篩選，針對有菸檳史的住院病人進行臨床評估後，採取主動巡診的方式，協助病人於住院期間完成口腔癌篩檢，將篩檢發現的陽性個案連結主治醫師團隊討論後，於住院期間協助病人會診耳鼻喉科或口腔外科醫師為病人完成確診，並給予適當的治療或轉介，再者配合院內定期癌症篩檢會議的召開，依會議中討論之決策進行改善策略之推動。

本院為無菸檳醫院，是國民健康署核定的確診及治療醫院，協助民衆早期預防口腔癌症的發生，以預防醫學的理念，建構支持戒菸、戒檳的醫療環境，口腔癌防治需要您戒菸檳，我幫您篩檢，大家一起努力，讓您遠離口腔癌的夢魘。

醫療小管家



社區服務據點

全方位照護社區民眾，聯新國際醫院與桃園市政府衛生局合作，共同設立健康量測站，提供社區民眾生理量測、健康促進、醫療諮詢及社區長者訪視等服務，營造高齡友善環境共同促成活躍老化，共創溫暖尊嚴互動關懷之社區長者健康服務。

據點地址

桃園市平鎮區
明德北路11號

開放時間

每週一至週五
08:30-12:30
13:30-17:30

服務內容

- 醫療諮詢
- 血壓量測
- 體脂量測
- 心電圖量測

服務內容

- 身高體重量測
- 諮詢及轉介服務
- 長期照顧資源連結與轉介
- 健康促進課程

健康促進課程

主題	日期及時間	地點
認知促進課程	每週二上午	聯新國際醫院 醫療小管家 服務據點
銀髮運動課程	每週三上午	
手作認知課程	每週四上午	

備註：如遇國定假日及彈性放假則擇期辦理

指導單位：桃園市政府衛生局
承辦單位：聯新國際醫院
協辦單位：平鎮區廣興里辦公處

桃園市政府衛生局委託辦理