

安全維護

機關安全沒做好，
銅牆鐵壁也會倒。



避免接觸野生
動物、禽鳥



返國14日內不適
戴口罩儘速就醫



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場
醫院等人多場所

快訊！武漢肺炎防治宣導！

中國大陸發生新型冠狀病毒疫情

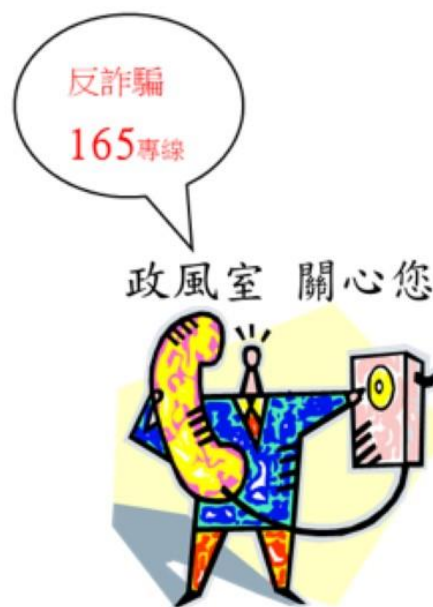
自我保護好
疫情免煩惱

- 1、勤洗手、咳嗽戴口罩
- 2、避免接觸野生動物及急性呼吸傳染道感染症患者
- 3、入境有發燒、咳嗽等不適症狀，主動通報
- 4、返國14日內如出現疑似症狀，可撥打1922免付費防疫專線並儘速就醫



安全維護

目錄



兩公約

3 第十條

詐騙防範宣導

4 七旬婦郵局提領險遭詐137萬

5 門號賣給詐團賺200元關2個月

毒家新聞

6 殭屍藥物 混合濫用致死率高

7 首見!「咖啡包」摻古柯鹼 檢警憂:混毒情況加劇

消費安全

8 含鉀減鈉鹽有輻射不能吃? 蔬果和人體本來就具有輻射鉀!

10 武漢肺炎出現死亡首例 初判為新型冠狀病毒
如何預防? 台大感染權威: 做好5件事

健康生活

12 樂把保健食品當「藥」吃? 千萬別忽視腎臟負擔

資料來源：法務部
公民與政治權利國際公約

經濟、社會及 文化權利國際公約	權利性質	國內現有的法規
第十條	保護家庭、 提供母親特 殊保護、 童工、 婚姻自由	勞動基準法第 50條規範了產 假期間應給予 工資 勞動基準法第 五章規範對於 童工及女工之 保障





門號賣給詐團 賺200元關2個月

聯合新聞網 記者陳宏睿／台中報導 2020年1月6日

梁姓攤商因收入不穩，前年二月向中華電信申請手機門號，以兩百元代價賣給詐團，該門號隨即被歹徒以「猜猜我是誰」手法向陳姓婦人騙得九萬餘元；梁到案承認轉賣牟利，台中地方法院依幫助詐欺罪將他判刑二月，得易科罰金六萬元，犯罪所得兩百元沒收。

「親家母的手機換了，她急需用錢。」桃園市一名陳姓婦人前年八月間，接獲詐團假冒親友致電，向陳婦謊稱親友的手機號碼更換，但因經濟狀況，需要借款九萬餘元；陳婦一時不察受騙，轉帳到詐團提供的帳戶，事後詢問親友才知受騙，報警處理。

檢警根據陳婦提供手機資料，查出歹徒是使用台中市豐原區梁姓男子所申請的門號，循線通知梁到案說明；梁辯稱，因經營夜市攤販收入不穩定，所以在前年二月廿六日申請一張中華電信的手機門號卡片，再以兩百元的代價轉售給綽號「白洋龍」的身分不詳男子。

檢方依詐欺罪嫌起訴，台中地院審理認為，梁是單純提供申辦的行動電話門號給他人詐欺犯罪使用，並不等於直接向被害人施以詐術，也無證據證明梁有參與詐欺取財犯行的行為，認定梁是幫助他人詐欺取財，判刑二月，得易科罰金；可上訴。

愷他命
的濫用與危害

不是不爆！時候未到！！
症狀爆發的時間，快者2個月，慢者15年
K愈多，愈常K者，越早爆膀胱



殭屍藥物 混合濫用致死率高

中國時報【魏怡嘉、張孝義／台北報導】2019.11.22

新一代的合成卡西酮類毒品，會讓濫用者產生危險的幻覺，進而衍生出許多暴力問題，在國外甚至出現咬傷人事件，也因此被媒體稱為「殭屍藥物」，根據食藥署統計資料，2008至2017年底，我國一共出現130種全球新興濫用藥物，其中合成卡西酮就有42種、占32%，品項最多。

法務部法醫研究所表示，以咖啡、奶茶包掩飾的合成卡西酮類毒品，由於多數都是混合施用，致死率非常高，今年1到8月統計就有36件致死案例；高檢署表示，新興毒品致死率高，目前是安居緝毒專案的查緝重點。

合成卡西酮成長驚人

北市聯醫藥劑部林映州藥師表示，卡西酮與安非他命的化學結構式相似，同屬中樞神經興奮劑，能產生類似安非他命的效用，如精神亢奮、幻覺、心跳加速等症狀，過量使用可能會引發發燒、胸痛、心悸過速、四肢麻木、肌肉僵硬及妄想，甚至誘發暴力行為，長期中毒時，也可能引起錐誘發型帕金森症。

高檢署檢察官林柏宏表示，根據聯合國毒品與犯罪辦公室2019年8月通報，新興毒品種類已上升到971種，其中合成卡西酮類約占15%。合成卡西酮類近年來成長快速，通報案件從2012年的1356件，至2018年暴增至9萬8948件，成長近72倍。

目前我國已檢驗出的合成卡西酮類物質高達46種，其中以Mephedrone（俗稱喵喵）檢出最多，其次是Methylone（俗稱bk-MDMA）。這些合成卡西酮在化學結構上與安非他命類似。

危險幻覺 易生意外

此外，一般使用改裝型及混合式毒品者，往往無法辨識自己所施用毒品的真實成分及劑量的多寡，因此造成使用過量中毒死亡或因精神恍惚、發瘋似的產生幻覺繼而發生高處墜落、車禍等意外死亡案件層出不窮。

他表示，新興毒品自2012年就發生致死案例，2017年達到最高峰為100件，2018年降到45件，因此，現階段除加強宣導外，也將新興毒品列為查緝重點。

★保護自己、遠離毒品 中時電子報與你一起拒絕毒害！

戒成專線

0800-770-885

請請您 幫幫我

讓我們一起幫您解決問題

<http://refrain.moj.gov.tw>





首見!「咖啡包」摻古柯鹼 檢警憂:混毒情況加劇

華視新聞 台北市 / 李蘇竣 綜合報導 2019.12.30

台灣高等檢察署今(30)日公布今年度的毒品情勢分析報告，指出國內混用毒品的情況持續加劇，且首度在查獲的毒咖啡包中驗出一級毒品「古柯鹼」。高檢署強調，這樣摻毒可能導致施用後猝死率上升，此外，網路交友軟體的便利，已成為新興毒品氾濫的主要原因。

新興毒品氾濫 毒品查緝量創新高

台灣高等檢察署今(30)日公布今年1月到11月的毒品情勢分析報告，根據統計數據預測，今年國內各級毒品查緝量創新高為7557公斤，而安非他命更是台灣目前最大宗的毒品。

高檢署指出，新興毒品多以咖啡包、奶茶包等方式包裝，而網路交友軟體興起，已成為新興毒品氾濫的主要原因之一，但令人驚訝的是，台中檢警日前查獲3起毒咖啡包案件，送交化驗後竟發現，除了常見的卡西酮類等第三、四級毒品外，還驗出微量古柯鹼，這也是首度在毒咖啡包中發現古柯鹼。

高檢署指出，古柯鹼過去多在美洲地區出現，如今出現在台灣，是很重要的警訊，由於古柯鹼毒性強，「混毒」恐增加猝死風險。

預防大於治療 高檢署籲加強宣導

至於毒品來源，高檢署表示，東南亞地區是台灣主要的毒品來源，由於近年台灣方面緊盯泰國、越南等地的進口貨櫃，毒販已逐漸改由馬來西亞、印尼等地進口。高檢署統計指出，今年10月30日至12月3日，光是1個多月的時間，就已在貨櫃中發現共750公斤的夾藏毒品。

高檢署表示，比起緝毒，透過宣導來預防毒品犯罪更為重要，如偏鄉地區、原住民染毒人數有上升趨勢，必須加強宣導及戒癮治療協助。高檢署指出，新興毒品死亡案件，國內2016年至2018年間共有210件，在加強宣導下，下降幅度達5成多，今年1到10月僅46件。

含鉀減鈉鹽有輻射不能吃？ 蔬果和人體本來就具有輻射鉀！



你應該要知道的食事

含鉀減鈉鹽近期因為是否含有輻射性而引起極大的爭議，其實鉀對腎臟無害，且蔬菜及人體本身也含有會產生放射線的鉀，世界衛生組織建議每人每天應攝入3510毫克的鉀，因此含鉀減鈉鹽是一個輔助攝取足量鉀的好選擇。

食力 2019.4.12

撰文=潘文涵教授（中央研究院生物醫學科學研究所特聘研究員、美國心臟學會國際會士）

含鉀減鈉鹽的設計初衷：幫助國人維護健康，而非危害健康！

在認識含鉀減鈉鹽的初衷之前，需要先認識鈉與鉀在人體中的平衡關係。鈉離子（ Na^+ ）是人體細胞外液（即血液、體液中）的主要陽離子，適當的鈉攝取是維繫人類血液壓力的關鍵；鉀離子（ K^+ ）則是細胞內液的主要陽離子，有助於放鬆肌肉、降低血壓。維持體內鈉鉀的平衡至關重要，可以降低心血管疾病的風險。然而多數國人則是長期吃得太鹹，攝取過多的食鹽（氯化鈉， NaCl ）會提早引發高血壓，甚至是提高腦中風、腎臟病等疾病的風險。

流行病學研究早就發現，部分海島民族、印地安人部落人羣中幾乎沒有高血壓的問題，推測可能與他們不使用食鹽，而是藉由焚燒植物後得到的灰燼來調味有關，因為這些灰燼中含有平衡的鈉鉀以及適量的各種陽離子。這個觀察已具百年的歷史，在20世紀末期著名的InterSalt研究中，使用52個人羣資料，清楚地描繪了飲食中鈉／鉀比值較高的人羣，其血壓隨著年紀而顯著上升的現象，而鈉／鉀比值低的人羣就沒有血壓隨年齡上升的現象。由此可知，維持適當的鈉／鉀比值對於健康的維繫非常重要，而含鉀減鈉鹽就是基於這樣的理念而設計出的產品。因為鉀離子也有鹹味，只是略不同於鈉離子的味道，故將部分的鈉以鉀取代，便能夠既保有鹹味，又能達到減少鈉、增加鉀，是一舉多得的做法。

台灣獨步全球的長期臨床研究結果：含鉀減鈉鹽的功效早在2006年就被證實！

一些小型研究顯示，減少飲食中的鈉／鉀比例可以顯著地降低血壓，但由於這些降血壓的研究多屬短期，無法看到對心臟血管疾病風險的影響。有鑑於此，筆者於2006年於美國臨床營養期刊（American Journal of Clinical Nutrition）發表了目前全世界唯一一個長期改變鈉／鉀比值的試驗，於國際上獲得極大的矚目與廣泛迴響。此試驗以1,981名居住於板橋榮民之家的老人為對象，長期提供鈉鉀重量比值為1比1的含鉀減鈉鹽給2個宿舍廚房使用，另外3個宿舍廚房則繼續使用一般精鹽，所有老人都吃一樣的菜，以此進行為期約30個月的長期臨床研究。追蹤後發現，使用含鉀減鈉鹽的老人，其心血管疾病死亡率顯著較低（-40%），不但如此，這些老人的平均餘命約增加了一年，而且健保住院花費也大幅減少！



低血鉀症嚴重可能導致心律不整而致死，我們後續的研究發現，即便血液中鉀離子濃度在正常範圍內的老人，若屬於正常偏低者，其死亡率也較高（台灣醫學會誌），顯示老人血液中鉀離子濃度的正常範圍可能更窄，應注意在必要情況下補鉀，而食用含鉀減鈉鹽則能幫助老人的鉀營養的提升。唯一需要注意的是，當老人腎功能退化到須要洗腎、連一般蔬菜水果中的鉀都成為飲食禁忌時，當然也就不能食用含鉀減鈉鹽，但若是對於一般能正常攝食蔬果的老人，便不必過度擔心。

減鈉是世界衛生組織（World Health Organization, WHO）、美國疾病管制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）以及世界各國極為重視的心臟血管疾病防治策略之一，而含鉀減鈉鹽便是一個有效的減鈉工具。為了協助中國大陸防治心臟血管疾病，美國CDC於2011年3月在北京舉辦了一個減鈉研討會，筆者亦受邀發表專題演講，談含鉀減鈉鹽的功效，目前已知世界上正有一個更大型的臨床試驗在進行中，預計未來將有重要的結果發表。

可怕的不是減鈉鹽，而是未經查證的人云亦云：含鉀低鈉鹽的爭議與真相

100%的鉀鹽已經有悠久的歷史，筆者1980年左右在美國唸書時，就在超級市場買過這種鹽，但口感很差，然而若只是用鉀取代一部份的鈉，其口感就很容易被接受。國外有許多的含鉀減鈉鹽產品，在此不一一贅述，國內則有看到一些含鉀減鈉鹽產品，包括「健康減鈉鹽」、「健康超鮮鹽」及「健康美味鹽」，其中「健康減鈉鹽」的鉀含量最高。但近來公民團體指控，此三項產品以「健康」之名銷售輻射鹽，涉嫌詐欺，也指控衛生福利部曲解了「健康」的字義，頒發「健康食品」標章給這些產品，涉嫌偽造文書。他們認為鉀在健康上有危害腎功能的疑慮，且鉀元素中有萬分之一的鉀-40放射線同位素，其放射線恐怕會危害人體。有關危害腎功能這一點前面已經提過，是因為腎功能不良的人，其身體無法自行代謝鉀離子，因此不但不能吃含鉀鹽，甚至連蔬菜水果都要節制地吃，並不是因為含鉀減鈉鹽中的鉀會危害腎臟。

此外亦簡單說明有關含鉀減鈉鹽的輻射疑慮，由於天然的鉀本身含有少量輻射性鉀（鉀-40），每克天然的鉀約有31貝克（Bq）輻射強度（每秒的衰變次數或放射的K射線核數），也就是說含鉀豐富的蔬菜水果、綠葉中都有一些輻射性鉀的存在，你可以試著想像一下若置身於森林中，你會被多少輻射性鉀環繞著。一個體重60公斤的成人體內含有約120克的鉀，因此一個60公斤的人自己每秒鐘就會放射3700 K射線核，而我們若每天吃1~2公克的含鉀減鈉鹽，其中天然鉀的輻射約為30~60 K射線核，連人體每秒自身射線核的2%都不到，故消費者可以安心無虞地在少鹽的原則下來食用含鉀減鈉鹽。

建議多吃含鉀豐富食物（蔬果、牛奶、核果等）

亦可適當食用含鉀低鈉鹽維護健康

世界衛生組織建議每人每天應攝入3510毫克的鉀，然而國人平均每日攝取量約在2000多毫克的範圍，普遍鉀的攝取量是偏低的，可能危及心臟血管系統之健康，因此含鉀減鈉鹽產品的推出，其目的在於幫助國人維護健康，而非公民團體指稱地危害健康。

筆者身為營養學家，經常發表言論鼓勵健康飲食，若民眾都能由食物中攝入足夠的營養素（包括鉀）是營養學家的期待；然而許多人因種種原因無法吃到足夠的鉀，或因高血壓體質需要吃較多的鉀才能防治血壓飆升，除了平時應多攝食含鉀豐富的食物，如：蔬菜、水果、牛奶、核果等，適當食用含鉀減鈉鹽亦是一個可行有效的方法。

【本文經授權轉載自ILSI Taiwan專欄，未經授權禁止轉載。原標題為：[含鉀減鈉鹽：設計之初衷與輻射爭議](#)】

武漢肺炎出現死亡首例》初判為新型冠狀病毒 如何預防？台大感染權威：做好5件事



陳稚華2020-01-11



中國武漢自上個月爆發不明原因肺炎，遲遲未找出確切原因，也引發許多人恐慌。不過中國大陸疾病預防控制中心於1月9日公布，武漢肺炎疫情之病原體初步判定為「新型冠狀病毒」，且已解出全長基因體序列；截至1月7日晚上9點，檢出15例為該病毒陽性。

11日通報顯示第一個死亡案例（61歲男），目前被診斷有新型冠狀病毒感染的肺炎病例共41例。

「新型冠狀病毒」傳播速度如何？

問到這次新型冠狀病毒傳播速度如何？

台灣感染症醫學會理事長暨台大醫院小兒部主任黃立民，接受《信傳媒》電訪時先表示，「這次新型冠狀病毒傳播速度應該是不會到太快，不過還是要等之後有更精確的判定。」

冠狀病毒（CoV）為一群有外套膜之RNA病毒，外表為圓形，在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的突起因此得名。除已知會感染人類的6種冠狀病毒以外，其他的動物宿主包括蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等，並有零星的跨物種傳播報告。根據疾管署資料顯示，大部分的人類冠狀病毒以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主，有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

「這次新型冠狀病毒的臨床表現主要還是以呼吸道為主，跟一般感冒很像！」黃立民指出，人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀，另外也有少部分會出現較嚴重的呼吸道疾病，如肺炎等。

而一般人類感染冠狀病毒以5歲以下兒童為主，但也有成年人與老年人罹患肺炎的報告，或使得原先的慢性阻塞性肺病之病情加重，偶有死亡個案但比例低。「MERS與SARS的臨床表現則比一般人類冠狀病毒嚴重許多，如SARS的個案有2成需要加護病房治療，致死率約1成。」疾管署副署長莊人祥表示。

如何預防冠狀病毒感染？小兒感染權威：做好這5件事

目前台灣現階段防疫首要措施有哪些？民眾又該注意哪些事來預防呢？

莊人祥指出，疾管署自去年12月31日啟動由武漢直航入境班機之登機檢疫，已執行14航班，共檢疫1,317名旅客及機組員，截至目前有症狀者共10名，其中1人因出現發燒、咳嗽症狀符合後送就醫條件，已通報檢驗中，其餘9人症狀皆已改善並恢復，經評估無須後送，由地方政府衛生局持續追蹤關懷。

黃立民也建議民眾做好以下5件事，預防新型冠狀病毒：

- 1.盡量不要前往中國武漢地區
- 2.若真要前往中國地區，盡量不要去市場
- 3.少接觸動物
- 4.戴口罩
- 5.勤洗手



至於目前是否有疫苗能預防冠狀病毒感染？黃立民表示目前並沒有疫苗能預防，建議的預防措施與其他呼吸道感染相同，包括勤洗手、妥善處理口鼻分泌物等等。

疾管署也再次提醒民眾，返國入境時如出現發燒或類流感症狀，應主動告知航管檢疫人員，依照指示配戴口罩就醫；自武漢地區返國後14天內如有疑似症狀，應儘速戴口罩就醫，並主動告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及群聚情形（TOCC），以供醫師及時診斷通報。

相關資訊可參閱疾管署網站，或撥打免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

樂把保健食品當「藥」吃？

千萬別忽視腎臟負擔



樂把保健食品當「藥」吃，千萬別忽視腎臟負擔

匯流新聞網記者陳鈞凱/台北報導 2019年12月29日

台灣洗腎人口眾多，到2018年底已經突破9萬人，洗腎率名列世界第一，除了三高是造成腎功能衰退最主要的原因之外，高醫附醫腎臟內科主治醫師張哲銘點出，國人常服用各種保健食品的風氣也是隱憂，因為坊間保健食品往往誇飾效果，但對腎臟的負擔卻被忽視。

保健食品畢竟是食品，醫師強調其成分和檢驗過程不如藥品嚴謹，民眾不應該期待有如藥品的效果。

張哲銘說，有高血壓、高血糖和高血脂等三高問題的民眾，仍需就醫用藥才能有效控制，值得注意的是，有些保健食品甚至會與藥品產生交互作用，造成身體影響，建議食用前最好先諮詢醫療人員。

台灣人常有「吃藥傷腎」的觀念，導致臨床常見患者沒有規律服用三高藥物，想到才吃藥，或是沒有不舒服症狀時就自行停藥，看在醫師眼中，這些全是錯誤的觀念。

張哲銘強調，三高控制不好，才是腎臟最大的殺手，以高血壓來說，吃藥不規律會使血壓高高低低不穩定，對腎臟的傷害更大。另外，糖尿病患者若血糖控制不好，腎臟為了要過濾高糖分的血液，腎絲球會變大、血流量和過濾速率都會增加，長期下來腎臟負擔過重，功能就會受損；高血脂則會有血管狹窄、阻塞、硬化的問題，都會使腎臟受害。

張哲銘說，有多重疾病在身的人，可能需要同時服用多種藥物，更應重視腎臟受損的風險，建議病人應記下自己吃什麼藥，就醫時告訴醫師，或把藥袋帶去給醫師看，若已有腎功能衰退或其他病史，看診時也要主動說明，讓醫師在處方時可以評估考量。

藥害救濟基金會亦提醒，要保護腎臟須從三高的預防和控制開始，透過規律用藥、按時回診、穩定控制，就能降低高血壓、高血脂、高血糖對腎臟健康的威脅，遠離洗腎風險。

照片來源：翻攝自Pixabay