



「捐血一袋，救人一命」能帶給你多少的好處呢？

- 一、**免費量血壓：**家中沒有血壓計的人，也能趁著捐血的機會，順道量量血壓。
- 二、**免費檢查血紅素的數值：**在捐血前，護理人員會先利用採針自無名指，取一滴血液檢查血紅素，判斷是否達到可以捐血標準。
- 三、**免費健康檢查：**捐血之後，為確認捐血人是罹患B和C型肝炎，以及一些疾病，血液中心都會拿著血液樣本去做篩檢，這些動作除了能夠確保用血人的健康無慮之外，捐血者也能在幾日後收到檢驗報告時，了解自己的身體狀況。若懷疑自己罹患AIDS的人，千萬不要用這樣方式做愛滋篩檢，請改至台灣紅絲帶基金會或各地衛生局去做檢驗。
- 四、**抗老化：**之前雜誌報導，有人為維持年輕活力體態，還特地花大錢到國外換血，既然如此，何必大費周章，不如捲捲衣袖捐血做善舉，一舉兩得。
「捐血」熱血飛揚，發揮愛心互助救人善行義舉，更重要的是可以挽救急需輸血之嚴重傷病患。血液至今仍無法以人工取代，您的熱血，將是他人延續生命的重要支柱。

然而，並不是每一個人都能捐血。捐血前該中心人員會依據衛生福利部訂定之「捐血者健康標準」，審慎評估您的健康狀況，再決定您是否適合捐血；主要目的是要保護您的健康，同時也要保障受血者能輸入健康血液，不會因輸血而感染疾病。

捐血者健康標準：

- 一、**年齡：**
 - (一) 17歲以上，65歲以下，一般健康情況良好。
 - (二) 未滿17歲者，應視體能狀況，並經父、母或監護人之同意，始得捐血。
 - (三) 逾65歲者，除應健康情況良好外，並應取得醫師之同意，始得捐血。
- 二、**體重：**
 - (一) 女性應45公斤以上，男性應50公斤以上。
 - (二) 捐分離術血小板、分離術白血球及分離術血漿者，應50公斤以上。

三、**體溫：**口溫不超過攝氏37.5度。

四、**血壓：**收縮壓90/160毫米汞柱，舒張壓50/95毫米汞柱，如兩者之距離低於30或高於90毫米汞柱，須經醫師許可。

五、血液檢查：

- (一) 血紅素：男性13公克%以上（使用硫酸銅法時血液比重1.054）。女性12公克%以上（使用硫酸銅法時血液



捐血的好處

醫事科 郭閔芳

- (一) 比重1.052)。
- (二) 血小板：捐血小板者，其血小板數目應在15×10,000/毫米立方以上。
- (三) 白血球：捐白血球者，其絕對顆粒球數目應在3,000/毫米立方以上。
- (四) 血漿總蛋白：捐血漿者，應於首次捐血暨每隔半年加驗血漿總蛋白量，其血漿總蛋白應在6g/dl以上。

六、捐血量及捐血間隔：

- (一) 每次捐血以250毫升為原則，但體重60公斤以上者，每次捐血得為500毫升。
- (二) 每次捐血250毫升者，其捐血間隔應為二個月以上；每次捐血500毫升者，其捐血間隔應為三個月以上。但男性年捐血量應在1,500毫升以內；女性年捐血量應在1,000毫升以內。
- (三) 捐分離術血小板、分離術白血球或分離術血漿者，每次之間隔為二星期。
- (四) 捐分離術血漿量每次以500毫升為限，其全年捐血漿量不得超過12公升。

七、捐血者有左列情形之一者，應暫緩捐血：

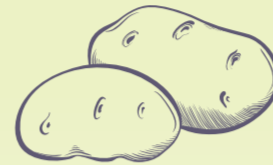
- (一) 婦女懷孕中或產後（含流產後）六個月以內者。
- (二) 大手術未滿一年或一年內曾接受輸血者。
- (三) B型肝炎表面抗原檢查呈陽性反應者。
- (四) 四週內接種麻疹、德國麻疹、腮腺炎及小兒麻痺（口服）等活性減毒疫苗者。
- (五) 六個月內曾罹患肝炎或密切接觸肝炎病患者。
- (六) 現患梅毒、活動性結核病、糖尿病、心臟病、消化道潰瘍出血、高血壓、腎臟病、哮喘、感冒、急性感染、傳染病、過敏症者。
- (七) 自瘧疾疫區回國一年內暫緩捐血或曾在三年內罹患瘧疾者。
- (八) 曾在七十二小時內拔牙者。
- (九) 曾在五天內服用含Aspirin類藥物或其他可抑制血小板功能之藥物者，不得捐血小板。
- (十) C型肝炎病毒抗體檢查呈陽性反應者。
- (十一) 人類嗜T淋巴球病毒第一型（HTLV-I）抗體檢查呈陽性反應者。
- (十二) 民國69年至85年間曾在英國輸血或曾至英國旅遊或居留時間合計超過三個月者，或民國69年以後曾於歐洲旅遊或居留時間合計超過五年者。
- (十三) 經通報為嚴重急性呼吸道症候群疑似或可能病例，於治療痊癒後，未逾三個月內者。
- (十四) 曾與嚴重急性呼吸道症候群疑似或可能病例密切接觸，於最後接觸日起一個月內者。
- (十五) 自有地區性傳播嚴重急性呼吸道症候群之地區回

健康金門 · 快樂城市



- 局長
Tel:333-597
Fax:333-942
- 菸害防制專線
0800-571-571
Tel:337-404
- 愛滋防治專線
0800-888-995
Tel:330-751
- 藥品食品檢舉專線
0800-625-748
- 保健科專線
Tel:337-404
- 保健科傳真專線
Tel:334-897
- 疾病管制科專線
Tel:330-751
Fax:336-021
- 醫事科專線
Tel:332-668
- 心理衛生中心
Tel:337-885
Fax:335-692
- 長期照顧管理中心
Tel:334-228
Fax:335-114
- 毒品危害防制中心
Tel:337-555
- 藥物食品科傳真
Tel:335-501
Tel:336-662
- 金城鎮衛生所
Tel:325-059
Fax:322-651
- 金沙鎮衛生所
Tel:352-854
Fax:352-099
- 金寧鄉衛生所
Tel:325-735
Fax:323-258
- 金湖鎮衛生所
Tel:336-662
Fax:337-256
- 烈嶼鄉衛生所
Tel:362-078
Fax:363-214
- 部立金門醫院
Tel:332-546
Fax:333-258

- 國後一個月內者。
- 八、捐血者有左列情形之一者，永不得捐血：
 - (一) 曾患惡性腫瘤、白血病或其他經醫師認為永久不得捐血者。
 - (二) 曾有出血不止、抽搐或昏迷之病史者。
 - (三) 曾有吸毒、慢性酒精中毒及AIDS高危險群者（包括靜脈注射藥物成癮者、同性戀、雙性戀及血友病患）。
 - (四) 曾為AIDS患者及前款所稱AIDS高危險群之性伴侶



食材發芽能吃嗎？

藥物食品檢驗科 黃國展

把食材放到發芽，相信很多人都有此經驗，常聽聞「馬鈴薯發芽會有毒」，但為了避免浪費食物，把發芽的部分挖掉，是不是就可以吃了？以下就生活中常見發芽食材逐一說明。

茄科植物（如馬鈴薯）一般會含有一些有毒的生物鹼，目前研究較多的為馬鈴薯。馬鈴薯所含的生物鹼種類相當多，最主要的成份為α-solanine（茄鹼）和α-chaconine（卡茄鹼）。當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼（又稱為龍葵鹼或龍葵素），特別會集中在芽眼及馬鈴薯外皮，而其他部位的茄鹼含量也會增高，食用過多可能會導致急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀，一般建議馬鈴薯的茄鹼含量應低於每公斤200毫克，在此劑量下對人體無害，由於成熟馬鈴薯中茄鹼的含量約為每公斤50-100毫克，因此不會對人體造成傷害，也不至於引起中毒；而未成熟的綠色馬鈴薯或已發芽的馬鈴薯、受傷的馬鈴薯則會有較高量的生物鹼，民眾應該要注意避免攝食，即使挖除了發芽的部分，毒素仍然存在，又因為茄鹼對熱穩定，烹煮時不會受到破壞，煮熟後仍會吃到過量的毒素，而導致中毒的情形發生。

洋蔥的主要食用部位是鱗葉，含有豐富的大蒜素，有很強烈的刺激味道，切洋蔥時，會刺激人的眼睛和鼻子，導致流淚。洋蔥發芽後亦可食用，不會產生任何毒素。

蒜頭在發芽過程中，會消耗掉部分的營養物質，導致蒜瓣外型呈現乾癟，營養價值降低，但是並沒有產生有毒物質，因此蒜頭發芽或長根之蒜頭仍可食用。雖然蒜頭發芽沒有毒，但還是提醒民眾盡量攝取新鮮的食材，應注意食物的保存，單次購買量不宜太多。

薑是多年生草本植物，根莖為可食用部位，具有香味及辛辣味，依照採收的時期不同，可分為芽薑、嫩薑、粉薑、老薑(即常稱之薑母)等。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，但是並沒有產生有毒物質，薑及長出的芽薑皆可食用。

雖然薑發芽沒有毒，但是腐爛的薑可能會產生黃樟素，目前黃樟素被國際癌症研究機構(IARC)列為第2B類物質，雖無證據顯示會對人類致癌，且對動物致癌性證據有限或不足，故仍不建議民眾使用。

至於地瓜發芽是否會對人體有害？地瓜在發芽過程中會消耗掉部分的營養物質，導致水分及澱粉含量下降，吃起來口感稍差、甜度下降、營養價值降低，但是並沒有產生有毒物質，發芽的地瓜仍可食用。

因此預防中毒，提醒民眾盡量攝取新鮮的食材，並注意食材的保存，單次購買量不宜太多，在選購馬鈴薯應避免挑選已經發芽或是芽眼處表皮較綠的馬鈴薯，應挑選表面完整、乾淨的，且觸感堅實光滑，存放時可以整顆擺放

- 者。
- (五) 愛滋病毒第一型及第二型（HIV-I/HIV-II）抗體檢查經確認呈陽性反應者。
- (六) 曾罹患庫賈氏病者（CJD）、曾注射人類腦下垂體生長荷爾蒙者、曾注射人類腦下垂體親生生殖腺素（human pituitary gonadotropins）者、曾注射牛胰島素等生物製劑者、曾接受硬腦膜移植者或家族中有庫賈氏病（CJD）患者。

金門縣衛生局關心您

在陰涼通風處，或是先煮熟處理後再冷凍保存。若發現馬鈴薯已經發芽，切記不要因擔心浪費而繼續食用，若造成食品中毒事件，應立即就醫，可別因小失大了！



疾病管制科 蔡其漸

「依時程完成B型肝炎疫苗接種，檢驗為表面抗體陰性者」，無須全面再追加1劑B型肝炎疫苗。

國內75年7月以後出生者多已依規定時程完成B型肝炎疫苗接種，但於接種數年後，抗體力價可能降低致血清抗體檢測陰性，根據研究，大多數檢測陰性者之細胞性免疫力並未消失，對於B型肝炎病毒感染仍具保護力。抗體檢驗陰性不代表疫苗保護力消失，有關B型肝炎疫苗的保護力與抗體反應，衛生福利部及醫界已持續監測追蹤30年以上；對於實施B型肝炎疫苗接種之世代檢測不到抗體之狀況，自民國90年初起，即經衛生福利部「肝癌及肝炎防治會」及「傳染病防治諮詢會預防接種組（ACIP）」之專家多次討論。一般認為接種B型肝炎疫苗數年過後，抗體力價可能降低致血清抗體檢測陰性，但據研究，大多數檢測陰性者之細胞性免疫力並未消失，對於B型肝炎病毒感染仍具有保護力；其他研究亦顯示慢性帶原率並未增加，且近年國內急性B型肝炎通報病例數並無上升。

抗體檢測陰性者，不需全面追加接種，因此對依規定時程完成B型肝炎疫苗接種，經檢驗為B型肝炎表面抗體陰性者，ACIP建議無須全面再追加1劑B型肝炎疫苗，世界衛生組織亦持相同建議。若為B型肝炎感染高危險群，則可依ACIP建議自費補接種1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗，若表面抗體仍為陰性（<10mIU/ml），可以採「0-1-6個月」之時程，接續完成第2、3劑疫苗，並請接種者妥為保存相關檢查或補接種之紀錄，以提供日後健康查詢之需。由於接種B型肝炎疫苗後仍可能有5-10%的個體無法成功誘導免疫力，因此如經完成2次時程劑次，仍無法產生抗體，則無需再接種，宜採取B型肝炎之相關預防措施；若為B型肝炎感染高危險群，建議亦應定期追蹤B型肝炎表面抗原（HBsAg）之變化。對於相關措施有任何疑義，可參閱疾管署全球資訊網（http://www.cdc.gov.tw）或撥打國內免付費之民眾疫情通報及關懷專線1922或0800-001922洽詢。

癮君子請注意

本縣「高級中等學校以下周邊環境」全面禁菸！

已自106年1月15日啓動



依據衛生福利部國民健康署調查，青少年學生在校園外的公共場所遭受二手菸暴露率高達六成，而對於校園外公共場所禁菸政策支持度約為七成以上，也就是說有七成以上的青少年是認為除校園內禁菸外，踏出校園外之行經場所也是青少年們期待不要吸到二手菸的範圍。故為了提供青少年及孩童之健康優質的就學環境，校園外學生上下學的行經路線均應納入全面禁菸範圍，

菸害防制法第15條第1項第1款明文規定，高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所為全面禁菸場所，為了保護青少年及孩童們的健康，保護青少年免遭受二手菸的危害，本縣公告自106年1月15日起，本縣共計27所高級中等學校以下之校園周邊環境全面禁菸(含金城幼兒園)，禁菸範圍包括校門口、家長接送區、周邊人行道及各通學步道，故凡在公告禁菸範圍內吸菸者，可處2千元以上1萬元以下罰鍰，提醒癮君子注意。

本局也結合各學校辦理禁菸新規定宣導活動，加強向學生及家長們宣導，透過全校師生、家長等的力量全力向癮君子進行勸戒菸，本局後續也將不定期前往稽查取締違規者。有關本項新規定，本局也製作相關文宣、布條、宣導影片等提供予各學校宣導，宣導影片已上架於本局官方

粉絲團中，大家可逕自 <https://www.facebook.com/PHBKC/videos/385814381802737/> 觀看，並可協助按讚+分享，傳遞給更多家長及朋友們，透過大家的雙手共同來守護青少年們的健康，請鄉親們來共同關懷我們的下一代，讓青少年遠離二手菸危害，健康快樂的上學去。



校門口·家長接送區·人行道·通學步道

全面禁菸 違者最高處新台幣1萬元

衛生福利部國民健康署、金門縣政府、金門縣衛生局、金門縣立金城國民中學 提醒您

各衛生所門診時間表

衛生所	金城鎮衛生所 (電話: 325059)		金寧鄉衛生所 (電話: 325735)		金沙鎮衛生所 (電話: 352854)		金湖鎮衛生所 (電話: 336662)		烈嶼鄉衛生所 (電話: 362078)	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	陳天順主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	許立航醫師 小兒預防注射	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	蒲震寰主任 家醫科	社區服務	曾奕融主任 一般科	社區服務及 巡迴醫療
星期二	陳天順主任 家醫科 翁康寧醫師 糖尿病門診	陳蕾如醫師 預防注射 陳天順主任 家醫科	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃逸萍主任 家醫科	黃逸萍主任 家醫科	蒲震寰主任 家醫科	蒲震寰主任 社區巡迴醫療	曾奕融主任 一般科	社區服務
星期三	陳天順主任 家醫科	陳天順主任 婦產科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科 吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 視力保健	陳義榮醫師 一般科、外科	黃逸萍主任 家醫科 預防接種	蒲震寰主任 家醫科	社區服務	曾奕融主任 一般科	社區服務
星期四	陳天順主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	社區服務	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	蒲震寰主任 家醫科	巡迴醫療	曾奕融主任 一般科	社區服務
星期五	陳天順主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃逸萍主任 家醫科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科	蒲震寰主任 家醫科	社區服務	曾奕融主任 一般科	社區服務及 巡迴醫療
星期六	陳天順主任 家醫科 (門診日: 6/3、6/17、7/1、7/15、7/29)	休診	吳國斌主任 內科、一般科、眼科 (門診日: 6/3、6/17、7/1、7/15、7/29)	休診	黃逸萍主任 家醫科 (門診日: 6/3、6/17、7/8、7/22)	休診	休診	休診	休診	休診

健康醫療服務島

金門縣縣長 陳福海 授題

金門衛生報導

局長兼發行人: 王漢志
副局長兼副發行人: 李金治
總編輯: 浦淑敏
副總編輯: 林怡輝、陳世和、許瑞璋、呂世傑、蔡華玲、張玉青
編輯顧問: 柯富謙、黃國展、蔡其銜、倪淑麗、陳家慶、林登財、鄭厚農、樊淑華
執行編輯: 呂季倫
編輯委員: 陳世和、黃國展、蔡其銜、郭國芳、翁姿萍
設計印刷: 德興有限公司 (07)3821710

第一七六期: 中華民國一〇六年六月一日
創刊日期: 中華民國九十九年八月一日
電話: (082)330497 傳真: (082)332-065
網址: <http://www.kmhb.gov.tw>
電子信箱: 123rec@mail.kinmen.gov.tw
地址: 金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號
出版機構: 金門縣衛生局

大手牽小手齊步走 迎向健康樂活無菸島



由本局及金門縣政府教育處、金門縣立體育場特於兒童節前夕，在金湖體育館共同主辦「106年金門縣健康樂活無菸親子運動嘉年華活動」，透過活動增進和諧的親子關係，培育活潑、健康、快樂的民族幼苗，創造幸福健康的社會。活動以「菸害防制」健康議題為主軸，將防制二手菸害、三手菸害之技能及營造無菸家庭環境等無菸議題融入活動中，帶領小朋友與家長們共同透過活動宣揚，使菸害防制行動、保護幼兒之健康理念深植於家長心中，由幼兒影響家長，落實防制菸害之實質效果，力行健康行為。

本活動全縣共有19個幼兒園報名參加，參加隊伍一共37隊，參與親子人數有1,400餘人，當天活動內容生動有

趣，包括幼兒律動、親子趣味競賽、親子互動遊戲、歡樂城堡、親子健走暨闖關等，還有各項健康議題宣導攤位闖關活動(主題有菸害防制、新生兒聽力暨出生性別平衡宣導、母乳哺育宣導、心理衛生及性騷擾防制宣導、傳染病防治宣導等)，透過趣味遊戲達到寓教於樂的效果，培養孩子從小拒菸態度及技能。

我們都知道每個孩子都是我們的寶貝，所以呼籲大家都能夠力行：不吸菸、不製造二手菸害、三手菸害，讓孩子們能夠生活在無菸害的環境中，更重要的一點也要呼籲大家或地區販菸業者能確實遵守任何人不得供應菸品予未滿18歲青少年之規定(違者最高可處新台幣5萬元罰鍰)，共同力行守護兒童及青少年們的健康。另外請有吸菸習慣者，請愛惜自己跟家人的健康，從今天起做孩子們的榜樣，善用各醫療院所、社區藥局提供的二代戒菸服務，或撥打免費戒菸專線0800-636363，來把菸戒掉，力行不吸菸之行動，一起來努力創造更多的無菸家庭、無菸環境。沒有吸菸習慣的朋友，也將這重要的訊息傳達給有吸菸的家人、朋友，讓我們一起努力來幫助他們戒菸，讓你我都遠離菸害，共創金門無菸島、健康會更好。(本活動部份經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應)



願撒一粒種子
已愛人社造
人做種防
做疫子
自然耘一畝
福報可及身
健康夢田

健康新主張
照顧你全家
無菸餐廳
無菸職