



# 健康的未來 主人翁

北護分院小兒部主治醫師 朱麗雯

隨著文明的進步，國人的十大死因已經不是以意外或傳染病為主，而是漸漸被常見的慢性疾病取代，如腦血管疾病或心臟病或癌症腫瘤等。而這些慢性病也造成健保的極大負擔。因此這幾年來政府及民間團體不斷宣傳「早期預防，早期發現，早期治療」，政府也大力推廣所謂成人健檢及老人健檢，但是如果以更長遠的角度來看，其實這些預防保健的觀念應該從小做起。舉個例子，近年來，許多雙薪家庭都以外食或速食為主，造成許多過重或肥胖兒童，成人後得心血管疾病的機會也可能增加。因此，兒童預防保健更應被重視並從小培養正確保健觀念。

兒童預防保健工作大致上可分成三階段：一、學齡前0-3歲，二、幼兒4-6歲，三、國小7-12歲。嚴格來講，青少年未滿18歲也應納入，但因篇幅有限在此將重點著墨在七歲前的預防保健工作。

## 一、學齡前0-3歲

此階段的預防保健工作的重點：

### ● 預防接種：

預防接種是最直接，最有效的傳染病預防措施。各位家長應該讓寶寶定期按照兒童健康手冊所建議的接種時程到各縣市之衛生所及各衛生單位之合約醫院診所接受預防接種項目。

### ● 幼兒的發展是否正常：

兒童的身高、體重與器官的體積在年齡成長過程中會增長稱為「生長」，而其神經系統及肌肉骨骼系統功能(如視覺、聽覺、觸覺、動作發展、社會心理、語言溝通、認知及情緒等)亦隨著年齡的成長而增強、成熟稱為「發展」。大部分兒童會依循著相同的順序發展，但部分兒

童這些功能可能因為多種不同的原因使其發展上造成各種不同程度之落後現象，或趕不上該年齡所應有的程度，即稱為發展遲緩。發展遲緩的原因非常廣泛，早期發現可以對孩子作適當的協助，並可以改善發展遲緩的現象。有些發展遲緩的兒童，經發現後提早給與適當的醫療照顧、教育計劃及社會福利等措施，可以使其早日回歸正常兒童之生活。因此，請把握三歲前接受早期療育的黃金療育期。兒童主要照顧者及身旁的人，應多了解有關孩子的發展，才能達到早期發現、早期治療，以減少家庭的負擔及擲節社會的成本之目的。

### ● 事故傷害預防：

根據兒童福利聯盟的一項統計數字，事故傷害一直是高居兒童十大死因之首，因此針對燙傷、跌落或摔倒、誤食、噎到及車禍的預防是需要照顧者無時無刻注意的。

### ● 早期發現嬰幼兒聽力損失：

根據統計，在每一千名新生兒中，即有一名有先天性兩耳重度以上的聽力損失。目前醫學已進步到若能在三個月大前就確定診斷，其聽覺語言能力的發展幾乎可以和正常嬰幼兒相近，而不需要一輩子用手語與人溝通。因此診斷的早晚是關鍵性的因素。

### ● 視力保健：

健全的視力對兒童的學習、人格發展和社會適應都是非常重要的。許多先天性視力問題如果在早期就被發現，大多可以得到良好的治療或矯正效果。

### ● 口腔保健：

以往傳統的觀念認為乳牙早晚會換掉所以壞了無所謂。其實這是不正確的想法，乳齒兼具咀

嚼，發音，美觀以及維持恆齒盪出空間的功能，家長應注意孩子的口腔保健，避免發生蛀牙和咬合不正。兩歲以後應至牙醫接受例行性檢查並接受牙齒塗氟和衛教指導。目前健保提供每年兩次塗氟，可強化牙齒表面結構，並預防蛀牙產生。

## 二、幼兒 4-6 歲

此階段的預防保健工作的重點：

- **兒童發展是否正常：**

根據統計，發展遲緩兒童約佔學齡前人口總數的 6-8%。因此台灣目前 0-6 歲的學齡前幼兒有約十萬人口。這些幼兒如果不能及早給予協助，將可能成為身心障礙人口，造成未來家庭和社會的負擔。近年來，國內積極推動早期療育，除了家長可以定期帶孩子接受健康檢查以外，許多幼稚園老師也都受過相關訓練或安排醫師至園所幫學童檢查。

因此，若家中有幼兒被懷疑有發展問題，家長應配合老師及醫師安排相關評估及治療以免影響曾面擴大，因為年幼的孩子神經系統可塑性較大，介入成效也較好。

- **視力保健：**

兒童常見的視力問題有弱視、斜視、近視、遠視及散光等，六歲前是斜、弱視治療的黃金時期，錯過了則治療效果變差。三歲半至四歲是視力檢查的理想時機，家中的幼兒應至眼科接受視力檢查。此外，國內學童極為普遍的近視，若發生年齡愈小，將來長大後演變成高度近視的機率也愈大。而高度近視容易引起視網膜剝離，黃斑部病變等併發症，更可能導致失明，家長應特別注意。

- **均衡飲食保健觀念：**

幼兒階段是個人建立健康觀念，態度和行為的關鍵期，也是奠定國民身心健康基礎的時期。目前幼兒普遍存在肥胖，營養攝取不均衡等問題，因此培養幼兒均衡飲食習慣應是全民健康之基礎。

全民健康保險專為七歲以下兒童設計兒童預防保健服務，共九次的免費保健服務。其檢查時程是：未滿一歲給付四次，每次間隔二至三個月；一歲以上至未滿二歲給付二次；二至三歲給付乙次；三至四歲給付乙次；未滿七歲給付乙次。許多家長並不清楚孩子三歲以後還可以做兒童健康檢查，在此提醒家長不要忽視孩童的健康並辜負政府的美意，讓您的寶寶贏在起跑點，主動預防保健，人生快樂又健康！

