

給家長的一封信

親愛的家長，您好：

健康檢查是一種積極預防保健的篩檢措施，檢查結果可做為學生健康自我管理的依據，並提供教師做為安排學生學習活動之參考，透過檢查早期發現、早期治療，以維護及促進學生健康。同時期許學生重視自己的健康，為自己的健康負責，積極地執行自我健康管理。

以下是健康檢查時最常發現的健康問題，通常需要家長的時時注意與提醒，我們期待透過說明讓您了解與共同守護孩子的健康，讓孩子長得更壯更好。

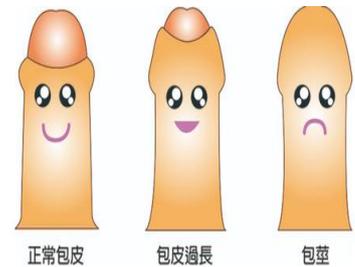
★包皮過長或包莖

所謂包皮過長是指男性生殖器的龜頭部份完全被包皮所覆蓋的情形，而且當過長的包皮將龜頭完全的包住，並使得龜頭無法顯露時就稱為包莖。

過長的包皮可能會使小孩子得到尿路感染的機會增加，也可能會造成局部包皮及龜頭的感染發炎，重複感染嚴重時可能造成不育症或其他相關疾病，值得加以注意。

要不要割包皮？現在小兒科醫師普遍認為，只有嚴重的包莖，以及發生嵌頓式包莖才需要手術，這部分必須經過醫師評估。

不論要不要割包皮，包皮的清潔是很重要的。建議父母親可在孩子洗澡時將包皮往後拉，清潔一下殘留在龜頭與包皮間的包皮垢，再將包皮推回原位，避免發生感染，協助孩子養成良好生活衛生習慣。



★盯聾栓塞

盯聾栓塞又稱耳垢栓塞，不管它會很嚴重嗎？需要就醫嗎？

耳垢積存過多形成「耳垢栓塞」則有可能影響聽力，有時會因遇水膨脹而造成聽力突然惡化、耳鳴、耳朵悶塞，甚至耳朵疼痛的情形。

造成耳垢栓塞的原因可能有下列幾種：

1. 排除耳垢的功能較差、
2. 油耳、
3. 不正常的清理耳垢將耳垢往內推。輕則感覺耳朵悶塞，嚴重的甚至栓塞的耳垢，因為吸水而引起耳朵脹痛。

耳垢是外耳道皮膚上的耳垢腺所分泌的東西（耳垢腺只分布於外側 1/3 的外耳道），加上耳道皮膚落屑及空氣中的塵埃混合而成，耳垢分為乾性與油性兩種。

父母自行幫小朋友清除耳垢，除了常將耳垢內推，日積月累形成「盯聾栓塞」外，也有可能造成外耳道皮膚受傷，繼而發生細菌感染造成外耳炎，如果耳棒不潔也可能引發耳道的黴菌感染，而最嚴重的意外是造成耳膜損傷穿孔。**建議：「盯聾栓塞」可找耳鼻喉醫師就醫協助，以避免嚴重的栓塞造成不適或感染影響聽力。**

★蹲踞困難

所謂蹲踞困難是指兩膝併攏、腳跟著地時無法蹲下，蹲下去會向後跌倒；有些人後腳跟必須抬高才能蹲下去，有些人必須兩腳張開才能蹲下去。

蹲踞困難的原因很多，**最常見的是阿基里肌腱太緊**。阿基里肌腱即是一般人所熟悉的後腳筋（腳跟腱）。

一般蹲踞時，腳踝背屈必須大於 25 度。但不是每個人都能腳踝背屈都能大於 25 度。蹲踞困難的人，後腳跟必須抬高才能蹲下去，但比較不耐蹲；因此一般都是交換腳作蹲踞動作。若經檢查有蹲踞困難情形者，可於未來生涯發展與職系選擇時納入評估與參考。

★扁平足

扁平足俗稱鴨母腳蹄，為一種足部畸形。正常的腳底是自然的弓形，但扁平足腳底基本是平的，足弓不明顯，有雙腳扁平和平單腳扁平。足和地的接觸面積大，缺乏足弓的緩衝，長時間走路會疼痛。有扁平足的人通常會有哪些症狀呢？



由於扁平足會使足部關節的活動度增加，整個足部會相對較不穩定，所以走起路來就像有正常足弓的人走在沙地或彈簧床上的情形類似，會呈現走路不穩及較吃力的情形，而兒童扁平足通常不會有疼痛症狀，只有在走路或跑步時容易不穩而跌倒、站或走一段路容易腳酸、運動平衡能力較差或有步態異常的情形。

通常扁平足疼痛症狀要到青春時期，才容易顯現，因青少年時期的活動量及體重都急遽增加，使不正常的足弓反覆負荷過量，進而容易產生足底筋膜炎、蹠痛、肌腱炎、足部疼痛及肌肉酸痛，甚至造成膝痛及腰酸背痛等問題，隨著年齡的增長，這些症狀的發生率會愈高且情況也會更加嚴重。

孩子的健康由我們一同來守護，健康的衛生習慣由孩子自己來照顧。為了讓孩子建立良好健康觀念及實踐健康行為，請家長於收到異常通知單時攜帶小朋友就醫，在這過程中孩子將會認識自己的身體器官並學習如何保護及照顧，這是我們與家長您共同的期待，讓我們一起為孩子的健康來努力！

★脊椎側彎

一般人認為主要的原因是書包過重，其實引發脊椎側彎的原因很多，例如脊椎發育異常（先天性脊椎側彎）、長短腳、腫瘤、感染、或神經肌肉病變等，但 60% 以上的病例原因至今不明，即原因不明性或特發性脊椎側彎 (Idiopathic scoliosis)。輕度的側彎在男、女的比率相差不多，但是在角度較大的、且需要手術治療的脊椎側彎則男、女的比率可達 1：8，女性數目明顯比男性多。

脊椎側彎除了影響發育美觀外；由於脊椎彎曲造成脊柱兩側肌肉長久處於不平衡，到成年時容易導致脊椎退化性關節炎而腰酸背痛 若側彎發生於胸椎，而彎曲度大時，可能使胸廓容量減少，影響心肺功能。

如何預防脊椎側彎

預防重於治療，保養脊椎首在「避免脊椎神經受壓迫」，在生活及飲食、運動中特別注意下列事項，以避免脊椎神經受傷害。

一、保持正確姿勢：

- (一) 坐姿必須端正，若須長時間端坐時，椅子必須有靠背，且椅背的角度不可大於 115 度，臀部與椅背必須緊靠，並最好在腰部加墊一個護腰墊，以保持腰椎的正常弧度。
- (二) 走路應抬頭挺胸。
- (三) 避免枕頭過高，以保持頸椎正常弧度為宜。
- (四) 彎腰撿拾重物，宜以蹲下取之。
- (五) 避免單側抱重物。
- (六) 肩挑重物應以兩側肩部輪流負擔，避免長期使用單側。
- (七) 避免使用臉朝下的趴睡姿勢。

二、注意飲食：

- (一) 避免飲食過量，防止因體重過重，增加腰椎負擔。
- (二) 多攝取乳酪、牛乳、甘藍菜及豆腐等含鈣食物。

三、適度運動：

運動可以強化肌肉，增加關節柔軟度，以保持良好姿勢，防止骨骼老化，減緩鈣質流失。罹患脊椎側彎症的病人大都不會有痛感，一般要等到彎曲達20度以後，肩膀出現一高一低，背部肩胛骨一邊突出，或骨盆兩邊不相稱的現象出現後，才能看出脊椎側彎。若繼續惡化彎曲達40度以上會嚴重壓縮胸腔內容空間，擠壓心肺等器官，導致心肺功能顯著下降。

健檢團隊經由初步的檢查，發現孩子外觀姿態上出現了不良的情形，希望您能撥空帶至骨科醫師處作一詳細的檢查，並期盼您在家也能注意孩子們的站姿及閱讀的姿勢。

有好的姿態，能表現出孩子的自信！期盼能早期發現，早期預防，早期改善！

側彎度數的意義：

一、需至骨科就醫，照X光檢查後經醫師判讀。

二、處理方式：青少年出現脊椎側彎，應在骨骼尚未完全定形鈣化、未急速惡化前，把握治療黃金時期加以矯正。

側彎度數	定義	處理方式 (一切處置方式仍須按照主治醫師判讀為準)
0~10度	不列為脊椎側彎	*臨床上不列為脊椎側彎，多半視為脊椎不正。 1. 坐姿端正，避免彎腰駝背，以保持腰椎正常的弧度。 2. 睡覺時建議使用符合人體工學的枕頭，以保持頸椎正常弧度。
10~20度	輕度側彎	1. 建議可藉由運動來矯正，75%會進步(減少彎度)或不會有惡化情形。 2. 矯治其他病源，如長短腳等。 3. 每6個月X光追蹤檢查。
20~40度	中度側彎	1. 保守治療：脊椎關節矯正、物理治療、運動治療。 2. 但需每4個月X光定期監控。 3. 如有惡化傾向，須以保守治療，配合穿戴背架。
40度以上	重度側彎	需考慮進行脊椎手術，因會嚴重壓縮胸腔內容空間，擠壓心肺等器官。導致心肺功能顯著下降，平均壽命少於正常人10年。

以上資料來源：台中榮民總醫院-復健科主任譚仕馨，僅供參考(<http://www.vghtc.gov.tw/GipOpenWeb/wSite/ct?xItem=62998&ctNode=55916&mp=3501>)

★扁桃腺腫大

「扁桃腺」是指位在口腔後方區域、懸壅垂(俗稱小舌頭)兩側的顎扁桃腺，此部位算是呼吸道的「防衛哨口」，如同其他淋巴腺體一樣，可以過濾病菌並產生抗體，保護呼吸道不受病菌侵入，學齡兒童階段是扁桃腺最發達的時期，因此扁桃腺的體積比較肥大。

因學齡兒童扁桃腺體積較肥大或發炎引起扁桃腺腫大均可能導致睡眠時阻塞呼吸道，輕微者造成夜間打鼾，嚴重則會在睡眠時引起嚴重上呼吸道阻塞、睡眠時呼吸中斷、有些孩子還會表現夜間頻尿或尿床。

請家長**特別注意**下列事項，若有相關症狀時，可先到當地診所做進一步評估及追蹤。

- 一、兒童扁桃腺腫大輕則造成吞嚥困難，重則造成兒童睡眠呼吸中止，以致影響心肺功能。
- 二、有些兒童可能以上課注意力不集中或不專心的情況來表現。

★乳齒保健

父母們常提問：「乳牙反正都會掉，不治療不行嗎？」答案當然是「不行！」乳牙是我們的第一套牙齒，需要靠父母的細心與愛心才得以保存，健康的乳牙決定將來恆牙的健康，乳牙因蛀牙破壞或產生感染，恆牙就有可能長歪、傾斜，甚至變成畸形，造成孩子一輩子無法彌補的遺憾，預防蛀牙三步驟：

一、少吃零食，勤刷牙

含糖量高的糖果、餅乾及飲料一向是小朋友的最愛，也常成為孩子的獎勵物，但卻是造成蛀牙最大的兇手！忽視刷完牙後不進食的觀念，小朋友嘴裡永遠含著一顆糖，如何不會蛀牙呢？控管孩子的日常飲食外，也需養成孩子勤刷牙，尤其學齡前的孩童手腕力量不夠，刷牙是相當精細的動作，需要仰賴父母的協助才能真正達到清潔的效果。

二、氟化物與溝隙封填劑

目前全民健保已提供 5 歲以下的幼兒，一年免費塗氟兩次，6 歲入學後，學校提供每週含氟漱口水，有助學童牙齒保健。除氟化物外，溝隙封填利用流動性佳的補牙材料把細小的溝隙封填起來，減少藏汙納垢的死角，將細菌和牙菌斑阻隔預防齲齒，尤其可降低「六歲大白齒」(第一顆恆牙)蛀牙缺損的危險。

三、定期回診

從幼兒 6 個月冒出第一顆乳牙開始，就應定期接受牙齒健康檢查，定期回診不但可幫助牙醫師掌握幼兒的口腔狀況，有任何異常也能早期發現、早期治療。

★咬合不正

「為什麼我的牙齒不整齊？」這個問題不但學童困擾不已，也是許多大人自身遭遇的問題。咬合不正一般來說不是一種病變，而是相對於正常咬合的一種比較不正常的情況，咬合不正對健康造成的影響，包括：

一、齲齒(俗稱蛀牙)以及牙周病發生率提高：

由於牙齒排列混亂造成清潔困難，除非能花大量時間潔牙，否則因潔牙不完全，日積月累之下，將會導致蛀牙和牙周病機率大增。

二、發音不正確：

學習過程中發現為什麼發音就是無法改正，這可能與咬合不正有關聯，不但在學習路程上受挫，將來進入社會求職，也容易碰壁。

三、咬破嘴巴造成口腔潰瘍：

排列不整的牙齒在咀嚼過程中，較容易因咬破皮導致嘴巴的外傷。

四、咀嚼功能：

因咬合不正會讓牙齒的密合程度降低，導致食物無法被完全咀嚼，未完全咀嚼的食物被直接吞下肚，容易導致胃腸消化問題和疾病。

五、缺牙處難以製作假牙：

因缺牙太久導致後方牙齒往前傾倒，以及對咬牙過度萌出，讓缺牙處空間被占據，製作假牙醫師無法下手，若是放任不管，則會加重後方咬合不正的問題。

咬合不正需不需要矯正？除了考量美觀、心理等方面的問題外，咬合不正對學童所造成健康及學習上的實質影響，更需正視及評估，讓孩子可以健康成長。

咬合不正的問題是需要做齒顎的矯正，至於什麼時間點或哪些情況下開始做，應由專業的牙科醫師根據患者的臨床評估再安排矯正的方式，才能有最佳的牙齒排列及維護各項功能完整。

★黑色棘皮症

是一種以皮膚皺折處的絨毛狀色素板塊來表現的皮膚病，常見於脖子後外側、腋下、跨下、肚子的皺摺部位，呈現灰黑色，如骯髒黑色絲絨般的粗糙硬皮，常兩側對稱出現。

醫學上一般認為跟胰島素的過多或抗性有關，進而導致皮膚表皮不正常的增生，但並非黑棘皮病人就一定有糖尿病，因為肥胖的人也會有黑棘皮，而且越肥胖的人，黑棘皮越明顯越嚴重，另外有些罹患癌症的病人，如胃癌、肺癌病人，也可能會有黑棘皮，甚至有些藥物也會導致黑棘皮，這一類患者即使目前血糖、血脂肪或血壓都在標準範圍內，未來患有糖尿病或代謝症候群的風險仍比一般體重正常的人來得高，因此治療上通常要查明病因，對症下藥。

★高血壓

高血壓或動脈高血壓，是一種動脈血壓升高的慢性病症。血壓的升高使心臟推動血液在血管內循環時的負擔增大。血壓有兩種，收縮壓和舒張壓，分別為心臟跳動時肌肉收縮或舒張時的測量值。正常靜息血壓範圍為收縮壓 100 - 140 毫米汞柱 mmHg（最高讀數）和舒張壓 60 - 90 毫米汞柱 mmHg（最低讀數）。血壓持續等於或高於 140/90 毫米汞柱 mmHg 時則為高血壓。

高血壓分為原發性高血壓或繼發性高血壓。約 90 - 95% 的病例為"原發性高血壓"，即沒有明顯病因的高血壓。其餘 5 - 10% 的病例由影響腎臟、血管、心臟或內分泌系統的其它病症引發（繼發性高血壓）。

高血壓是中風、心肌梗塞、心衰、動脈的動脈瘤及外周動脈疾病的一個主要危險因素，也是慢性腎病的起因之一。即使輕度的動脈血壓升高也能縮短期待壽命。改變飲食及生活方式可以改善對血壓的控制並減少相關的健康風險。但如果生活方式改變沒有起效或效用不佳則這些患者常需要使用藥物治療。

★心雜音

是心臟內血流所產生的聲音；有心雜音不代表就有心臟病，大多數的心雜音是屬於無害的功能性雜音。這些心臟的聲音或雜音，通常是血液在心臟內流動產生亂流而引起，也可能是個人心臟或血管方面異常所造成，包括心臟腔室的隔間有破洞、瓣膜狹窄、瓣膜開關不全有裂縫或其他構造上的缺損，這些都是心臟疾病的徵兆。

若心臟構造和血流完全正常卻出現心雜音，這是屬於無害的功能性雜音；會因發燒、興奮、焦慮或運動導致心輸出量增加。當發現或懷疑有心雜音時，醫師通常會安排心臟超音波，藉以診斷心雜音真正原因。

臺南市政府教育局

永康國中學校健康中心 關心您