

婦女消費十大危機

出門搭計程車或已成為婦女消費者的夢靨，其實令婦女消費者不安的不只行的方面，開門消費七件事：食、衣、住、行、育、樂、醫，均有可慮之處。

回顧過去這一年婦女關心的消費問題，婦消會特邀女性社團領導人、女性民意代表、公教界、藝文界女性主管，自諸多消費事件中，選出年度婦女消費十大危機，據以提醒婦女消費者大眾，並呼籲政府有關權責機構拿出具體辦法，以確保婦女消費者權益。

整體而言，搭乘計程車“行”的危機感高居榜首。臨食而懼，吃葷、吃素、校園飲食都不安全，名列二、三、四，冰凍三尺非一日之寒，短期內“食”的消費危機恐仍難以消除。至於女公廁不足又髒臭(第五)，瓦斯鋼瓶逾期未驗放廚房(第六)，則為婦女在“住”廣義消費的顧慮。其次產前遺傳檢查有失精確(第七)，信教供奉遭詐財騙色(第八)，食品廣告吹噓誤導(第九)，骨質檢查健保給付條件不合理(第十)，則為婦女消費者在醫藥保健、追求身心健康所關心的話題。

總之，安全的消費環境，當是婦女消費者最大的願望。

「婦女消費十大危機」分列如次：

1. 搭乘計程車，有劫財劫色死於非命之虞，人人自危。
2. 病死豬肉層出不窮，難不吃到，令人作嘔。
3. 吃素不平安，蔬果農藥殘留，豆干、素雞、干絲、麵腸遍加雙氧水(過氧化氫)。
4. 校園食品危機重重，便當中毒、福利社販賣過期食品、飲水機細菌超過1/5不及格，媽媽操心。
5. 公共場所女廁不足，髒臭有餘，設計欠佳，令人乾著急。
6. 瓦斯鋼瓶六成逾期未驗，猶炸彈放置廚房，危機四伏。
7. 產前遺傳檢查有失精確，生下缺陷兒，高齡產婦遺怨生。
8. 信教供奉遭詐財騙色，購買宋七力之顯相、妙天之蓮花座、清海無上師之天衣天飾，到頭來一場空。
9. 食品廣告吹噓減肥、增高、豐胸、治病，婦女消費者信以為真，吃虧不斷。
10. 全民健保骨密度檢查，逾50歲或停經婦女才給付，有違預防功效。

通常在患者進行手術或碎石術後，比較舒服、不痛時，可以由營養師介入營養衛教。但必須先有病人石頭組成分析、一連串的血液與尿液化學檢查結果。收集24小時尿液必須確實，尤其在檢查尿中肌酸酐含量與肌酸酐廓清率時特別重要。若收集方法不正確會影響評估排泄物質的結果。在考慮尿液排泄離子濃度時，尿量是很重要的。

營養師需用24小時回憶法與食物攝取頻率分析來了解患者飲食攝取情形，與代謝和結石成份找出相關性。與患者討論後，作個別的衛教計劃。1個月後，追蹤收集4小時尿液與抽血檢查。

避免結石復發

對避免結石復發，以下的一些飲食危險因子的調整是很重要的。

(一) 液體

為了降低尿路結石的復發，飲用大量的液體是很重要的。近來許多研究顯示，因為職業或避免喝水而造成的慢性脫水，進而使尿量減少，是某些易罹病族群患者形成結石最大的危險因素。

喝足量的液體以確保每日尿量在2公升以上。在一般正常活動的人，約需飲用3公升的液體才能產生2公升的尿液。若有其他經由腸胃道或經由排汗流失者，則需要再增加飲水量。尤其睡覺時易使尿液濃縮，利於結石，所以睡前需多喝水。

增加尿液排出量，可以降低離子顆粒的濃度與各種鹽類的飽和程度，進而稀釋這些潛在的結石物質。每天所飲用的液體需分多次喝，其中有一半量需來自開