

另一方面，健保局自94年起剔退刪除基層院所的心臟超音波檢驗給付，等同於打壓早期心衰竭患者的篩檢。而1次二維超音波心圖的健保給付，打折後只有台幣960元；遠低於乳房放射線篩檢1,458元的費用。急性病毒性心肌炎的早期診斷也就因此成為空談。

住院治療

靠人不如靠己。患者感染感冒病毒，若能自我檢視身體狀況，及早求醫施藥，也許能減少致命的併發症結局。患者不幸感染致病力強大的病毒，通常會有發高燒、明顯全身肌肉酸疼、厭食的現象。

當心肌炎發生的早期，心跳會反射性加速，極不易與高燒時心搏過速區分。此時患者自我檢測，心跳若是超過每分鐘120跳，就應該尋求心臟專科檢查。若發現心臟收縮功能受損，應及早住院治療；若僅為高燒脫水現象，就該早期補充水分。

為甚麼要及早住院治療？心肌炎繼續惡化，早期患者血壓反射性上升，必須早早予以控制，減少心肌負荷。發炎的心肌細胞，膜電位極不穩定，容易發作各類或快或慢的心律不整，必須密切監測；必要時給予藥物或電擊治療。

心肌收縮力若是持續下降，心臟回收血液及打出血液的能力不足，立即會產生症狀：患者胸部鬱悶、上廁所舉步就喘、咳嗽多泡泡痰且染粉紅色、唇舌發青、呼吸急促、腹部腫漲、小便減少、下體水腫。

患者的血壓低的嚇人，脈搏細微快速，肺部呼吸咻咻聲沉重。患者此時已經病危，隨時都可能需要CPR急救術。若是拖到這麼嚴重，才到大醫院的急診室求診，臨時根本找不到床住院。制度延誤了病情；感冒演變成慢性擴大性心肌病變，也就有它的道理啦！

醫師

健康食品，「健康」嗎？

文／董氏基金會

目前健康食品審核只考量安全性及保健功效，忽略整體營養價值；民衆攝取均衡飲食天然食材，才是維持健康的根本之道。

「健康食品管理法」已於88年8月3日正式實施，「健康食品」一詞成為法律名詞。目前健康食品審核只考量安全性及保健功效，但忽略整體營養價值，造成食品成分及營養價值有疑慮之食品也可以冠上「健康食品」的合法名號。

民衆的認知與期待，與政府立法原意大不同，民衆將健康食品當作有病治病、沒病強身的保健品，一看到健康食品宣稱具有良好功效，就不自覺掏出腰包購買，殊不知事實上吃到是更多的食品添加物，造成身體額外的負擔。

成分有效與產品健康

中國人愛進補，真是5千年不變，只是進補的內容不同罷了，從古早以前各種草藥到狗肉、鹿茸、虎鞭，最近幾年則流行更科學化的名詞——健康食品。台灣民衆光是透過直銷買所謂的保健食品，1年就高達近200億台幣，約等於1年健保給付住院費用的4分之1，且市場還再擴大中。

健康食品顯然未考慮食品總體成分及營養價值，

依照目前的健康食品審核機制，未來糖果、洋芋片亦可能成為合法的「健康食品」，只要添加具有保健功效的成分。但成分有效，並不代表產品健康，目前就有已通過健康食品認證，其食品整體成分及營養價值有疑慮。

維持健康靠均衡飲食

要吃出健康，飲食種類就要多樣化，才能吃到各種已知與未知的營養素，多喝奧利多或養樂多，不如多攝取高纖維的牛蒡、木耳、香菇、榨菜、芭樂、西洋梨、柿子等蔬果食物，除了改善腸內細菌菌相，營造腸內有益菌的生長環境，還可以攝取其他已知與未知的營養素。

無論怎麼吃所謂的「健康食品」，營養素都不會齊全，何必捨本逐末？三餐均衡飲食就是最佳養生之道；如果放任三餐亂吃，卻把希望寄託在健康食品或保健食品上，是捨本逐末的作法。均衡飲食才是長久保健之道。

醫師