



胸悶、便秘、血壓忽高忽低 都可能是巴金森病造成的？ 巴金森病究竟是什麼病？ 88題從疾診斷 到生活照護的專業問答集



慢病好日子

緩解膝關節疼痛 3招破迷思

【記者蘇湘雲／台北報導】「老了關節卡卡、疼痛，年輕人就不用擔心？」「關節痛是因為使用過度，少動就不會痛了？」「光靠葡萄糖胺、軟骨素可以有效控制膝關節退化？」網路常見這些膝關節保養迷思。藥師許俊德表示，不少民眾因為存有疑惑而忽略膝關節的保養，導致年紀輕輕就膝蓋疼痛、不舒服。

許俊德建議，要讓膝關節更健康，可運用3方法，首要是留意跑步、動作姿勢；其次是適度運動、訓練肌力；第三是選擇可幫助補充軟

骨、肌肉養分，並讓關節較舒服成分的保健食品，如此才有事半功倍的保養效果。

造成膝蓋疼痛的原因很多，許俊德說，主要是膝關節在大腿、小腿骨連接處有「滑液腔」，由滑液膜包圍形成「滑液囊」，並分泌潤滑液在兩塊骨頭間做緩衝，如果跑步時腳步太用力、肥胖、長期擡重物，或女性長時間穿高跟鞋，上方骨頭會往下壓，滑液囊中的潤滑液就被擠到兩側，兩塊骨頭便容易產生摩擦而發炎、疼痛，因此「留意跑步、動作姿勢」非常重要。

針對關節痛是因為使用過度問題，許俊德指出，人站立時，若肌力夠強大，支撐大腿骨就會更強而有力，因此「適度運動、訓練肌力」也是保護膝關節關鍵一環，提醒運動時不宜給膝關節太大壓力，以免適得其反。

至於吃保健食品可緩解膝關節痛的迷思，許俊德分析，目前有玻尿酸、UC2（非變性第二型膠原蛋白）、乳木果油、專利蛋殼膜配方等多種成分對促進關節健康有幫助。民眾選擇時，必須了解問題所在，根據需求選擇適合成分。像玻尿酸

、UC2、專利蛋殼膜配方等對滑液液補充有幫助，乳木果油等可提升關節舒適度，當「補充、提升舒適度」雙管齊下，搭配適當運動，膝關節會更健康，難「關」也可輕易破解。

【慢病好日子沙龍】講座

囤積在腹部的脂肪更危險！教你怎麼消脂肪 自己的「關節」、自己「囤」！破解迷思帶你闖「關」

主講：護理師曾文莉、藥師許俊德
時間：12月16日(六)下午1時30分至3時15分
地點：拾真展演空間
台北市南港區市民大道7段7號B1
報名：02-8692-5588轉5616



報名請掃QRcode

健康主題館

U=U躍上小巨蛋 終結愛滋從認識做起

記者陳雨鑫／台北報導

藥物壓制後 HIV病毒量測不到 就沒有傳染力

12月1日是世界愛滋病日，U=U衛教宣導影片於12月1日至3日登上小巨蛋外牆，吸引民眾關注。「U=U」這個看似文字表情符號的口號，是2018年由聯合國愛滋病聯合規畫署公布國際愛滋治療共識。愛滋感染者權益促進會行銷企劃主任邱奕頌說，U=U第一個U是Undetectable（測不到病毒），第二個U是Untransmittable（無法傳播出去），是世界衛生組織認可的科學資訊，當U=U的觀念持續傳遞，台灣將能達成「終結愛滋」的目標。

穩定服藥 HIV感染如慢性病

在藥物進步、穩定服藥治療下，HIV感染已成為與糖尿病、高血壓一樣的慢性疾病，但過去國人對於HIV病毒的「未知」產生各種恐懼，也讓謠言、謠言任意傳播，例如被感染者碰到或聊天就會得病、咬過感染者的蚊子會傳播HIV病毒等。尤其HIV感染並不等於愛滋病（病毒量控制不佳產生併發症後才會變為愛滋病），這樣的觀念還是有許多人不了解。

衛福部疾管署副署長曾淑慧指出，這些謠言都是對HIV的



正確認識HIV與愛滋病是「所有人」的責任，對疾病的認知錯誤將會影響HIV防治工作，造成民眾害怕節檢，感染者不敢就醫。圖/123RF

不了解或錯誤認知。HIV是透過血液或體液直接傳染，且HIV非常脆弱，只要離開人體就會快速死亡，並不會透過食物、飲水或是手碰到就感染。

近年全球都在提升民眾對HIV與愛滋病的認識，但根深蒂固的觀念，仍需要持續說明，才能反轉。邱奕頌說，正確認識HIV與愛滋病是「所有人」的責任，對疾病的認知錯誤

將會影響HIV防治工作，造成民眾害怕節檢，感染者不敢就醫。

了解U=U是重要的一步。邱奕頌表示，U=U的概念是當愛滋感染者穩定治療，透過藥物壓制病毒量後，只要病毒量低到驗不到，就等於HIV根本沒辦法傳播出去，如果民眾都有這樣的觀念，就可以降低對HIV不必要的恐懼。

防治目標 剩下最後一哩路

聯合國愛滋病聯合規畫署喊出「2030年達到愛滋防治95-95-95」目標：95% HIV感染者「知道」感染愛滋、95% HIV感染者已開始服用藥物、95% 服藥感染者體內已測不到病毒。2022年台灣已經達到90-95-95的成績，全球去年平均成績

是86-89-93，距離三個95目標，台灣僅剩下最後一哩路。

曾淑慧說，第一個目標台灣現在僅達到90%，換言之，有10%感染者不知道自己罹病。台灣現在策略是採增加「多元節檢」方式，鼓勵有性行為為民眾都要節檢，以了解自己健康狀況。

感染HIV初期並沒有任何明顯症狀，卻已具有傳染力。曾淑慧指出，感染HIV的風險行為，包含不安全性行為（未戴保險套等）、藥劑共用針頭。若有不安全性行為，可至醫療院所、衛生所、匿名節檢服務點，或購買愛滋自我節檢自行節檢。

邱奕頌說，響應世界愛滋病日，愛滋權促會在12月1日至3日於小巨蛋外牆宣傳「U=U就是傳不出去」的短影片，將7月2日首創台灣U=U日的影片再次搬上大螢幕，希望藉由有趣、易懂的方式引起民眾的好奇，進而了解U=U。愛滋權促會也有專屬網站，民眾可以瀏覽網站進一步認識HIV、愛滋病、U=U，共同消滅謠言、破除恐懼。

愛滋權促會U=U倡議計畫也受到吉立亞醫藥的支持。吉立亞醫藥亞太區公共事務資深總監曾翠華說，吉立亞醫藥亞太彩虹基金自2019年起支持愛滋權促會的倡議工作，看到愛滋權促會進一步發想U=U Day及用創意素材宣導U=U，佩服其堅持與突破，也很高興成為彼此在終結愛滋道路上的夥伴。



U=U衛教宣導影片於12月1日至12月3日登上小巨蛋外牆，藉由有趣、易懂的方式引起民眾的好奇、進而去了解U=U。圖/愛滋權促會提供

新藥納保進度 病友團體籲透明、可追蹤

【記者賴鈞岫／台北報導】健保署公布癌症新藥審查平均需411天，與健保署藥品專家諮詢會議召集人、和信醫院藥劑科主任陳昭姿統計783天相去甚遠。癌症希望基金會、台灣病友聯盟、罕見疾病基金會等三大病友團體呼籲，新藥審查時程應「公開透明、可被追蹤監督」，才能讓各界了解目前新藥審查的進度。

陳小姐的母親在2020年確診肺腺癌第4期，卻因治療肺癌的標靶藥尚未納入健保，只能自費苦苦支撐年幾百萬的高昂費用，但攸關救命的藥品一入健保審查，彷彿進入漆黑山洞，不知道得等多久。

癌症希望基金會執行長蘇連環表示，不論藥品最後是否納入健保，至少應該有可被追蹤的審查進度，讓病人有心理準備，較能掌握藥品

可能納保時程。

癌症希望基金會統計，自2016年迄今，在健保署「新藥及新醫材病友意見分享平台」蒐集病人意見的癌症藥品或適應症，有4成超過480天才納保，目前待共擬會審查的癌症藥品，至少7個品項等待超過12個月，其中有5項更超過24個月。

陳昭姿指出，早期藥品納入健保給付的預期性很高，她會告訴病人

，也許自費一小段時間就能接得上，或用其他藥物先替代，但給付現況讓她一句話都不敢說，因為健保財務考量，必須做很多殘忍卻不得不的決定，患者只能使用多少周、幾個月或幾個療程，剩下的就要自費。

對於病友所提的意見，健保署表示，今年已推動「實施暫時性支付制度」，提升民眾用藥之可近性。



另將於明年1月起成立「國家級健康政策及醫療科技評估中心」，推動「平行送審新措施」、擴大新藥預算、規畫設立新(癌)藥基金。另從113年起，將推動健保數位轉型，藥品給付審查導入數位化管理，讓廠商即時掌握案件審查進度及時程，以提高審查效率及資訊透明度。



徵稿 歡迎醫療專業人員提供衛教文章，投稿請寄health@udn.com或傳真02-8692-5826、郵寄22161新北市汐止區大同路一段369號聯合報系健康版。文章經採用，將同時刊登於本報及聯合新聞網(udn.com)，並收錄於聯合知識庫(udndata.com)及聯合報行動載具等相關產品；本報系海外各報相關版面得選用轉載。