

讀者 Q&A

問題：

我妹妹去年大學畢業開始工作，身體沒什麼問題，但她這兩個禮拜以來一直在反覆發燒，一開始去診所看，醫師說應該是感冒，吃完大概一個禮拜的藥，結果還是在發燒，我有點擔心，想建議她到大醫院檢查一下，請問這種情況要掛哪一科？

回覆：

發燒是許多疾病的共同症狀，引起發燒常見的原因包括：感染、免疫疾病、惡性腫瘤及內分泌疾病等，一般感冒引起的發燒，約 1~3 天左右會緩解。依照您描述患者已發燒持續兩周，建議可掛診感染內科確認是否有特殊的感染須立即用藥治療，由醫師詳細評估診療，找出引起發燒的原因，亦可協助轉診適當科別對症治療；病情若有急速惡化狀況，則建議掛急診求助。

問題：

昨天聽社區的鄰居說她媽媽洗澡時滑倒，本來覺得摔得不嚴重應該只是皮肉傷而已，到醫院檢查才發現左邊手腕已經骨折了，醫師說她因為有嚴重的骨質疏鬆，所以骨頭變得很脆弱！我覺得有點恐怖耶，我是不是平常要吃點鈣片來預防骨折？一天要吃幾顆呢？

回覆：

骨質疏鬆是無聲的疾病，多數無明顯症狀，若未經就醫檢查，往往都到了發生骨折時才被發現。防止骨折的發生，應積極的預防(或治療)骨質疏鬆症，並訓練肌力和平衡感，飲食上充足的鈣質與蛋白質攝取亦是不可或缺。而您提到補充鈣片的部分，根據衛福部國健署提供之國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)，成人每日鈣質攝取量為 1000 毫克 (mg)。除了補充鈣質外，亦需留意增加維生素 D 的攝取，方能促進體內的鈣質吸收；維生素 D 的來源包括適度的日曬及補充蘑菇、鮭魚、鯖魚等維生素 D 含量較高的食物，若有飲食上的限制，亦可考慮營養補充品，每日補充 800~1000 國際單位 (IU) 的維生素 D。

健康教育中心

NTUHF