

認識自動去顫器(AED)

文／馬偕紀念醫院急診重症醫學部主治醫師楊修武

您有沒有在捷運站或是大賣場，看到上面有心臟及閃電圖案，標示為「AED」的方形盒子或布包呢？這個救命的法寶，全名叫「自動體外心臟電擊去顫器」，簡稱「自動去顫器」或「傻瓜電擊器」，能在生死關頭挽救您身邊親友寶貴的性命。

AED是Automatic External Defibrillator 的縮寫。大家都聽說過在公共場合看到有旁人倒下意識不清，無正常呼吸無脈搏時，要盡快開始CPR，然而台灣每年發生約兩萬個心跳發生停止病患中，有許多是致命性的心律不整，例如心室顫動或心室頻脈。讓致命性心律不整恢復成正常心律的唯一有效方式，除了持續施行CPR，還得即時使用AED電擊去顫，病患才有希望恢復正常的生活。

使用AED，四字口訣「開、貼、插、電」

開：打開AED的盒子，打開電源及語音引導。

貼：拉開衣服。將電極貼片貼在患者裸露的胸壁：一個黏在左側乳頭側邊，另一個放在胸部右鎖骨正下方。

插：將電極插銷插入電極插孔。

電：AED會自動分析心律並語音指示操作者：分析心律，不要碰觸患者身體。依據所分析的心律，AED會用語音告訴你是否需要進行去顫電擊。如AED建議電擊時，要大聲先喊「大家離開！」，並以目視檢查確

認沒有人碰觸患者，再按下除顫鈕電擊。

放心搶救突然病倒的人

一般人會擔心「我不是醫療人員，執行急救會不會反而被告？」但如果你是突發病倒的人，是希望身旁的陌生人選擇先動手搶救，還是選擇明哲保身，撥個緊急電話後就轉身走人？相信大部份的人都會選擇前者，當事情發生在自己身上時，有人願意伸出援手。

世界先進國家早已利用立法的方式來保護這種善心的行為，免於法律的咎責。台灣的法律也有類似的保護，條文見諸於刑法、民法、醫師法、以及緊急醫療救護法，明定迫切危險狀況使用緊急救護設備進行急救的行為，適用免責的規定。所以，遇到緊急狀況的時候，在確認患者沒有意識而且沒有適當呼吸之後，就放心的動手搶救吧！提醒您，在動手壓胸前記得要先請人去打119，並且將附近的AED拿來使用！◎



保護自己也保護別人

- 室內保持1.5公尺社交距離
- 戴口罩時口鼻遮好
- 等候時盡量避免交談
- 勤洗手維持手部清潔
- 避免用手接觸眼口鼻



健康過元宵節

文／淡水馬偕紀念醫院營養課營養師黃哲慧

每年農曆元月十五日的元宵節是俗稱的「小過年」，是一年當中第一個月圓之夜，也是傳統新春的最後一天。傳統上人們會點花燈、放煙火、猜燈謎、吃元宵，來歡度節日，以表示慶賀新春的延續。

自宋代就有元宵節吃的食品，後稱為「元宵」，是用白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、核桃仁、果仁、棗泥作為餡，用糯米粉包成圓形，可油炸、蒸或煮食，有團圓美滿之意。元宵和湯圓不太一樣，但兩者非常相似，通常元宵在製作上比較麻煩，而湯圓在市面上及廣告中較為常見，所以現在都以湯圓來代替元宵了。

元宵和湯圓的外皮原料都是糯米粉。元宵的做法是先做好內餡，再將做好的內餡切成一塊一塊，沾水後放進已放糯米粉的竹篩裡搖晃，讓糯米粉沾上內餡，並重複沾水、搖晃裹粉的動作，直到整顆元宵成型，口感比較扎實。而湯圓則是先將糯米粉加水製作成柔軟可塑形的麵團，再將內餡包進其中，用手搓揉成圓形，這樣煮出來的湯圓表面光滑，咬起來比元宵更軟嫩些。傳統上還有常見的紅白小湯圓。

不論元宵或湯圓幾乎都由糯米做成的，含有較多支鏈澱粉，粘性高且不易消化，吃多了容易造成腸胃道負擔。佳節期間如何吃出健康又不會造成身體負擔是一個重要課題，因此提供湯圓料理小撇步，提醒大家健康吃湯圓，避免被噎到，另外有慢性病史的人在品嘗湯圓之前也需留意湯圓的熱量及醣量。

認識市售湯圓熱量

依據市售包裝食品的營養標示，4顆包餡湯圓（每顆約25公克），或30顆左右的無餡小圓仔（每粒約3公克），熱量約280大卡，等同1碗飯。湯圓的內餡通常也含較高的油脂、糖份及鈉量。

外食湯圓的湯頭常見額外加入油蔥酥、白糖黑糖、甜紅豆花生等配料，也是加越多熱量越高。如果油炸過的小圓仔再以花生糖粉沾食，更增加了油脂與糖的熱量。

健康烹調湯圓DIY

1. 鹹湯圓可減少添加油蔥酥，並加入綠葉菜或各式菇類烹調。配料不需再用油爆香，也應減少調味料的使用量。
2. 甜湯圓的甜餡本身已有甜味，所以湯中不需要再加糖，可以嘗試以自然食材的桂圓、紅棗、枸杞、薑湯等提味，也可以加入白木耳增加口感及飽足感。
3. 小圓仔盡量不油炸不沾粉，若要沾粉也可少量使用不加糖的堅果粉。
4. 將湯圓料理做成菜餚，當成正餐一部份，可避免額外增加一餐的熱量。

聰明吃湯圓

1. 不買份量過多的量飯包，購買小包裝少量嚐鮮即可。
2. 多人分食，或依人數煮到剛好份量；若煮太多或吃不下不需勉強吃完，可留待下一餐。
3. 湯圓屬於主食類，可以取代米、麵類主食的份量，依所吃的湯圓數量減量。搭配加入燙青菜、蛋白質類食物，變成均衡的一餐。
4. 若把湯圓當點心可以小型容器盛裝，點心的份量為2顆湯圓或7、8顆小圓仔，淺嚐即可。
5. 家裡有長者需留意吞嚥與消化狀況，進食時務必專心且細嚼慢嚥，以避免噎傷或消化不良的情形發生。

現今台灣的飲食文化融入了世界各地的新奇創意，不論是元宵或湯圓，在享用美食之際，同時也能兼顧身體健康才是團圓美滿。◎