

青少年預防保健建議

◎林口長庚兒童內科部主治醫師 羅福松



現職 林口長庚兒童內分泌暨遺傳科
副教授級主治醫師
台灣兒科醫學會青少年醫學委
員會主任委員
台灣兒科醫學會內分泌次專科
委員會副主任委員

專長 兒童青少年肥胖及糖尿病、
青春期發育、一般兒童內分
泌科、青少年醫學

醫 療照護人員在青少年健康行為的養成方面，扮演著重要的角色，因為青少年的死亡和殘疾是可以預防的。青春期提供了一個獨特的機會，來預防或改善生命中因不良行為可能導致的身心疾病和死亡，例如創傷、心血管

和肺部疾病、第 2 型糖尿病、生殖系統疾病以及癌症等。

青春期間是青少年身體、認知和社會心理發展過程的複雜性和相互作用期，這時期很需要衛生醫療專業人員的協助，來度過人生當中非常重要的一個階段。健康教育，健康促進以及疾病預防是衛生醫療專業在提供青少年照護及協助時的重點。2017 年，美國兒科學會與美國衛生及公共服務部等相關單位，合作推出第四版嬰幼兒、兒童、青少年健康監督指引「光明的未來」(Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents)，提供青少年預防保健服務的策略，並針對早期、中期和晚期青春期提供篩檢和諮詢建議。「光明的未來」植根於預防保健的理念，反映了「醫療之家 (medical home)」中照顧兒童的概念。這些準則強調與父母和社區建立有效的伙伴關係，以支持青少年的健康和發展。

以下是美國兒科學會「光明的未來」針對 11~21 歲兒童青少年的預防保健建議：

1. 每年詢問過去病史。

2. 每年測量身高、體重、身體質量指數 BMI。
3. 每年測量血壓。
4. 年紀 12 歲、15 歲大或高風險者要測量視力。
5. 年紀 11~14 歲、15~17 歲和 18~21 歲要聽力測試，包括 6,000 和 8,000Hz 高頻。
6. 每年要做發育監控。
7. 每年要做社會心理／行為評估。
8. 年紀 12 歲大以後每年要做憂鬱症篩檢。
9. 高風險者，要做煙草、酒精和毒品的使用評估。
10. 每年要做身體理學檢查。
11. 每年要注射疫苗。
12. 風險評估陽性者，要抽血做血細胞比容或血紅素檢查。
13. 風險評估陽性者，要做結核菌素試驗（Tuberculin test）。
14. 年紀 9~11 歲、17~21 歲，要抽血做血脂異常篩檢。
15. 性活躍者要做性傳染病篩檢。
16. 年紀 15 至 18 歲間，要做愛滋病篩檢；高風險者可較早進行。
17. 年紀 21 歲開始，要做子宮頸癌篩檢。
18. 每年做口腔健康檢查。
19. 每年給予前瞻性指導。

美國疾病控制和預防中心（The Centers for Disease Control and Prevention，簡稱 CDC）的疫苗諮詢委員會建議，從 11~12 歲就儘早普遍

接種常規「青春期疫苗（adolescent vaccines）」：(a) 破傷風 - 白喉 - 非細胞型百日咳疫苗（Tdap），(b) 腦膜炎球菌結合疫苗（meningococcal conjugate vaccine, MCV4），年紀 16 歲大時要注射以增強對付腦膜炎球菌的免疫力和 (c) 人類乳突病毒疫苗（HPV）系列來預防子宮頸癌。疫苗諮詢委員會也建議青少年每年應施打流感疫苗；A 型肝炎疫苗施打則建議對尚未接受過疫苗接種的青少年或感染風險較高的人（例如男性間發生性關係的人，注射吸毒者以及患有慢性肝病或凝血因子疾病者，或居住在好發 A 型肝炎的地區）。

針對青少年評估的各個階段所花費的時間，會因評估過程中所出現的問題而異。對於青少年男女同性戀相關的情緒和心理問題，從害怕透露信息到恐同恐懼症，可能會讓臨床醫生花費更多時間，評估年輕人環境中的情緒和心理支持。對於患有慢性疾病或特殊醫療需求的年輕人，也應該與所謂「正常」的青少年一樣關照他們的脆弱及評估其危險行為的可能性。

最後，青少年健康行為的養成需要家庭、學校、社會、醫療機構及政府等合力創造一個青少年友善的學習成長環境；然而遇到困難個案的青少年，建議轉介到有青少年專科醫師、心智科醫師、婦產科、社工師、營養師、護理師等所組成的青少年友善醫療小組提供專業的協助。☞