



# 夏日炎炎， 注意食安健康！

◆ 內科部主治醫師 盤松青

今年全球都受到 COVID-19 疫情的影響，在今年六月本院很高興的能看到我們重症的病患順利出院，也希望大家可以一起度過這個艱難的挑戰。

在此同時，很多人可能也會趁著夏天進行旅行，臺大金山分院所在，是一個風光非常美麗而具有濃厚人情味的地方，在旅行的同時，大家也可以考慮金山分院所提供的健康檢查服務。您可能在此時進行野營露營，親近大自然，那這個時候要怎麼樣注意玩樂時的食品安全呢？大家可以看看本期我們毒理所教授姜至剛醫師提醒您，關於食品以及手部衛生的維持方法。

戶外活動也是促進視力的一個好方法，不管是因為工作，或是在防疫期間使用了太多 3C 產品，這時候要怎麼來保護我們的眼睛呢？在本期的專刊中，大家也可以看到葉黃素或是魚油對於視力的幫助，如果您本身是糖尿病的病友，我們也可以參閱本期視網膜病變的章節，瞭解一下如何追蹤及保養自己的視力。

如果視力真的不佳，難道我們真的就要放棄這些日常生活中，看電視看戲劇表演等等的樂趣了嗎？現在我們的眼科也提供了低視能復健的服務，低視能復健需要一個好的團隊來執行，包括眼科醫師、視驗光師、低視能職能治療師、定向行動老師、物理治療師及社會工作師，在復健的概念上，及早介入更能讓病友及早熟悉輔具的使用，並且在還有視力的情況下，儘量能有正常的生活。

除了 3C 產品對於小朋友視力影響的隱憂以外，其實另外一個擔心的原因是怕影響小朋友的注意力。在本期的專刊中，有臨床心理師針對如何提升小朋友注意力的專文，希望大家能夠觀察自己的小朋友有沒有注意力不足的問題，以及如何面對這個問題，親子之間可以共同的努力。

祝大家都能在維持社交距離、進行個人防護、維持對 COVID-19 疫情的警覺下，擁有一個安全而快樂的夏季時光！

