



船員觀察家

西元2023年4月號

船釣 熱帶性海魚毒中毒

瘧疾 預防措施

糖尿病 給船員的健康建議

高血壓? 必要的作為



本期的《船員觀察家》聚焦於會員旗下之船員在過去幾個月所罹患、且持續較長時間的一些常見疾病。瘧疾仍是一種可能帶來嚴重後果的疾病。近幾年來，會員的船舶共發生了42起病例，並導致三個人不幸死亡。

我們同時檢視了船釣所導致的魚肉中毒事件。釣魚是受到船員喜愛的活動之一，可以用來打發在船舶上的空閒時間，但這也可能衍生嚴重的食物中毒。近期有多起會員通報的案例，中毒者需要送醫治療。其中一件特別的案例發生在非BRITANNIA會員的船舶上，13名船員食用受感染之魚肉後全部喪命。

然而，本期不僅關注於疾病議題，同時也探討如何透過簡單改善飲食及生活型態，為自身的健康帶來極大的轉變。糖尿病與高血壓等可能演變為嚴重的疾病，不過只要能體認到危險的存在，仍是有許多可以改善健康的方法，並預防日後可能發生的健康問題。

一如往常，我們歡迎會員提出評論與意見，請利用電子郵件或社群媒體，將建議傳達給本協會。

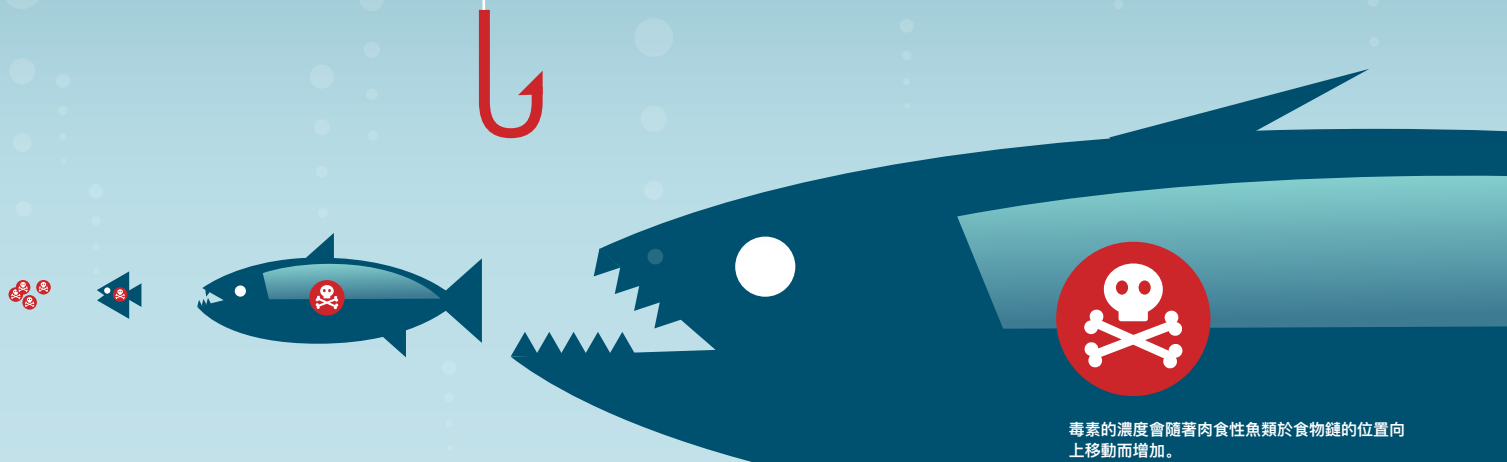
britanniacommunications@tindallriley.com

CLAIRE MYATT
編輯



我們希望讀者會喜歡本期的《船員觀察家》內容。我們將努力維持並增添文章的實用性、相關性與探討大家普遍關注的議題。如有任何想法或意見，歡迎來信與我們聯絡：britanniacommunications@tindallriley.com

船釣 熱帶性海魚毒中毒



毒素的濃度會隨著肉食性魚類於食物鏈的位置向上移動而增加。



在船舶下錨或漂流處釣魚，看似是無傷大雅的閒暇娛樂，卻可能帶來致命的嚴重後果。本協會此前已提醒過船員，在船側捕獲熱帶或亞熱帶魚類，並加以烹煮食用，可能會帶來危險。

本協會近期接獲多起食物中毒的通報案例，受害船員人數甚多。其中一件案例（發生在非Britannia會員的船上）有13名船員死亡，8名以上的船員住院治療，起因疑似是在船側釣魚並烹煮食用而導致食物中毒。另一件案例則是發生在會員的船舶上，16名船員需要送醫治療。幸運的是，在船員出現症狀時，該艘船舶正好位於港口，所以船員能夠及時獲得治療。另一件案例則也是發生在會員船上，船員們在食用遭到感染的魚肉後，全數住進醫院的加護病房接受治療。

這種疾病是由熱帶性海魚毒所導致，此類毒素的來源為生活在珊瑚礁岩周圍的海洋微生物（有毒微藻），草食性魚類攝食這些微生物後，又被肉食性魚類吞食，毒素濃度也因此透過食物鏈的積聚而逐漸增加。包括梭魚在內的各種魚類均可能帶有毒素，多達400種以上的不同魚類與熱帶性海魚毒有關。這些毒素無臭無味，即便高溫烹煮也無法除去。

常見的症狀包括嘔吐、腹瀉、腹痛與噁心，這些症狀通常會在食用受感染魚類後的6到24小時內發生，且仍可能有其他症狀在短短的30分鐘內出現，病症會持續數天或數月之久，包括心臟病症狀，例如：低血壓和心搏過緩。此外，四肢與嘴巴周圍會有發麻及刺痛感、肌肉酸痛、發癢、關節痛與倦怠感。在某些案例通報的特殊症狀是冷熱感知顛倒，例如碰觸冰涼表面卻有熱感。

許多地區均發現帶有熱帶性海魚毒的魚類，包括加勒比海、印度洋與太平洋及相連海域。

所幸因中毒而造成大量死亡的情況並不常見，但這項風險仍真實存在且具嚴重性，估計每千件案例即有一例死亡。

有鑒於近期案例數增加，且可能嚴重影響健康，本協會建議船員不要食用在船側捕獲的魚類，而這項建議也延伸至通常認為適合食用的魚類，像是鱸魚、海鱸、石斑魚與鯛魚。當船上爆發中毒事件時，應將疑似有毒的魚類銷毀，任何接觸到魚類的區域應徹底清潔消毒。

若需要這方面的進一步指引，會員可逕自聯繫損害防阻部門。

本協會仍不斷地收到多起瘧疾通報案例。在過去五年裡，本協會共處理了42件個別事故，不幸的是有一名輪機長、一名普通水手、以及一名22歲的實習生，因罹患瘧疾而喪失性命。

瘧疾

預防措施



瘧疾快速篩檢套組(RDT)

蚊子是瘧疾的傳播媒介，主要發現於熱帶及亞熱帶國家。西元2020年當年度的瘧疾死亡總人數約有一半來自於撒哈拉沙漠以南的六個非洲國家。在這些地區，蚊子偏愛叮咬人類更勝過動物，這個情況也解釋了為什麼瘧疾造成的死亡案例，超過十分之九都發生在非洲的原因。

瘧疾肆虐多年以來，人類已逐漸產生出一些抗體，但這也意味著非瘧疾肆虐地區的人們感染瘧疾的風險更高，只要被瘧蚊叮咬一口就可能遭感染。罹患瘧疾的症狀包括發燒、盜汗與發冷、頭痛、嘔吐、肌肉酸痛與腹瀉，一般是在被叮咬後7至15天內出現症狀。然而，有些案例則到12個月後才出現症狀，尤其是已服用抗瘧疾藥。

若疑似感染瘧疾，應儘速就醫，因為患者的病況可能會迅速惡化。一旦確定罹患瘧疾，必須即刻進行治療。若船舶於瘧疾肆虐的地區從事廣泛交易時，建議在船上備妥瘧疾快速篩檢套組(RDT)。

目前已有瘧疾疫苗問世，但目前的供應仍然有限。因此，建議就醫並採取務實措施以降低風險。

如何預防瘧疾^{*}



藥物

抗瘧疾藥可用來降低演進為重症的可能性，不過，瘧疾藥物種類繁多，應尋求專業的醫療建議，針對特定目的地決定最為合適的藥物或藥物組合。這些藥物通常需要在抵達風險地區之前及離開之後，分別服用一段時間。藥物失效的常見原因即是沒有依照醫囑規定的完整療程時間服藥。

Hydroxychloroquine
200mg Film-coated Tablets

務實措施

個人方面可採取的務實措施，包括穿著淺色寬鬆衣物，盡可能遮蓋裸露的皮膚。在無法以衣物遮蓋的裸露皮膚塗抹防蟲劑，必要時可反覆塗抹，尤其是天氣炎熱時，汗水可能造成效用遞減。

蚊子在傍晚至清晨期間較為活躍，因此這段時間最好減少戶外活動或盡量避免外出。舷窗以及其他對外的開口應關閉，如果可以，使用空調設備維持良好的通風。裝設有紗窗門的地方，應關閉紗窗門。沒有配置空調設備的場所，應使用浸泡過適用殺蟲劑的蚊帳，並在入睡前檢查，確保沒有蚊子飛入蚊帳。同時建議在住宿區域噴灑殺蟲劑。蚊子會聚集於積水處，甲板上的任何積水都應刷掃乾淨。至於其他非流動之積水處，像是承滴盤及油桶上方，同樣要清除乾淨。



若需要此議題的進一步指引，會員可逕自聯繫損害防阻部門。

糖尿病

在《船員觀察家》中，我們一直在尋找能夠提升健康意識的方法 – 鼓勵船員能隨時留意自身的健康，同時關心其他共事船員的健康及福祉。

本文將探討糖尿病與糖尿病前期 – 糖尿病的初期徵兆，並列出如何盡可能保持自身的健康。我們的目的並非讓您感到恐懼，而是讓您瞭解到生活習慣的小改變，會對健康帶來極大的助益。

537m

在西元2021年，約有5.37億的成年人罹患糖尿病。根據國際糖尿病基金會 (idf.org)的預測，至西元2045年，罹患糖尿病的人數將增加約70%。

糖尿病

糖尿病是一種影響許多人的健康疾病，通常是因為沒有妥善照顧身體所導致，像是飲食不當與缺乏運動，目前以第二型糖尿病最為常見。人體內的血糖係由胰島素控制，這種荷爾蒙是由胰臟（位於胃部後方的腺體）所分泌。當食物經消化進入血液，胰島素會促使血液中的葡萄糖（即血糖）進入細胞，在此分解而轉變成能量。然而，若罹患糖尿病，人體就無法分解葡萄糖轉變成能量，這是因為缺乏胰島素導致血糖無法進入細胞，或是生成之胰島素未能發揮正常作用。

糖尿病前期

糖尿病前期是指血糖略高於正常值但未達到第二型糖尿病標準的一種狀態。大多數患有糖尿病前期的人（高達85%）都沒有意識到自身的病況，若不及時治療，糖尿病前期可能演變成第二型糖尿病、心臟病、腎臟疾病及中風。

患有糖尿病前期的人無法正常處理血糖（葡萄糖）。在糖尿病前期，人體細胞對於胰島素的反應不敏感，使得血糖無法進入細胞轉為能量。當細胞沒有反應，血糖無法進入細胞，也因而造成血糖的濃度升高。

選擇健康的生活型態是預防糖尿病的關鍵：

- 1 減去過重的體重
(至少減少5-7%的體重)
- 2 每週至少從事150分鐘的有氧運動
- 3 攝取健康飲食
- 4 不抽菸
- 5 血壓與膽固醇維持在正常範圍

並隨時銘記在心...

即使有糖尿病家族病史，糖尿病前期仍是可預防且可逆的。



風險因素

發展成糖尿病前期的風險因素同於糖尿病，包括：



缺乏運動

每週運動次數少於3次



抽菸

會增加胰島素阻抗



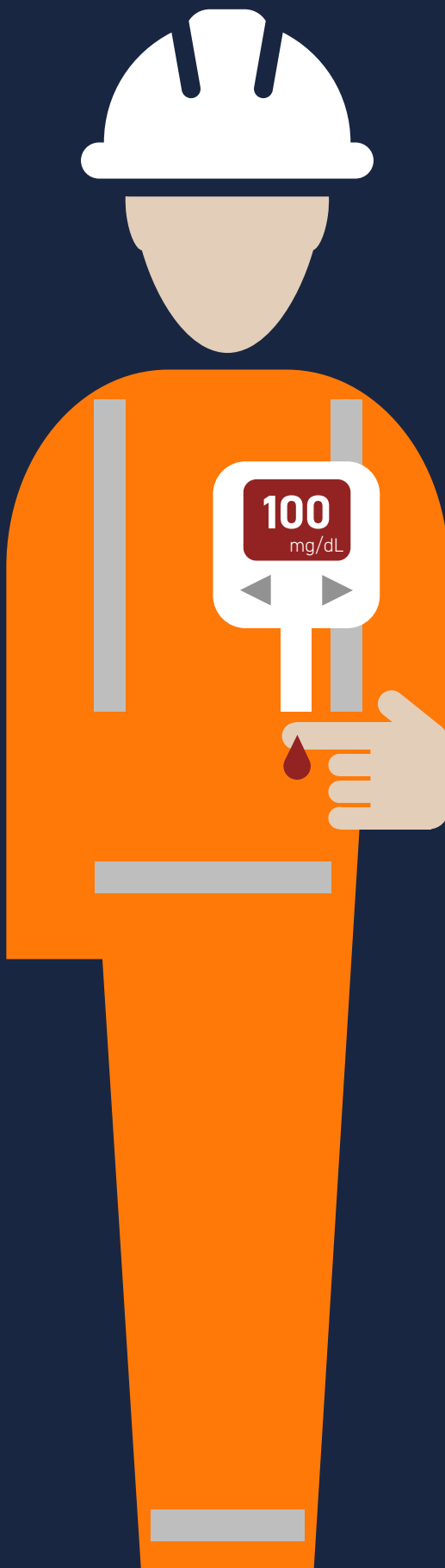
家族病史

父母或兄弟姊妹罹患第二型糖尿病



飲食

食用過多之紅肉、加工肉品及含糖飲料



45+

年齡

45歲後風險升高



過重

皮下與內臟脂肪組織愈多，細胞對胰島素的抗性愈高



腰圍

腰圍超過40吋的男性與超過35吋的女性，其胰島素阻抗會升高



阻塞型睡眠呼吸中止症

睡眠反覆中斷的狀況

高血壓

高血壓鮮少有明顯的症狀，但如果不接受治療，可能會增加心臟病發作、心臟衰竭、腎臟疾病、中風或失智的風險。人為風險部門每年仍會處理到許多高血壓轉為重症的案例。

超過四分之一的成年人患有高血壓，想知道是否罹患高血壓的唯一方法就是量血壓。

所有成年人應定期量血壓（起碼五年一次）。
這樣的簡單舉動可以挽救您的性命。

什麼是高血壓？

心臟

心臟是一塊如同拳頭大小的肌肉，負責將血液輸送至全身，每分鐘約跳動70下。血液離開右心室之後，會進入肺部進行氣體交換，接著再將含氧高的血液帶回心臟，之後由動脈網路輸送至各個器官。血液會先經由靜脈回到心臟後，再度輸送至肺部，這個過程稱為體循環。人體血管需要承受一定壓力才能進行循環。然而，血管若承受太大的壓力，會對動脈與心臟施加額外的壓力，這會造成嚴重的狀況，例如：心臟病發作、心臟衰竭、腎病、中風或失智。



血壓量測單位為毫米汞柱(mmHg)，採用兩項數值記錄：

收縮壓

心臟收縮時送出血液所賦予的壓力

舒張壓

心臟在兩次搏動間的血壓，反映出動脈對血流的阻力強弱

舉例來說，若醫生表示您的血壓為「140/90」或是「140/90mmHg」，代表收縮壓為140mmHg，舒張壓為90mmHg。讀數超過140/90mmHg代表有高血壓（醫學上認定的高血壓），應透過不同的測試來確認，才能做出診斷。

一般認為血壓讀數低於120/80mmHg最為理想。



哪些人風險最高？

年紀愈大，罹患高血壓的機率愈高。高血壓的起因不明，但風險因素包括：

- 過重
- 有高血壓家族病史
- 攝取過量鹽分
- 蔬果攝取不足
- 運動不足
- 飲酒過量
- 咖啡過量（或是其他含咖啡因飲品）
- 抽菸
- 65歲以上

如果您符合上述任一項，不妨考慮改變自己的生活方式，以降低罹患高血壓的風險。此外，應考慮每年至少量一次血壓。

預防高血壓

預防高血壓的方法包括：攝取健康的飲食、維持健康的體重、規律運動、減少飲酒（或戒酒）及不抽菸。妥善控制糖尿病等現有疾病以及壓力管理亦同樣重要。



飲食

減少飲食的含鹽量（別忘了大豆一類的食物含鹽量極高）。鹽會使血壓升高，攝取的鹽分愈多，血壓就愈高。每天攝取的鹽分以6公克(0.2oz)為限，約是一小茶匙的量。您無須在食物中添加鹽，因為這會導致攝取過量 – 我們每天的飲食，例如麵包、早餐麥片及外食餐點，已佔每天鹽攝取量的75%。切勿不自覺地在食物中加鹽 – 記得先嘗一口味道。許多人是出於習慣而加鹽，這不僅沒必要，餐點不另外加鹽亦同樣可口。

除了減少鹽的攝取，別忘了採取低脂高纖飲食（例如：全穀米、麵包與麵食），充分攝取蔬果，這些食物都有助於降低血壓。蔬果富含維生素、礦物質與纖維，有助於維持健康體態。每日的目標是攝取五份80公克的蔬果 – 也就是「天天五蔬果」原則。大致原則是每份約為3至4湯匙煮熟的蔬菜（罐頭及冷凍蔬菜都可計入天天五蔬果）。至於水果，1份約是2個小型水果（如：李子），或是1個大型水果（如：蘋果）。

飲酒

時常飲酒長期下來會導致血壓升高。只要飲酒就有風險，但大多數政府都有制定「低風險」飲酒量：

建議男性與女性每週的飲酒量以14個單位為限。

如果您的每週飲酒量多達14個單位，請將飲酒量分散至3天以上（換言之，請勿在1或2天內喝完所有單位）。

飲品所含酒精單位數，端視酒精強度及其份量而定。大致而言，普通酒精強度的罐裝啤酒等於2單位。大杯紅酒為3單位。一杯烈酒為1單位。同時記住，酒精熱量高，會導致體重增加及血壓升高。

體重

體重超重會迫使心臟須更用力才能打出血液並循環至全身，這也會導致血壓升高。若確實有減重之必要，請記住，只要減輕幾公斤或幾磅，就會對血壓與整體健康情況產生重大影響。維持健康的身體質量指數(BMI)相當重要，這項指數是利用體重、身高與年齡計算得出，可以由醫生在體檢時計算。

運動

主動且規律的運動，可以幫助心臟與血管維持在良好的狀況，進而降低血壓。規律運動同樣有助於減重，亦能降低血壓。

每週嘗試至少進行150分鐘的中強度有氧運動（例如：騎自行車或快走），這樣的運動量應該會讓您略有熱感，稍微喘不過氣。過重者或許只要走一段斜坡或爬樓梯，就會有這樣的感受。請記住，不需要去健身房或跑道運動，網路上有很多線上運動課程及概念，不需要使用特殊的設備，在狹小的空間就可以運動。不過，永遠記住任何運動都比不運動來得好，所以盡可能多做運動。



抽菸

抽菸與高血壓雖沒有直接因果關係，但心臟病發作與中風的風險卻會大幅增加。抽菸跟高血壓同樣會造成動脈狹窄。如果抽菸又有高血壓，動脈狹窄的情況將加快，往後罹患心臟病或肺病的風險則顯著增加。

咖啡因

一天喝四杯以上的咖啡，可能導致血壓升高。如果您嗜飲咖啡、茶或其他富含咖啡因的飲品（例如：可樂及一些能量飲料），應該考慮減量。喝茶或咖啡可以做為均衡飲食的一部分，但重要的是，這些飲品不應該是您唯一的水分補給來源。



TR(E)

經理公司：
TINDALL RILEY EUROPE SARL
登記辦公室地址：
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

經理公司代理人：
TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.
電話: +44 (0) 20 7407 3588 | 傳真: +44 (0) 20 7403 3942

BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION 歐洲暨英國分公司

獲英國審慎監管局授權。受英國金融監管局及審慎監管局管理。

Britannia Steam Ship Insurance Association歐洲分公司於盧森堡註冊成立，並登記為互助協會(編號B230379)。經盧森堡財政部授權，並由Commissariat aux Assurances監管。

britanniapandi.com