



船员观察家

公元2023年4月号

船钓 热带性海鱼毒中毒

疟疾 预防措施

糖尿病 给船员的健康建议

高血压? 必要的作为



本期的《船员观察家》聚焦于会员旗下之船员在过去几个月所罹患、且持续较长时间的一些常见疾病。疟疾仍是一种可能带来严重后果的疾病。近几年来，会员的船舶共发生了42起病例，并导致三个人不幸死亡。

我们同时检视了船钓所导致的鱼肉中毒事件。钓鱼是受到船员喜爱的活动之一，可以用来打发在船舶上的空闲时间，但这也可能衍生严重的食物中毒。近期有多起会员通报的案例，中毒者需要送医治疗。其中一件特别的案例发生在非BRITANNIA会员的船舶上，13名船员食用受感染之鱼肉后全部丧命。

然而，本期不仅关注于疾病议题，同时也探讨如何透过简单改善饮食及生活型态，为自身的健康带来极大的转变。糖尿病与高血压等可能演变为严重的疾病，不过只要能体认到危险的存在，仍是有许多可以改善健康的方法，并预防日后可能发生的健康问题。

一如往常，我们欢迎会员提出评论与意见，请利用电子邮件或社群媒体，将建议传达给本协会。

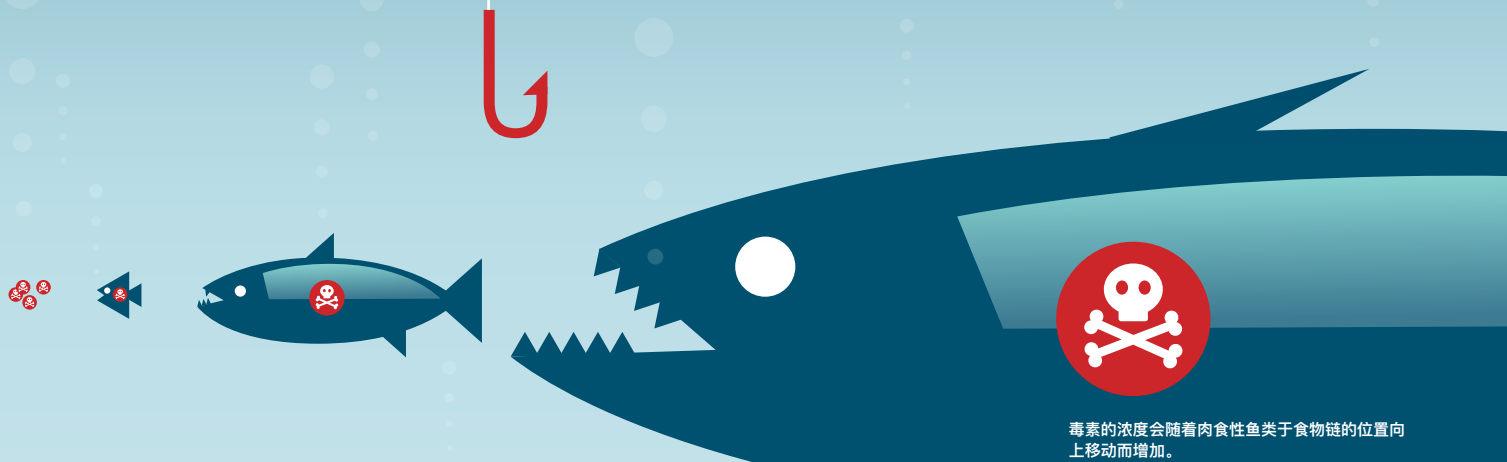
britanniacommunications@tindallriley.com

CLAIRE MYATT
编辑



我们希望读者会喜欢本期的《船员观察家》内容。我们将努力维持并增添文章的实用性、相关性与探讨大家普遍关注的议题。如有任何想法或意见，欢迎来信与我们联系：britanniacommunications@tindallriley.com

船钓 热带性海鱼毒中毒



毒素的浓度会随着肉食性鱼类于食物链的位置向上移动而增加。



在船舶下锚或漂流处钓鱼，看似是无伤大雅的闲瑕娱乐，却可能带来致命的严重后果。本协会此前已提醒过船员，在船侧捕获热带或亚热带鱼类，并加以烹煮食用，可能会带来危险。

本协会近期接获多起食物中毒的通报案例，受害船员人数甚多。其中一件案例（发生在非Britannia会员的船上）有13名船员死亡，8名以上的船员住院治疗，起因疑似是在船侧钓鱼并烹煮食用而导致的食物中毒。另一件案例则是发生在会员的船舶上，16名船员需要送医治疗。幸运的是，在船员出现症状时，该艘船舶正好位于港口，所以船员能够及时获得治疗。另一件案例则也是发生在会员船上，船员们在食用遭到感染的鱼肉后，全数住进医院的加护病房接受治疗。

这种疾病是由热带性海鱼毒所导致，此类毒素的来源为生活在珊瑚礁岩周围的海洋微生物（有毒微藻），草食性鱼类摄食这些微生物后，又被肉食性鱼类吞食，毒素浓度也因此透过食物链的积聚而逐渐增加。包括梭鱼在内的各种鱼类均可能带有毒素，多达400种以上的不同鱼类与热带性海鱼毒有关。这些毒素无臭无味，即便高温烹煮也无法除去。

常见的症状包括呕吐、腹泻、腹痛与恶心，这些症状通常会在食用受感染鱼类后的6到24小时内发生，且仍可能有其他症状在短短的30分钟内出现，病症会持续数天或数月之久，包括心脏病症状，例如：低血压和心搏过缓。此外，四肢与嘴巴周围会有发麻及刺痛感、肌肉酸痛、发痒、关节痛与倦怠感。在某些案例通报的特殊症状是冷热感知颠倒，例如碰触冰凉表面却有热感。

许多地区均发现带有热带性海鱼毒的鱼类，包括加勒比海、印度洋与太平洋及相连海域。

所幸因中毒而造成大量死亡的情况并不常见，但这项风险仍真实存在且具严重性，估计每千件案例即有一例死亡。

有鉴于近期案例数增加，且可能严重影响健康，本协会建议船员不要食用在船侧捕获的鱼类，而这项建议也延伸至通常认为适合食用的鱼类，像是鲈鱼、海鲈、石斑鱼与鲷鱼。当船上爆发中毒事件时，应将疑似有毒的鱼类销毁，任何接触到鱼类的区域应彻底清洁消毒。

若需要这方面的进一步指引，会员可径自联系损害防阻部门。

本协会仍不断地收到多起疟疾通报案例。在过去五年里，本协会共处理了42件个别事故，不幸的是有一名轮机长、一名普通水手、以及一名22岁的实习生，因罹患疟疾而丧失性命。

疟疾

预防措施



疟疾快速筛检套组(RDT)

蚊子是疟疾的传播媒介，主要发现于热带及亚热带国家。公元2020年当年度的疟疾死亡总人数约有一半来自于撒哈拉沙漠以南的六个非洲国家。在这些地区，蚊子偏爱叮咬人类更胜过动物，这个情况也解释了为什么疟疾造成的死亡案例，超过十分之九都发生在非洲的原因。

疟疾肆虐多年以来，人类已逐渐产生出一些抗体，但这也意味着非疟疾肆虐地区的人们感染疟疾的风险更高，只要被疟蚊叮咬一口就可能遭感染。罹患疟疾的症状包括发烧、盗汗与发冷、头痛、呕吐、肌肉酸痛与腹泻，一般是在被叮咬后7至15天内出现症状。然而，有些案例则到12个月后才出现症状，尤其是已服用抗疟疾药。

若疑似感染疟疾，应迅速就医，因为患者的病况可能会迅速恶化。一旦确定罹患疟疾，必须即刻进行治疗。若船舶于疟疾肆虐的地区从事广泛交易时，建议在船上备妥疟疾快速筛检套组(RDT)。

目前已有疟疾疫苗问世，但目前的供应仍然有限。因此，建议就医并采取务实措施以降低风险。

如何预防疟疾^{*}



药物

抗疟疾药可用于降低演变为重症的可能性，不过，疟疾药物种类繁多，应寻求专业的医疗建议，针对特定目的地决定最为合适的药物或药物组合。这些药物通常需要在抵达风险地区之前及离开之后，分别服用一段时间。药物失效的常见原因即是没有依照医嘱规定的完整疗程时间服药。

Hydroxychloroquine
200mg Film-coated Tablets

务实措施

个人方面可采取的务实措施，包括穿着浅色宽松衣物，尽可能遮盖裸露的皮肤。在无法以衣物遮盖的裸露皮肤涂抹防虫剂，必要时可反复涂抹，尤其是天气炎热时，汗水可能造成效用递减。

蚊子在傍晚至清晨期间较为活跃，因此这段时间最好减少户外活动或尽量避免外出。舷窗以及其他对外的开口应关闭，如果可以，使用空调设备维持良好的通风。装设有纱窗门的地方，应关闭纱窗门。没有配置空调设备的场所，应使用浸泡过适用杀虫剂的蚊帐，并在入睡前检查，确保没有蚊子飞入蚊帐。同时建议在住宿区域喷洒杀虫剂。蚊子会聚集于积水处，甲板上的任何积水都应刷扫干净。至于其他非流动之积水处，像是承滴盘及油桶上方，同样要清除干净。



若需要此议题的进一步指引，会员可径自联系损害防阻部门。

糖尿病

在《船员观察家》中，我们一直在寻找能够提升健康意识的方法 – 鼓励船员能随时留意自身的健康，同时关心其他共事船员的健康及福祉。

本文将探讨糖尿病与糖尿病前期 – 糖尿病的初期征兆，并列如何尽可能保持自身的健康。我们的目的并非让您感到恐惧，而是让您了解到生活习惯的小改变，会对健康带来极大的帮助。

537m

在公元2021年，约有5.37亿的成年人罹患糖尿病。根据国际糖尿病基金会 (idf.org) 的预测，至公元2045年，罹患糖尿病的人数将增加约70%。

糖尿病

糖尿病是一种影响许多人的健康疾病，通常是因为没有妥善照顾身体所导致，像是饮食不当与缺乏运动，目前以第二型糖尿病最为常见。人体内的血糖系由胰岛素控制，这种荷尔蒙是由胰脏（位于胃部后方的腺体）所分泌。当食物经消化进入血液，胰岛素会促使血液中的葡萄糖（即血糖）进入细胞，在此分解而转变成能量。然而，若罹患糖尿病，人体就无法分解葡萄糖转变成能量，这是因为缺乏胰岛素导致血糖无法进入细胞，或是生成之胰岛素未能发挥正常作用。

糖尿病前期

糖尿病前期是指血糖略高于正常值但未达到第二型糖尿病标准的一种状态。大多数患有糖尿病前期的人（高达85%）都没有意识到自身的病况，若不及时治疗，糖尿病前期可能演变成第二型糖尿病、心脏病、肾脏疾病及中风。

患有糖尿病前期的人无法正常处理血糖（葡萄糖）。在糖尿病前期，人体细胞对于胰岛素的反应不敏感，使得血糖无法进入细胞转为能量。当细胞没有反应，血糖无法进入细胞，也因而造成血糖的浓度升高。

选择健康的生活型态是预防糖尿病的关键：

- 1 减去过重的体重
(至少减少5-7%的体重)
- 2 每周至少从事150分钟的有氧运动
- 3 摄取健康饮食
- 4 不抽烟
- 5 血压与胆固醇维持在正常范围

并随时铭记在心...

即使有糖尿病家族病史，糖尿病前期仍是可预防且可逆的。



风险因素

发展成糖尿病前期的风险因素同于糖尿病，包括：



缺乏运动

每周运动次数少于3次



抽烟

会增加胰岛素阻抗



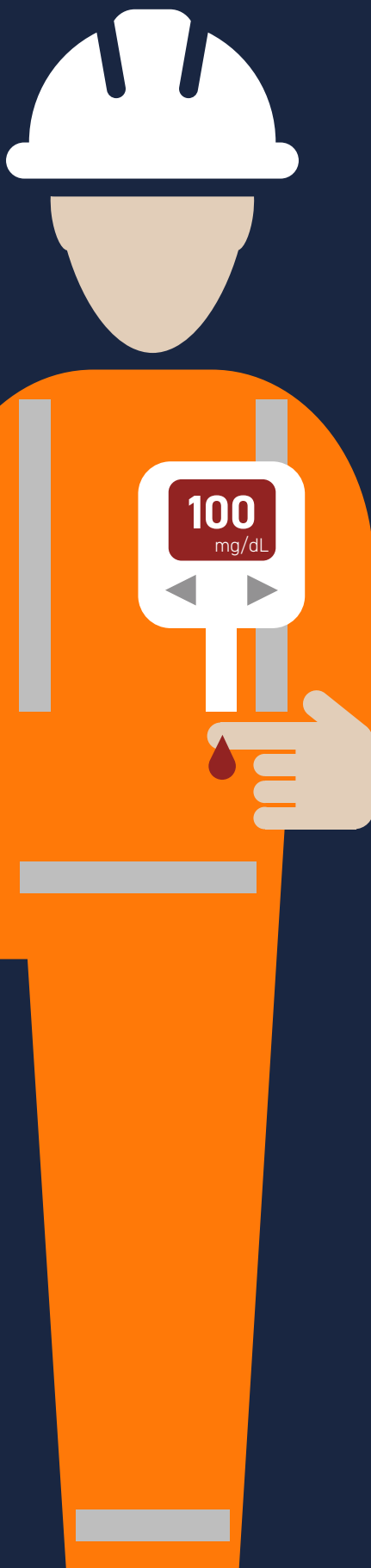
家族病史

父母或兄弟姐妹罹患第二型糖尿病



饮食

食用过多之红肉、加工肉品及含糖饮料



45+

年龄

45岁后风险升高



过重

皮下与内脏脂肪组织愈多，细胞对胰岛素的抗性愈高



腰围

腰围超过40吋的男性与超过35吋的女性，其胰岛素阻抗会升高



阻塞型睡眠呼吸中止症

睡眠反复中断的状况

高血压

高血压鲜少有明显的症状，但如果不接受治疗，可能会增加心脏病发作、心脏衰竭、肾脏疾病、中风或失智的风险。人为风险部门每年仍会处理到许多高血压转为重症的案例。

超过四分之一的成年人患有高血压，想知道是否罹患高血压的唯一方法就是量血压。

所有成年人应定期量血压 (起码五年一次)。
这样的简单举动可以挽救您的性命。

什么是高血压？

心脏

心脏是一块如同拳头大小的肌肉，负责将血液输送至全身，每分钟约跳动70下。血液离开右心室之后，会进入肺部进行气体交换，接着再将含氧高的血液带回心脏，之后由动脉网络输送至各个器官。血液会先经由静脉回到心脏后，再度输送至肺部，这个过程称为体循环。人体血管需要承受一定压力才能进行循环。然而，血管若承受太大的压力，会对动脉与心脏施加额外的压力，这会造成严重的状况，例如：心脏病发作、心脏衰竭、肾病、中风或失智。



血压量测单位为毫米汞柱(mmHg)，采用两项数值记录：

收缩压

心脏收缩时送出血液所赋予的压力

舒张压

心脏在两次搏动间的血压，反映出动脉对血流的阻力强弱

举例来说，若医生表示您的血压为「140/90」或是「140/90mmHg」，代表收缩压为140mmHg，舒张压为90mmHg。读数超过140/90mmHg代表有高血压（医学上认定的高血压），应透过不同的测试来确认，才能做出诊断。

一般认为血压读数低于120/80mmHg最为理想。



哪些人风险最高？

年纪愈大，罹患高血压的机率愈高。高血压的起因不明，但风险因素包括：

- 过重
- 有高血压家族病史
- 摄取过量盐分
- 蔬果摄取不足
- 运动不足
- 饮酒过量
- 咖啡过量
(或是其他含咖啡因饮品)
- 抽烟
- 65岁以上

如果您符合上述任一项，不妨考虑改变自己的生活方式，以降低罹患高血压的风险。此外，应考虑每年至少量一次血压。

预防高血压

预防高血压的方法包括：摄取健康的饮食、维持健康的体重、规律运动、减少饮酒（或戒酒）及不抽烟。妥善控制糖尿病等现有疾病以及压力管理亦同样重要。



饮食

减少饮食的含盐量（别忘了大豆一类的食物含盐量极高）。盐会使血压升高，摄取的盐分愈多，血压就愈高。每天摄取的盐分以6公克(0.2oz)为限，约是一小茶匙的量。您无须在食物中添加盐，因为这会导致摄取过量 – 我们每天的饮食，例如面包、早餐麦片及外食餐点，已占每天盐摄取量的75%。切勿不自觉地在食物中加盐 – 记得先尝一口味道。许多人是出于习惯而加盐，这不仅没必要，餐点不另外加盐亦同样可口。

除了减少盐的摄取，别忘了采取低脂高纤饮食（例如：全谷米、面包与面食），充分摄取蔬果，这些食物都有助于降低血压。蔬果富含维生素、矿物质与纤维，有助于维持健康体态。每日的目标是摄取五份80公克的蔬果 – 也就是「天天五蔬果」原则。大致原则是每份约为3至4汤匙煮熟的蔬菜（罐头及冷冻蔬菜都可计入天天五蔬果）。至于水果，1份约是2个小型水果（如：李子），或是1个大型水果（如：苹果）。

饮酒

时常饮酒长期下来会导致血压升高。只要饮酒就有风险，但大多数政府都有制定「低风险」饮酒量：

建议男性与女性每周的饮酒量以14个单位为限。

如果您的每周饮酒量多达14个单位，请将饮酒量分散至3天以上（换言之，请勿在1或2天内喝完所有单位）。

饮品所含酒精单位数，端视酒精强度及其份量而定。大致而言，普通酒精强度的罐装啤酒等于2单位。大杯红酒为3单位。一杯烈酒为1单位。同时记住，酒精热量高，会导致体重增加及血压升高。

体重

体重超重会迫使心脏须更用力才能打出血液并循环至全身，这也会导致血压升高。若确实有减重之必要，请记住，只要减轻几公斤或几磅，就会对血压与整体健康情况产生重大影响。维持健康的身体质量指数(BMI)相当重要，这项指数是利用体重、身高与年龄计算得出，可以由医生在体检时计算。

运动

主动且规律的运动，可以帮助心脏与血管维持在良好的状况，进而降低血压。规律运动同样有助于减重，亦能降低血压。

每周尝试至少进行150分钟的中强度有氧运动（例如：骑自行车或快走），这样的运动量应该会让您略有热感，稍微喘不过气。过重者或许只要走一段斜坡或爬楼梯，就会有这样的感受。请记住，不需要去健身房或跑道运动，网络上有很多在线运动课程及概念，不需要使用特殊的设备，在狭小的空间就可以运动。不过，永远记住任何运动都比不运动来得好，所以尽可能多做运动。



抽烟

抽烟与高血压虽没有直接因果关系，但心脏病发作与中风的风险却会大幅增加。抽烟跟高血压同样会造成动脉狭窄。如果抽烟又有高血压，动脉狭窄的情况将加快，往后罹患心脏病或肺病的风险则显著增加。

咖啡因

一天喝四杯以上的咖啡，可能导致血压升高。如果您嗜饮咖啡、茶或其他富含咖啡因的饮品（例如：可乐及一些能量饮料），应考虑减量。喝茶或咖啡可以做为均衡饮食的一部分，但重要的是，这些饮品不应该是您唯一的水分补给来源。



TR(E)

经理公司：
TINDALL RILEY EUROPE SARL
登记办公室地址：
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

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

BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION 欧洲暨英国分公司

获英国审慎监管局授权。受英国金融监管局及审慎监管局管理。

Britannia Steam Ship Insurance Association 欧洲分公司于卢森堡注册成立，并登记为互助协会(编号B230379)。经卢森堡财政部授权，并由Commissariat aux Assurances监管。

britanniapandi.com