

· 民衆最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：林炳文
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

面對H1N1新型流感威脅

勿恐慌，存戒心

近來H1N1新型流感引起不少民眾的擔心。其實，新型流感與每年秋、冬季節都會發生的季節性流感很類似，大部分被感染者通常只是輕症，一般在2-7天內就會康復。不過，H1N1新型流感和季節性流感一樣，會有重症及死亡個案。成大醫院感染病科主任柯文謙醫師表示，所幸新型流感不同於過去的SARS冠狀病毒感染，面對來勢洶洶的新型流感大流行，人類尚有兩大利器：抗病毒藥物及流感疫苗，可用來避免病毒傳布，減少流感重症或死亡人數。

柯文謙主任指出，對於H1N1新型流感的威脅，民眾最重要的是警覺心，當發現有類流感症狀，例如突然發病、有發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）及呼吸道症狀，且有肌肉酸痛或頭痛或極度倦怠感，就應儘快就醫求診。



H1N1新型流感的好發季節，可能跟一般流感差不多，在秋、冬季較容易發生流行，流行高峰期是在12月至隔年1、2月，因此入冬後可能會有另一波的流感大流行。其傳染途徑也與季節性流感類似，主要透過飛沫傳染與接觸傳染，潛伏期1-3天。一般成人在症狀出現前1天到發病後7天都有傳染性。但是病程較長的病患，傳染期可能隨之延長；而兒童病例的傳染期，通常還比成人病例更長。

柯文謙主任表示，人類感染H1N1新型流感的症狀，與季節性流感類似，患者會有發燒、發冷、頭痛、耳痛、流鼻涕、咳嗽及喉嚨痛等呼吸道問題，也會有疲倦、關節痛、肌肉痛等全身症狀；約有10%感染者，有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀。通常免疫力正常的病患，在2-7天內就會康復。



成大醫院應變H1N1公告

他指出，H1N1新型流感的嚴重性，在於爆發流行快速，而散播範圍廣泛，偶有嚴重併發症，尤其是肺炎和呼吸衰竭。目前重症及死亡者，多見於老年人、幼兒、有心、肺、腎臟等慢性疾病、孕婦、過度肥胖，或免疫功能不全者。因此，這些病患發現有類流感症狀時，要特別注意重症的危險徵兆，像是運動中或休息狀態時呼吸急促、呼吸困難、缺氧發紺、血痰、胸痛、意識改變，或低血壓等，兒童如出現嗜睡、精神不濟、及玩耍意願降低時，應立即就醫治療。

柯文謙主任提醒指出，掌握自我健康管理的原則，發現有類流感症狀即儘快就醫求診，是民眾面對H1N1新型流感重症威脅時，最重要的自保之道。



身體不適應就醫

流感併發症的治療

「克流感」是萬靈丹嗎？

包括H1N1新型流感在內，流感是一種急性病毒性呼吸道疾病，通常在2到7天內會康復。但是，成大醫院急診部何宗憲醫師指出，幼童、老年人及患有心、肺、腎臟及代謝等慢性疾病，與貧血或免疫功能不全者是高危險族群，感染流感後有較高的比例會發生併發症。

常見的流感併發症，包括：加重原有慢性疾病，或是引發各種呼吸道疾病，如肺炎，還有心肌炎、心包膜炎、橫紋肌溶解症、急性和感染後腦病變、腦炎等，或是毒性休克症候群與繼發性細菌性肺炎或敗血症等。



每日定時量體溫

何宗憲醫師指出，發生併發症時，往往也會出現一些危險徵兆，如呼吸急促、呼吸困難、發紺、血痰、胸痛、意識改變，低血壓等；兒童還可能有不易喚醒、無法進食及活動力低下等。此時須即刻就醫診療，給予症狀治療與支持性藥物或相關維生設備等，必要時給予克流感或樂瑞沙等抗病毒藥劑，或是抗細菌的抗生素。但非所有感染流感的病人都需同時用到這三部份的治療。

至於最近聲名大噪的克流感，會抑制流感病毒的神經胺酸酶活性，使受感染的細胞內的病毒顆粒無法釋放出來，從而阻止流感病毒的複製與擴散，許多人都想「自備」。但何宗憲醫師也指出，克流感也有一定的不良反應，像是噁心、嘔吐等症狀，在日本甚至有

自殘或發生譫妄等短暫性精神性反應的案例。因此除非醫師診斷確有必要，並不建議民眾自行購買抗病毒藥劑服用。

何宗憲醫師表示，流感併發症治療的關鍵，在於何謂「高危險族群」與「危險徵兆」，有危險徵兆時要馬上就醫接受治療。新型流感多數病患非屬高危險族群，通常數日內會自行痊癒，若貿然使用抗病毒藥物，就怕未蒙其利，先受其害。



克流感要經醫師指示服用

H1N1新型流感防疫之道・在保持個人良好的衛生習慣

每個人勤洗手・咳嗽者戴口罩・老、少應少出入擁擠的公共場所

雖然H1N1新型流感的死亡率比季節流感高，但本質上與季節流感類似，面對威脅的預防之道其實差不多。成大醫院急診部施欣怡醫師表示，最重要的就是個人衛生習慣的養成：勤洗手、養成好的咳嗽禮節、有感冒症狀時應戴口罩、生病應在家休養；可能的話，應接受疫苗接種。



有感冒症狀時應戴口罩

施欣怡醫師表示，流感主要是透過吸入或接觸到含有病毒的飛沫所傳染，所以個人保持良好的衛生習慣就很重要，像是上廁所後、外出回家時，都應該用肥皂清潔雙手，尤其家中如有孩童，更應該先清潔雙手後再抱小孩。



勤洗手，虎口最易忽略

如果自己或家人出現呼吸道症狀，像咳嗽、流鼻涕，甚至是發燒，就應該戴上口罩，以減少帶有病毒的飛沫曝露在空氣中，增加傳染的機

會。最好使用外科口罩，但至少也應戴用一般的口罩，總比都不戴要好。

施欣怡醫師說，如果沒有口罩，咳嗽時應以手肘彎曲擋住口鼻，或使用手帕、衛生紙降低飛沫傳染的機會，這才是好的咳嗽禮節，千萬不要直接用手去擋，以免到處觸摸的雙手成為傳染的媒介。

一般來說，在3公尺內都可能會受到帶有病毒的飛沫影響，因此在流感好發的秋、冬季節，家裡的老人家 and 小朋友最好少出入擁擠的公共場所，特別在人潮擁擠處人與人的距離更近，被傳染的機會相對比較高。

對於許多家長擔心小朋友因生病沒辦法上學會影響學業，施欣怡醫師指出，比起人生漫長的路程，幾天不上課並不會有太大的影響，生病狀況下的學習效果也不理想。同時，學習用同理心體諒、關懷同學，也是人際關係學習的重要課題；豐富的網路和數位學習，也能補未到校上課的不足。倒是，家庭應事先安排好對生病家人的照顧計畫，才不會到時候措手不及。

施欣怡醫師也提醒，如果真的有症狀出現，應該戴上口罩儘速就醫，在適當醫療下，降低引起重症的機會。



乾式洗手



少出入公共場所

強身保健之道：從飲食到運動

回顧人類歷史，瘟疫盛行就未曾停歇，時至21世紀的現在，疾病對於人類的威脅也是一波未平一波又起，前有SARS、禽流感，現有H1N1恣意為禍，造成全世界人類的恐慌。不過成大醫院家醫部張秦松醫師表示，疾病雖無法避免，還好人類擁有與生俱來、絕佳的自我防衛系統來抵禦病原體。

張秦松醫師表示，許多研究告訴我們，規律運動、注意飲食營養，及充足的睡眠，是促進健康、減少罹患疾病機率的好方法，如能奉行不悖，必能使身體的防衛系統正常運作，甚或進一步強化免疫力，達到強身保健的目標。

他說，在飲食保健方面，要注意：

- 1、三餐要定時定量，記得天天吃早餐。
- 2、每日營養要均衡，樣樣都吃忌偏食。
- 3、天天三蔬加五果，顏色多樣保護多。
- 4、油炸色素多避免，新鮮自然最重要。
- 5、水分兩千最適合，新陳代謝身體強。



其中，適量充足的水分攝取，能幫助身體排除代謝廢物，淡化病原菌濃度，幫助提升免疫力。

在運動方面，則有強身5要點：

- 1、運動種類樣樣好，醫師建議多參考。
- 2、運動強度需注意，中等強度剛剛好。
- 3、每週一百五十分，身強體壯一百分。
- 4、每次至少三十分，每日運動不嫌多。
- 5、運動傷害要避免，熱身緩和不可少。



除了飲食和運動之外，張秦松醫師還指出，應該要做到充足適當的休息，早睡早起，才會身體好。早睡早起而有充足的睡眠，能促使體內代謝循環確實完成，並排除有害物質，新生有益身體健康的各種必需物質。

不過，他也提醒指出，預防性的策略，如施打預防針、避免與病原菌接觸的機會及個人衛生等，更是強身保健不可或缺，並且應該並行不悖的好方法。





【成大醫院貼心服務-接駁車】

成大醫院 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30

(每隔半小時本院大門發車)

上車地點：

成大醫院 (勝利路大門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

免費訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：許博翔

總編室：林聖哲・沈尚良・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有