

• 民眾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



秋冬健康 備忘錄

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
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>

流感保健須知 成大醫院關心您

秋意漸濃流感蠢蠢欲動，提早預防才能降低流感威脅。根據疾病管制署監測資料顯示，每年11月流感病例就會開始增加，12月到隔年3月是流感流行高峰，流行期間，一般族群感染率約10-20%，學校和安養中心等人口稠密處，侵襲率更可高達40-50%，甚至出現嚴重併發症。疾病管制署統計，2011-2012年流感併發症確定病例1,704例，死亡病例數154例，其中又以6歲以下和65歲以上為好發族群。102年截至九月初，流感併發症確定病例已有790人，並造成51人死亡。

成大醫院解釋，流感是流感病毒所引起的急性病毒性呼吸道疾病，和一般感冒不同的是，流感發病速度通常來的突然且會影響全身，引起喉嚨痛、肌肉酸痛、極度倦怠及發高燒，部分患者有時還會腹瀉、嘔吐；感冒發病速度則較為緩和，主要以打噴嚏、鼻塞等上呼吸道局部症狀為主，發燒僅體溫些為升高。流感病程較長，可達1-2週；感冒約2-5天。流感嚴重性在於其嚴重併發症，像是病毒性肺炎、細菌性肺炎、中耳炎、腦炎、心包膜炎等。



肌肉酸痛



極度倦怠



發高燒



嘔吐

成大醫院建議民眾，平時就要注意營養均衡、獲得足夠的睡眠、多到戶外運動接受日照以提高免疫力、抵抗流感侵襲。流感期間應少去公共場所及人多的地方，回家要洗手更衣後再和家人親親抱抱。傢俱及玩具可用稀釋漂白水擦拭清潔，空調設備濾網要定時清洗。出現呼吸道症狀時請配戴口罩，打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖擋住，沾有鼻涕的衛生紙應沖入馬桶或丟進加蓋的垃圾桶，避免二度接觸。生病時儘量不上班不上課，最好在家中休養，並應儘速就醫。

102年度流感疫苗暨肺炎鏈球菌疫苗，將於10月1日起在成大醫院門診大樓1樓萊爾富超商旁設置疫苗注射站專區為民眾服務，請家中幼兒及長者把握機會前來成醫接受預防接種。



流感疫苗開打



成大醫院疫苗注射站

糖果選購備忘錄 過個健康萬聖節

對於許多小朋友來說，萬聖節是他們最期待的節日之一，因為有很多糖果可以吃，有些家庭會舉辦派對迎接，也有民眾趁著萬聖節變裝打扮，換各角色過癮一下。該如何選擇糖果？派對食物該如何準備？特殊造型隱形眼鏡又該怎麼配戴才安全？成大醫院提供萬聖節備忘錄，教您過一個健康的萬聖節。

成大醫院營養部孔祥瑞營養師建議，平時就應教育小孩：糖果屬於應景食品，長期吃對身體健康沒有幫助。家長為了因應萬聖節購買糖果，或者小朋友從外頭拿糖果回家時，可以掌握以下挑選與食用原則：

- 一、糖果不要買散裝的，因為散裝糖果難以辨認其出處地，也不知道開封多久，衛生安全沒有保障。
- 二、選購有廠牌的糖果，包裝上標示廠商名、營養成分、保存期限、製作成份等明確資訊。
- 三、糖果包裝要完整，如果有破損、顏色脫落的現象，就不要食用。
- 四、家中如有小小孩，花生、硬糖果、口香糖，附有小玩具的糖果，都要避免食用，減少噎到窒息的危險。

家中如果要舉辦派對，成大醫院營養部提供應景南瓜食譜：富含維生素A和膳食纖維的烤南瓜以及零膽固醇零脂肪的花果茶。民眾也可至成大醫院營養部營養園地官網參考。

烤南瓜

* 材料 (1人份)

南瓜150g、蟹肉棒15g、蛤蠣20g、蝦仁20g、洋菇20g、毛豆10g、香菜、胡椒少許。



* 作法

- (一)南瓜洗淨，對切兩半後去籽，外皮部分包裹鋁箔紙備用；蝦仁、洋菇洗淨切小丁；蟹肉棒及蛤蠣洗淨；毛豆洗淨後川燙放置另一個盤子。
- (二)將內餡填入南瓜中放入已預熱的烤箱內，以180℃上火加旋風功能烤約12分鐘後，續轉下火烤約5分鐘，至南瓜表面呈現金黃色澤。
- (三)取出作法(二)的南瓜，在表面撒上毛豆及香菜梗即完成。

花果茶

* 材料 (1人份)

玫瑰花2g、無花果 10g、洛神花2g。

* 作法

將玫瑰花、無花果、洛神花以滾水沖泡即可。



舒壓花果茶

另外，許多民眾喜歡在萬聖節時，挑選特殊造型隱形眼鏡，例如貓眼隱形眼鏡、瞳孔變色隱形眼鏡等，玩玩變裝遊戲，成大醫院眼科部陳婉如醫師提醒民眾，比起一般隱形眼鏡，特殊造型隱形眼鏡透氧度較差、而且不是量身打造，所以配戴風險比較高，千萬不要買來路不明、要購買衛生福利部核可的隱形眼鏡。配戴時間不要超過4小時，眼睛一旦出現紅腫、視力模糊的症狀，就要立刻摘下，如果不舒服症狀持續沒有改善時，就要立即就醫，以免原本該是歡樂的萬聖節瞬間變了調。

用肥皂勤洗手 病菌遠離我

根據疾病管制署的統計，每年中秋假期，全台急診腹瀉就診人數都會明顯增加。以99年到101年為例，中秋節當週全台因為腹瀉到急診報到的病例百分比分別是5.32%、5.54%、7.22%，都比當年中秋節前一週的4.74%、4.06%和5.75%明顯增加，顯示中秋節烤肉和腹瀉之間有顯著關聯。近來台灣西化加深，許多民眾也會慶祝萬聖節和感恩節，家中舉辦派對同時，除了注重食材衛生，更要落實勤洗手的良好衛生習慣，別讓腸胃炎破壞了歡度節慶的興致。



用肥皂勤洗手

正確洗手步驟：

先以清水及洗手乳抹在手上，接著記住「內外夾弓大立完」7口訣，從掌心、掌背、指縫、指腹、虎口到指甲，整個手部洗乾淨。

1. 「內」：掌心對掌心搓揉。
2. 「外」：掌心搓揉手背，再兩手交替。
3. 「夾」：指縫間搓揉。
4. 「弓」：手指拱起，以指背向掌心搓揉。
5. 「大」：虎口對姆指搓揉，再兩手交替。
6. 「立」：指尖對掌心搓揉，再兩手交替。
7. 「完」：用水沖洗擦乾雙手。

完成整個洗手步驟大約需要40到60秒，洗完手要記得擦乾雙手，因為溼答答的雙手，更容易沾染環境中的病菌，擦過的手帕也要每天換洗，才能確保不會帶著病菌趴趴走。

拯救生命 清潔雙手。

洗手是避免院內交互感染最簡單、有效又最重要的方法。

依據世界衛生組織WHO調查，已開發國家之急性醫院住院病人的院內感染發生率為5-10%，造成住院天數延長約20天。另依照美國疾病管制中心2002年監測資料顯示，該國當年直接或間接因醫療照護相關感染死亡的人數約有99,000人，由此可見預防院內感染之重要性。然而在醫療照護機構中，廣泛存在環境的細菌，通常是經由醫護人員的手和病人照護接觸而獲得感染。醫護工作人員的雙手常為帶菌者，讓微生物從病人到病人之間傳播，也是造成院內感染的重要原因之一，更加說明了手部衛生的重要。

手套不能取代洗手的角色

- 當預期會接觸病人的血液、體液、黏膜或不完整的皮膚時，應戴上手套。
- 照顧病人先從相對乾淨的身體部位，再移至髒污的身體部位。
- 一雙手套只照顧一個病人，不可重複使用。
- 若需戴上手套執行清潔或無菌操作技術，在戴上手套前必須先洗手。
- 當完成可能有暴露病人體液的風險後（包括在脫除手套後），必須洗手。

洗手的好處

- 避免醫護人員本身被某些傳染性強的致病菌感染。
- 避免醫護人員執行侵入性醫療措施時增加感染的機會。
- 預防經由醫護人員的雙手造成院內感染的傳播。
- 對於高度傳染性或頑固性細菌之帶菌者或傳播者產生防護措施，減少感染機會。

問答集

Q1 世界衛生組織(WHO)是否認為醫療照護人員，使用酒精性乾洗手液則不再需要使用肥皂和水做為手部清潔的工具？

A1 當沒有明顯可見之汙染時，使用酒精性乾洗手液清潔手部。當有明顯可見之血液、體液等汙染或如雨後，使用肥皂和水清潔手部。

(1) 正確濕洗手步驟：大約需要40-60秒。



(2) 正確乾洗手步驟：按壓、搓手，大約需要20-30秒。



(資料來源：三軍總醫院)

衛生福利部洗手宣傳單張



成大醫院與天橋-郭宗正醫師繪

【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站－火車站； 2號：安平－崑山科技大學；

5號：台南航空站－鹽行； 6號：新興國宅－農工新村

• 興南客運：安平工業區－大灣－新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新
.....

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：張智仁

總編室：洪崇傑・張喬青・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有