



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報 19

發行日期：中華民國九十九年十二月三十一日

發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心

地址：臺北市中正區中山南路7號

電話：(02)2312-3456 分機 66103

網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

歲末年終，敬祝您新年快樂！家庭醫師提醒您，別忘關心自己與家人的健康喔！

氣喘病童的居家生活照顧

台大台北社區醫療群 周正成醫師

氣喘病是相當常見的兒童慢性疾病。治療氣喘病童的主要原則有三：一、改善居家環境，避免接觸塵蟎；二、妥善使用藥物，控制氣喘症狀；三、照顧病童生活，減少發作機會。本文將就家長關切的居家生活照顧問題，簡要討論。

氣喘病童的咳嗽及喘鳴症狀，除了在半夜或清晨，常較嚴重之外，天氣變化較大的季節，也就是春夏之交或秋冬之際時，尤其容易發作。此外，呼吸道感染、劇烈運動、空氣污染、吸二手菸及冰冷飲食也是誘發兒童氣喘的原因。除了天氣變化時，家長應注意小孩子的保暖外，二手菸也應避免小孩子接觸，並且留意空氣污染。此外，有 40%~60% 的小孩子吃冰之後會咳嗽，家長也應留意。至於是否要避免特定食物，則視病人進食種類較無關係，除了少數病人會因服某些特殊藥物或食物引起症狀避免外，大多不必有所忌諱。在生活的照顧方面，比較讓家長困擾的是：如何區別感冒與氣喘、小孩子能不能做激烈運動、以及坊間流行的保健食品到底有沒有用？

由於氣喘病童，經常伴隨有過敏性鼻炎，所

以過敏時，兩種疾病的症狀常會一起出現。氣喘不一定只是喘鳴或呼吸窘迫，經常以咳嗽症狀來表現；而過敏性鼻炎會打噴涕、流鼻水或鼻塞。咳嗽與流鼻水這兩種症狀同時出現，常與感冒症狀無法區別。所以過敏發生時，家長都以為只是感冒。此外，有醫學報告顯示，呼吸道的病毒感染，往往會使有氣喘的病人呼吸道症狀變得惡化。所以不管一開始是感冒，或是氣喘發作，對氣喘病童來講，都不應當只是以普遍的感冒來治療，而應當同時給予氣喘藥物，才使症狀及早獲得減輕或緩解。至於鑑別感冒或氣喘的原則如下：

1. 氣喘不會發燒。
2. 氣喘罕見頭痛、喉疼、疲倦、全身酸痛等感冒伴隨症狀。
3. 感冒症狀通常不會超過十天，也不會有胸悶或喘鳴。
4. 感冒不會胸壁凹陷，沒發燒時不會呼吸急促。
5. 氣喘病童呼吸急促或胸壁凹陷若伴隨發燒，要速請醫師診治，排除肺炎的可能性。

至於運動，有許多家長觀念錯誤，以為既然小孩子運動之後，有可能咳嗽或氣喘發作，這時便限制小孩子的生活及運動空間，這是不太正確的作法。約有 40% 的氣喘病童，在運動

之後，確實會有咳嗽或喘鳴現象。然而，進一步分析他們發生咳嗽或喘鳴的因素，最主要的通常是在乾、冷的環境中，從事長時期或突發的劇烈運動。比如在山中慢跑、或者是在病人自己的呼吸道狀況不好，也就是說有氣喘發作或症狀時，從事過份激烈的運動所引發。因此要避免氣喘病童這種運動引起的症狀，有以下幾個原則：

1. **選擇適當的運動及避免在乾冷的環境底下進行劇烈運動。**比如在山中慢跑、或在冰雪上從事持續激烈的運動，較易引起氣喘症狀。至於較緩和、環境濕度較高或是間歇性的運動，如：游泳、騎自行車、體操、滑船、棒球等，則鼓勵去做，從事運動的時候，要以不感到胸悶、氣急、身體不舒服為原則，有症狀時，就該停下休息。
2. **劇烈運動之前的熱身運動相當重要。**熱身運動應當以間歇性方式進行，也就是每次從事三到五分鐘，以不引起咳嗽、喘鳴或胸口不舒服為原則。這種間歇性熱身運動，應當至少做 2~3 次。
3. **如果選擇適當的運動，也做好間歇性熱身運動。**仍然不能避免咳嗽或喘鳴的病童，則在運動之前應當口服或吸入氣管擴張劑。至於運動引發氣喘症狀相當頻繁的小孩，也就是說每次運動都會咳嗽或氣喘的小孩，通常表示他呼吸道發炎反應相當顯著。這時候應當請教醫生，給予適當的抗發炎藥物，例如吸入類固醇或口服白三烯受體拮抗劑(例如欣流)，來改善呼吸道的慢性發炎反應。減少呼吸道的不穩定，以及因為運動引起的臨床症狀。如果能遵照前述原則從事運動，有報告顯示大部份的氣喘病童，可以毫無問題地和正常孩童一樣從事各種運動，甚至可以當運動選手，也不妨害其爭取獎牌。

坊間有許多保健食品，自詡能改善過敏體質，提升免疫力，改善或根治氣喘。到底應不應該服用？簡單明確地回答：**所有保健食品，包括益生菌，都對氣喘沒有預防或治療的功効。**臨床驗證，對氣喘保養或控制有效的中、西藥，健保均有給付。要自己花錢的，對氣喘病的防治，均無助益。

* 醫師叮嚀語 *

- 1、不管一開始是感冒，或是氣喘發作，對氣喘病童來講，都應當同時給予氣喘藥物，才使症狀及早獲得減輕或緩解。
- 2、氣喘病童運動後發生咳嗽或喘鳴的因素，最主要的通常是在乾、冷的環境中，從事長時期或突發的劇烈

一個雕像的小故事- 勤洗手，守護您

台大雙和社區醫療群余忠憲醫師

今天，和各位講一個醫學發展史著名的里程碑。在西元 1844 年至 1848 年間，歐洲有名的維也納綜合醫院出現了一個令人憂心及大惑不解的現象：第一產科與相鄰的第二產科，因為染上產褥熱(puerperal fever)而致死的產婦人數，竟然出現很大的差別！1844 年：8.2% vs 2.3%。1845 年：6.8% vs 2.0%。1846 年：11.4% vs 2.7%。

究竟是甚麼原因，導致產褥熱這個疾病呢？為什麼第一產科的發病率及死亡率比第二產科高出這麼多呢？醫院又應該採取甚麼措施才可以改善第一產科產婦高死亡率的情況呢？當時對於造成這種病的原因，眾說紛紜。有人推測產褥熱可能是一種流行性傳染病，可是產科澤梅爾魏斯(Semmelweis)醫師認為流行病應

該是流行於一個地區，而不會只在一個病房內流行。而且，更難以解釋的是，一些孕婦由於來不及趕到醫院，在就醫途中就分娩了。結果，他們染上產褥熱的百分率竟然顯著的低於第一產科的孕婦。也有人猜想，是否因為兩個病房環境擠迫、膳食、照顧、內診檢查方式、分娩方式、陳腐的空氣、腹帶太緊等不同所致。但是這些說法經過細心的驗證之後，都被一一推翻。

既然一直找不到原因，人們甚至開始懷疑起，可能是心理因素所造成的影響。有人發現第一產科沒有獨立的門戶，為末期病人祈福的神父要穿過第一產科的五個病房才可以到達末期病房。為神父引路的小童會不斷地搖動一個小鈴，這些舉動可能會讓第一產科的產婦產生不祥的心理陰影。澤梅爾魏斯醫生也對此種主張進行測試，他請神父繞過第一產科病房進入末期病房，而且不要搖鈴。結果死亡率仍然沒有因此下降。

當時最主流的說法是，正常子宮在產後未能及時排出惡露，導致惡露在子宮內化膿。由於產褥熱患者子宮內常有化膿現象，醫師們多深信膿液來自於惡露。甚至也有醫師認為這些膿液是偏離正常路徑的乳汁，這是「乳汁轉移論」的解釋。

1847年，一件意外發生了。有一個醫生不小心被解剖刀割傷了手指，不久之後就去世，澤梅爾魏斯醫生發現，這個醫生死前竟然也出現了和產婦的產褥熱一樣的症狀。後來追查，該解剖刀為一個醫科生所有，曾用於解剖屍體。澤梅爾魏斯醫生於是便有了以下的猜想：如果那位醫生只是不小心割傷一隻手指便死去，當然不是因為受傷或流血過度，而是可能因為解剖刀污染了那個醫師的血，最後進一步造成他死亡。澤梅爾魏斯醫生推測，第一產科的產婦，應該也是死於血液受到某種不知名的

東西的污染。那麼是誰讓那些產婦的血液受到污染呢？大概就是那些醫生和醫科生了。他們在解剖屍體之後，沒有好好洗清雙手，結果在檢驗孕婦之時，把解剖刀上的不知道什麼未被洗去的東西帶到產婦身上了。澤梅爾魏斯醫生於是規定，各醫科生與醫科學生在做產婦內診之前，必須用漂白水洗清雙手。在嚴格執行消毒程序之後，第一產科和第二產科的死亡率竟一起都戲劇性地顯著降低了。在1848年的時候，第一產科：1.27%；第二產科：1.33%。之後，澤梅爾魏斯醫生更進一步提出解釋，為什麼原本第一產科死亡率高於第二產科。原來是因為第二產科由助產士接生，而助產士的訓練不包括解剖屍體，所以便較少機會傳遞"死屍粒子"。

直到此後10至20年，醫學界才真正接受細菌傳染疾病的理論。巴斯德並證實肉湯腐敗是細菌污染的結果，澤梅爾魏斯的理論也從此才真正得到理論的確認。後來的細菌理論證實，很多常見的急性疾病，是微生物如細菌或是病毒等引起的。

目前已經知道，「產褥熱」是產婦在生產過程中或產後發生細菌感染，進一步導致發炎、發燒或敗血症，甚至死亡的疾病。自從2003年SARS以來，防疫問題再度受到各方高度重視。事實上，常見的大部分急性傳染病的最佳防治方法，並非口罩、防護裝備，或醫院內動線的規劃，而是「正確的洗手」。國內某家財團法人在進行「探病與洗手認知的調查」，結果顯示近8成的民眾知道探病前後要洗手，但仍有33.7%的民眾做不到。自從2004年，臺大醫院推動正確洗手的「守護神」運動，正確洗手率已達81%，院內感染率也大幅下降。

澤梅爾魏斯後來被安葬在他故居的院子裡，並將此處以他的名字命名為醫學博物院。現在，布達佩斯市中心的一個廣場豎立著澤梅爾魏斯雕像，雕像基座上是一個懷抱嬰兒婦

女，她永遠仰望著這位對無數的產婦與家庭的不朽的恩人。2008年奧地利更以澤梅爾魏斯醫師製作紀念金幣來紀念這位巨人。

*** 醫師叮嚀語 ***

- 1、在醫療院所，醫師、病人和探病家屬都要勤於洗手，以避免病原的傳染。
- 2、日常生活中，也要常常洗手，可

*** 洗手運動 - 正確洗手方式 ***

- 1. 濕：以乾淨的水將手濕潤，使用肥皂或洗手乳塗抹於手。
- 2. 搓：搓洗雙手至手肘最少 20 秒，以達消除手上微生物的效果，手指及指甲也需洗淨。
- 3. 沖：用清水將手徹底沖洗乾淨。
- 4. 捧：用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨。
- 5. 擦：取用紙巾擦乾雙手，並以紙巾包

活動預告

臺大醫院健康講座

諮詢電話：(02)2321-8403、2356-2114(週一至週五，八時至十七時)

臺大醫院電子報 <http://epaper.ntuh.gov.tw/health>

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
1/06(四)	下午 3:00-3:30	影片：骨關節疾病	
1/12(三)	下午 2:00-2:50	打鼾怎麼辦	謝敦理醫師
	下午 3:00-3:50	影片：咽喉病與保健	
1/13(四)	下午 2:00-2:50	認識胃癌與食道癌	陳宛榆個管師
	下午 3:00-3:50	減重系列~糖尿病患者減重	陳慧君營養師
1/14(五)	下午 2:00-2:50	防癌系列~婦女癌症篩檢	張廷禎醫師
	下午 3:00-3:50	減重系列~外食熱量知多少	彭惠鈺營養師
1/17(一)	下午 2:00-2:50	傷口照護新觀念	鍾美智護理師
	下午 3:00-3:50	糖尿病系列~糖化血色素7了沒	王秋香護理師
1/18(二)	下午 2:00-2:50	漫談肝炎 ABC	蘇東弘醫師
	下午 3:00-3:50	影片：肝炎垂直感染	

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
1/06(四)	下午 2:00-2:50	骨質疏鬆	王貞棟醫師

1/07(五)	下午 2:00-2:50	膽固醇與心臟病	蘇大成醫師
---------	--------------	---------	-------