



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報25

發行日期：中華民國 100 年 12 月 31 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

寒冬來臨，請做好保暖工作預防感冒！

~家庭醫師祝您新年健康愉快~

多囊性卵巢症候群和婦女心血管疾病

台大三重社區醫療群 何信頤醫師

我們都知道，隨著生活型態作息等的改變，荷爾蒙及新陳代謝的失調有越來越多的趨勢。多囊性卵巢症候群是育齡婦女中最常見的荷爾蒙疾病，特點是婦女會表現出一些男性荷爾蒙過多的特徵，並且有排卵不正常的現象；因為排卵不正常，所以也不容易受孕。現在醫學界已經知道，多囊性卵巢症候群患者體內的血糖代謝和胰島素也有異常。這些胰島素異常使排卵功能不好；另一方面，胰島素異常也使這些婦女日後產生第二型糖尿病甚至心血管疾病的風險也比一般婦女高。

如果具有下列 3 項中的其中 2 項，則可診斷為多囊性卵巢症候群：

1. 無月經或少月經：每年少於 8 次的月經。
2. 臨床或生化檢查認為有男性荷爾蒙過多。

這些臨床症狀包括痤瘡、多毛症或雄性禿。

3. 超音波下卵巢為多囊型態。

多囊性卵巢症候群和心血管疾病的相關因子：

● 胰島素抗阻

胰島素抗阻是第二型糖尿病的特徵。據統計有高達 60-80% 的多囊性卵巢症候群婦

女都有胰島素抗阻的問題。很多多囊性卵巢症候群病人很年輕時就有血糖耐受不良的狀態。血糖耐受不良為日後第二型糖尿病及心血管疾病死亡率的危險因子。

● 血脂異常

在美國，據統計高達 70% 的多囊性卵巢症候群病人有血脂異常的情形。這包括減少高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)，增加三酸甘油酯(TG)、總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)。

肥胖、血脂異常、胰島素抗阻、血糖耐受不良、代謝症候群或第二型糖尿病，這些都是好發心血管疾病的危險因子。另外，婦女停經前是否有月經不規則、多毛症或男性荷爾蒙過多等，都會增加心血管疾病的風險。婦女的腹部脂肪，也和日後這些人有較高的心血管疾病有相關。

醫學上對多囊性卵巢症候群病人有如下建議：

1. 經常監測 BMI(體重/身高的平方)及腰圍。
2. 每 2 年檢測血脂肪，三酸甘油酯建議要控制在 150 mg/dL 以下。如果多囊性卵巢症候群婦女沒有其他心血管疾病危險因子，LDL-C 則希望控制在低於 130 mg/dL；如果有其他危險因子，則應該控制更嚴格。
3. 每 2 年應以 75 克糖水驗兩小時後血糖耐受

試驗。如果血糖耐受試驗大於 140 mg/dL，則為血糖耐受不良，應改每年檢驗一次。

4. 血壓應控制在收縮壓小於 120mmHg 及舒張壓小於 80mmHg。血壓控制是預防心血管疾病最有效的方法。

多囊性卵巢症候群的治療方式，所有的研究和文獻都顯示，密集生活方式調整是第一步，這其中包括禁煙、飲食及運動。就好像高血壓或糖尿病的病人，所有醫師也都會請病人先控制飲食多做運動；這些是病人自己必須做足功課，然後我們醫師再輔以藥物控制。

◎醫師叮嚀語◎

1. 多囊性卵巢症候群是育齡婦女中最常見的荷爾蒙疾病，除造成不孕外，還常表現血糖耐受不良，血脂異常等症狀，因而提升了日後罹患第二型糖尿病與心血管疾病的機率
2. 目前對多囊性卵巢症候群之治療除藥物外，更重要是需調整病患之生活方式，並監測 BMI, 腰圍，血壓；定期檢驗血脂肪，血糖耐受試驗等，方能達成控制之目標

關於帶狀皰疹重要的兩、三事

台大雙和社區醫療群 余忠憲醫師

門診常見的帶狀皰疹這個疾病，閩南語俗稱"皮蛇"，是由水痘病毒所引起的，此病因為發作的皰疹會像是海洋上帶狀群聚的島鏈分布特徵而得名。在十幾年前水痘疫苗還沒有被發明的之前，高達 99%左右的四十歲以上成年人在小時候都被感染過水痘，這些人水痘後來雖然痊癒，但是病毒卻持續潛伏在脊髓神經的背根神經節內而一輩子都不會從我們的身體內消失。其中約有 10 到 20%的人會在日後身體免疫狀況較差的情況下，病毒會再度活化。雖然任

何年齡皆可能遇到，然而超過三分之二的人會在五十歲以後才發作帶狀皰疹。

帶狀皰疹發作時，這些潛伏的病毒會沿著單側、環繞身體表面的周邊感覺神經，引發病人劇烈難耐的刺痛感。有些病人併會伴隨倦怠無力、肌肉痠痛、頭痛、怕光，甚至發燒的症狀。除了少數的病人單獨只有疼痛表現卻不會出現水皰之外，絕大多數人則是在疼痛持續約二到三天後，會在皮膚的表面上開始出現一簇簇大小約 2 到 4mm 的水皰，散落在成帶狀散布的數公分大小的紅色皮疹上(照片請上網 google"帶狀皰疹"參考)。開始的時候，水皰看起來裡頭很清澈，然後像是裡面有膿，再變得像是裡面有污血，然後結痂、消失。這段過程約持續十到十五天左右；在此期間透過飛沫及接觸的方式，會對他人具有傳染性，傳染力約為水痘的三分之一，但是只會傳染給沒有得過水痘的病人，孕婦及老人尤其危險，被傳染的病人卻非以帶狀皰疹疾病表現，而是出現水痘！

超過一半的病人水皰會發作在胸部或腹部、脖子則次之，再來是臉部的三叉神經，其中尤以三叉神經受侵犯時疼痛最為嚴重，然而身體各個部位皆有發作的可能性。若發作在眼睛會有失明的危險，鼻子上出現水泡也是眼睛可能受到波及的警訊；而發作在耳朵則會有失聰的危機，這些情況皆須立即找眼科或耳鼻喉科醫師治療，切勿延誤。

除了少數老年人及嚴重免疫異常的病人，帶狀皰疹大多一輩子不再復發，過程中也絕少需要住院治療。這個病所引起的最重要而常見的病發症是嚴重且持續性的疼痛，大多數病人皆無法倖免。疼痛持續多約在二至四周之間。大約 9 到 14%的病人疼痛甚至會持續超過一個月；六十歲以上老年人，則超過三分之一，疼痛會持續超過一年之久，對病人的生活品質造成莫大的負擔，有些病人甚至會以生不如死來

形容這個疼痛!若能在水疱出現的三天內盡早服用針對病毒的藥物治療，可以縮短疼痛的病程。發疹子的過程中也需注意切勿弄破皮膚表面，以免引起續發性感染，而留下嚴重的蟹足腫狀的疤痕。

以下附述美國國家疾病管制局對於帶狀皰疹疫苗的標準施打建議(敬請參見 <http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/shingles/vacc-need-know.htm>):

60歲以上，不管記不記得之前是否曾經感染過水痘，皆可施打疫苗(除非有特定禁忌)，可降低51%的帶狀皰疹以及67%的帶狀皰疹後神經痛(帶狀皰疹消失後但是疼痛卻超過三個月)的發生率。至於已經發病帶狀皰疹的人，則仍可施打以預防再發。對於50到60歲的人，疾管局雖無特定應該施打與否的建議，但是美國食物藥品管理局(類似台灣的衛生署)則通過此疫苗對50歲以上成年人施打。

◎醫師叮嚀語◎

2. 發疹子過程中切勿弄破皮膚表面，以免引起續發性感染。
3. 60歲以上，不管記不記得之前是否曾經感染過水痘，皆可施打疫苗。
4. 已發病帶狀皰疹的人，則仍可施打以預防再發

全身型過敏性反應

台大台北社區醫療群 周正成醫師

全身型過敏性反應(Anaphylaxis)是因再次接觸過敏原，經由免疫球蛋白E，使周邊血液嗜酸性白血球及組織肥胖細胞釋放強效細胞介質所造成的「立即型全身性過敏反應」。

這種反應通常來勢洶洶，有時甚至會引起呼吸困難、休克、意識障礙，甚至死亡，是一種罕見，但發生時會有生命危險的急症；所以

一旦發生，就應該緊急救護，先做第一線處理，然後馬上送醫。

臨床症狀

全身型過敏反應的臨床症狀和嚴重度因人而異，一般常會先起皮膚紅疹、癢感、蕁麻疹或讓鼻喉部發癢；偶爾會有噁心、嘔吐、腹疼等腸胃症狀；但嚴重的是聲音嘶啞、發聲困難及吞嚥困難等上呼吸道阻塞現象；喘鳴和胸悶等下呼吸道阻塞現象；血壓降低，甚至休克；意識障礙、昏厥、抽搐，甚至死亡。

全身型過敏反應的過敏原

全身型過敏反應，通常不會在初次接觸過敏原時就發作，而是在再次接觸時誘發。雖然罕見，但是可能致命的全身過敏反應一旦發作過一次，就有可能復發；所以找出自己的過敏原，避免接觸，是預防上相當重要的事情。

要找出全身型過敏反應的原因，有時病史是十分明顯易見的，例如：吃了某種特定的食物後，產生全身過敏反應；打了盤尼西林類抗生素針劑後，產生休克；手術前麻醉時，咽喉水腫、呼吸困難甚至休克急救；做電腦斷層攝影或腎臟檢查，注射顯影劑時，有瀕臨死亡的感覺或休克；減敏治療過敏性鼻炎或氣喘時，產生嚴重喘鳴、呼吸困難、甚至休克。有時則須藉助於過敏原特異性皮膚測試或血液中過敏原特異性免疫球蛋白E檢查。但有些會產生全身性過敏反應的病童，縱使經由各種檢查，仍然找不出特定過敏原，則稱之為「特發性全身型過敏反應」。

全身型過敏反應常見的過敏原

- 昆蟲螫刺(尤其是黃蜂)
- 食物(花生最常見)
- 藥物(盤尼西林、麻醉藥、胰島素及放射科診斷用顯影劑較常見)
- 過敏原萃取物(用於減敏治療)
- 疫苗
- 乳膠

全身型過敏反應的治療與預防

由於全身型過敏反應是一種有潛在性致命危險的重要緊急醫療狀況，所以發生時的緊急處理方式，以及預防再次發生的措施非常重要。

當病人有全身性過敏性反應，尤其是有呼吸困難、哮吼、喘鳴、低血壓、心律不整、休克、痙攣或意識障礙等嚴重症狀時，醫護人員須先儘速給予皮下注射腎上腺素。

此外，口腔咽喉的人工氣道、氧氣，維持靜脈輸液注射型的抗組織胺以及靜脈注射類固醇，也是必要的緊急醫療處置。

由於全身型過敏反應，於再次接觸過敏原時仍會復發，所以病童以及家屬、老師都應被教導如何預防及必要的緊急處置。病人本身應隨身攜帶載有過敏原因、臨床症狀及緊急處理或送醫治療方式的過敏救護卡，以及腎上腺素急救針，其中 EpiPen 注射筒是最常用的自用腎上腺素注射方式。

這種針筒事先已經灌入藥，也裝上看不見的彈性針頭，使用時，只要摘掉蓋子，穩穩地

把尖嘴注射筒的頂端壓在大腿側面即可，連衣服也不必脫，十分方便。

全身型過敏反應病人的預防及處理

- 應隨身攜帶「過敏保健卡」，上面註明過敏原因、臨床症狀、緊急處理及送醫治療方式。
- 病人，尤其是同時併有氣喘病時，在接受手術麻醉、需打顯影劑的檢查、預防接種、抗生素針劑以及減敏治療之前，須先告知醫護人員。同時施打之後，務必留置觀至少 30 分鐘。
- 要絕對避免會引起自己全身性過敏反應的食物。
- 要隨身攜帶急救用腎上腺素針劑。

◎醫師叮嚀語◎

1. 全身性過敏反應雖然罕見，但是發生時卻會有生命危險的急症。
2. 常見過敏原包括昆蟲螫刺（尤其是黃蜂），食物（花生最常見），藥物（盤尼西林、麻醉藥、胰島素及放射科診斷用顯影劑較常見）和疫苗。

活動預告

台大醫院健康講座

主辦單位：健康教育中心

洽詢電話：(02)23218403、23562114（週一至週五 08:00~17:00）

地址：臺大醫院總院西址（台北市常德街1號）

網路健康講座查詢 <http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx>（入口處：衛教天地）

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月4日 (週三)	下午 2:00~2:50	認識臨床試驗，拒做白老鼠	林家齊醫師
	下午 3:00~3:50	認識胰臟癌	謝淑華個管師
1月6日 (週五)	下午 1:30~4:30	正常與瘋狂的天秤~司法精神醫學與司法鑑定 (請先電話報名)	吳建昌醫師
1月10日 (週二)	下午 2:00~2:50	癌症預防之飲食保健~乳癌	鄭金寶主任
	下午 3:00~3:50	癌症篩檢知多少	朱家緯醫師

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月13日 (週五)	下午 1:30~4:30	幸福人生的養心學~壓力管理與現代生活	謝明憲醫師
1月17日 (週二)	下午 1:30~4:30	狂飆少年的青春心事~了解兒童青少年心理	丘彥南醫師

