



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報31

發行日期：中華民國 102 年 3 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

近日早晚溫差變化大，請記得多加一件外套！

~家庭醫師關心您~

侵襲全台的諾羅病毒

台大台北社區醫療群 周聯華醫師

全年入秋冬之際，門診突然多了很多因嘔吐加上腹瀉而來求診的患者。表現症狀為噁心、嘔吐及腹瀉為主。

值得注意的是感染症狀和一般感冒類似，所以常常被當作是一般腸胃炎或腹瀉。但是此病症多以突然噁心繼之以嘔吐為其先驅症狀。通常以小朋友為較嚴重及明顯且大約一半被感染者又有大於 37.5°C 之發燒。

諾羅病毒的傳染力非常強，通常極少量即可致病。家中若有一成員感染，往往全家成員都可能同時染病。症狀除了噁心、嘔吐之外還有腹絞痛、全身酸痛、肌肉酸痛、頭痛、倦怠等等。腹瀉的型式以水瀉為主，通常一個晚上拉 3-4 次，嘔吐十幾次，上吐下瀉至虛脫無力甚至休克。

諾羅病毒是一群病毒，以前稱為類諾瓦克病毒。而會造成感染人類腸胃道發炎的病毒包括：Rotaviruses (輪狀病毒)、Norovirus (諾羅病毒)、Adenoviruses 40 型或 41 型、Norwalk-like virus (NLVs)、Sapoviruses 及 Astroviruses。

諾羅病毒感染後之 24 到 48 小時就會出現

症狀，甚至也有短短 12 小時就有症狀發生，但一般來說，來得快去得也快，疾病通常較輕微且為自限性，持續 2 天，最慢至一週內就會慢慢好轉。

諾羅病毒的傳染途徑有：①(食入)食物與飲水，也包括了 ②(飛沫傳染) 即使戴上口罩也無法阻擋病毒之入侵。③(接觸傳染) 從碰觸患者的糞便及嘔吐物或吃到被污染的食物，或口、眼、鼻之黏膜接觸到患者使用過的物品都可能造成感染且幾乎所有的年齡層皆有遭受感染的可能。

諾羅病毒感染全年均可發生，冬季有明顯的高峰，對於密集的人口有群聚感染的可能性。

診斷方面醫師會依患者之臨床症狀及身體檢查判斷病毒性腸胃炎。也可依糞便檢驗結果，如 ELISA 和 PCR 來檢驗胃腸炎病原體而診斷。然而這些測定方法不適合用於大範圍之檢測。截至目前為止並沒有可用於治療諾羅病毒之抗病毒藥物治療方法。

而治療方面是以支持性療法為主：如症狀治療 ① 腹瀉時：可用短期使用之止瀉如 Imodium 或 KBT 或其他型強力止瀉劑等等。② 腹痛時：可能止痙劑如 Buscopan 加上消腸氣藥物如 Gascon。③ 嘔吐時：可用 Domperidone 等之止吐藥物控制症狀。少數嚴重嘔吐或腹瀉可以口服(Oral)或靜脈注射(I.V.)輸液。

醫院治療後以清淡飲食(如稀飯)為主，適時補充含電解質飲料(如舒跑或寶礦力)等，以避免嚴重脫水或休克。諾羅病毒是一群病毒的總稱，單一感染對於其他型別之諾羅病毒並無法產生完全之保護力，未來仍有可能遭受感染。但對大部份人來說，諾羅病毒多半是自限性，患者通常可能完全恢復，不會有長期後遺症。

◎醫師叮嚀語◎

有噁心嘔吐、全身酸痛、發燒時，千萬不能掉以輕心，記得去看醫生喔！

簡介無形的殺手：高血壓

台大雙和社區醫療群 余忠憲醫師

門診常常遇到患者問道：高血壓為什麼要治療？那我有沒有高血壓？高血壓不治療有關係嗎？

首先我們來聊一下俗稱高的血壓（收縮壓）、低的血壓（舒張壓）究竟是什麼意思？讓我們想像一下卡通裡常看到的場景：您在一個水龍頭下接出一條“塑膠水管(請將之假想為人的血管)”，瞬間將水量一次開到最大、接著立即緊關水龍頭(此模擬心臟的一次收縮搏動)。此時水會將塑膠水管管壁撐開，將水往前推進。當水管撐到最大時，水管壁所受到的張力，稱為收縮壓；而水通過後，水管壁彈回去時管壁所受到的張力，則稱為舒張壓。血管受高血壓的傷害，打個比方來說，可以暫時簡單理解成猶如水管長期暴曬在烈陽底下，久而久之血管就會變硬變脆，導致血管變成易於破裂或是阻塞！說到這裡，各位可以想像，血壓太高會發生甚麼事??很多人想必都猜到了，舉例來說常見的就是血管爆裂！腦部的血管，因為受到周邊組織的外部壓迫最小，又有很多大角度的突然轉折，因此最容易爆開，發生時稱為“出血性腦中風”。一旦發生，

常常輕則癱瘓，重則性命不保。例如孫運璿、蔣孝慈、溫世仁等人即是！而另外一處常易發生動脈破裂之處，在心臟出來的大動脈，稱為主動脈，一旦破裂，因為胸腹腔足以容納很多血液，造成病人因為大量內出血而在極短的時間發生出血性休克，此症很少有病人能活著撐到被送進急診室。談到這裡，您說說看，需不需要治療高血壓呢？

事實上，血壓從 115/75mmHg 以上至 185/115 mmHg，每增加 20/10mmHg，心血管疾病的發生率就增加一倍。而高血壓若控制得當，可以降低約 50%的心臟衰竭，40%的腦中風，以及 20-25%的心肌梗塞。

然而其實最厲害的是，絕大多數高血壓（尤其原發性高血壓）患者初期常無任何症狀，傷害病人的身體於無形之間。少數人僅有頭痛、頭暈、失眠、心悸等非特異性症狀，況且症狀的有無或輕重常常與血壓高低程度不見得成正比，高血壓患者經常不會有症狀，導致病患的輕忽，以為只要沒有感覺到難過就是沒事，而不願意接受治療！就在病人的輕忽中，高血壓日積月累下來逐漸併發左心室肥厚、動脈硬化、心肌缺氧、心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭、主動脈剝離破裂、周邊血管阻塞、腎臟病、眼睛視網膜病變、性功能障礙、等高血壓的併發症，成為患者再懊惱悔恨也徒然的遺憾了！

依據現行的高血壓分類標準：正常之血壓不止收縮壓要小於 120 mmHg，並且舒張壓也要小於 80 mmHg！若收縮壓介於 120-139mmHg、或是舒張壓介於 80-89 mmHg，則稱為高血壓前期。如果收縮壓介於 140-159 mmHg、或是舒張壓介於 90-99mmHg，則定義為高血壓第一期；此時尚可暫不使用降血壓藥物而先觀察血壓 6 到 12 個月；如果之後血壓還是高，仍建議應服用降血壓藥物治療。至於收縮壓大於等於 160 mmHg、或是舒張壓大於等於 100 mmHg，已是高

血壓第二期。高血壓第二期是否要立刻開始吃藥，視嚴重狀況而定；但通常病人要有心理準備該開始吃藥了。在家裡的血壓比在醫療院所量到的血壓重要；可以使用電子血壓計，但是請注意要用上臂式，避免手腕式。兩手臂血壓則以血壓值高的一側為準，多數的人是右上臂較高。

◎醫師叮嚀語◎

腦中風，心肌梗塞，心臟衰竭，腎衰竭都是十大死亡原因之一，這都是高血壓的併發症，高血壓初期常無任何症狀，所以可說是無形的殺手，不可忽視，平常在家要多量血壓，血壓偏高時，要飲食清淡，改善生活作息，減輕體重，必要時要就醫按時服藥

關心咱ㄟ好厝邊— 臺大醫院與社區醫療群健檢暨 癌症篩檢活動報導

台大醫院 家醫部 鄭偉伸醫師、詹其峰醫師

根據衛生署國民健康局統計，癌症連續蟬聯國人十大死因榜首，此外，各種慢性疾病的發生也是民眾不可小覷的健康威脅，因此，除了要建立良好的生活習慣外，更有效的預防是定期做癌症篩檢及健康檢查。為了關心社區民眾的健康，本院於102年3月10日(日)在院內舉辦「關心咱ㄟ好厝邊—臺大醫院與社區醫療群健檢暨癌症篩檢活動」，檢驗活動包含了國民健康局推行的免費癌症篩檢—口腔黏膜檢查、子宮頸抹片檢查、糞便潛血檢查、乳房攝影檢查，以及成人健檢、健康評估，希望民眾善加利用政府補助的各項檢驗服務，增加自我健康照顧的概念。

邀請的對象主要來自於臺大醫院社區醫

療群民眾、本院病友與鄰近社區民眾，臺大醫院社區醫療群係本院自民國96年8月起配合國家政策推動協助辦理中央健康保險局「全民健康保險家庭醫師整合性照護計畫」所成立的基層照護團隊，本院為全國第一個辦理本計劃之醫學中心，依該計劃籌組臺大三重、臺大臺北、臺大雙和社區醫療群，由本院家庭醫學部擔任三群社區醫療群執行中心，藉此增加與社區基層醫師互動，進一步提升基層醫療服務品質。101年度會員總人數為19,874位，較100年度會員增加6552名。102年度參與之基層診所共22間，合計有35位醫師參與，其中有許多位醫師還擔任本院各科部兼任主治醫師呢！包括蔡彥棠醫師、吳慶南醫師、周正成醫師、李素慧醫師、陳建全醫師、周蓓莉醫師等…。另外建構臺大醫院社區醫療群網頁(<http://ids.ntuh.gov.tw/>)，增加民眾對社區醫療群與家庭醫師制度的認識；每兩月發行一次臺大醫院社區醫療群健康報，每次發行8,000份，社區團體衛教活動總計舉辦7場。

活動當天，黃世傑副院長及黃國晉主任、邱泰源教授、程劭儀醫師以及臺大醫院三群社區醫療群的基層醫師們也蒞臨活動現場，共襄盛舉參與當日的活動。除了健康檢查活動外，同時也舉辦兩場衛教講座，特別邀請社區醫療群內醫師暨本院內科部兼任主治吳慶南醫師主講『由「心」開始』，還有小兒部兼任主治周正成醫師主講『氣喘病童的居家照顧』，演講內容豐富精采，民眾反應熱烈受益良多。另外在活動中也邀請了由視障朋友組成的彩聲樂團及啄木鳥樂團至現場演唱，為整場活動帶來悠揚樂聲，頗獲好評。(在此特別介紹，彩聲樂團是一群熱愛音樂、熱愛生命的視障勇士，雖然他們的世界曾經是黯然無光，但憑著對音樂的熱愛及對生命的珍惜，他們知道必須比別人付出更多的努力，從他們身上讓我們看到了奇蹟，不斷在音樂表演的領域上發光發

熱，獲獎無數，得到大家的肯定與尊重；而啄木鳥樂團則是一群文化大學音樂系畢業的視障者，不安於只能從事按摩的宿命，因而成立此一跨界室內樂團，為視障音樂開發新的道路與方向。)

本次篩檢活動動員了人事室、公共事務室、牙科部、社工室、家醫部、病歷室、健康

教育中心、資訊室、檢驗部、癌症篩檢中心、總務室、護理部等單位，活動主持人家庭醫學部詹其峰醫師表示，感謝各單位同仁同心協力努力付出，當日活動才能順利圓滿結束，展現了臺大醫院對於社區民眾預防保健的關心，最後也要再次提醒—別讓癌症及慢性病悄悄的找上門囉!早期發現早期治療!

台大醫院社區健康營造



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：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
4月23日(週二)	下午 2:00~2:50	性病與愛滋病	陳昭先醫師
	下午 3:00~3:50	發現乳癌	蔡慧敏個管師
4月24日(週三)	中午 12:00~12:50	輕盈慢活。舒心伸展	楊宛青
4月26日(週五)	下午 2:00~2:50	高血壓	黃慶昌醫師
	下午 3:00~3:50	您健保卡註記了嗎 ~談安寧緩和醫療意願	洪毓謙醫師

