

健康報38

NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

發行日期：中華民國 103 年 12 月 30 日
發行單位：台大醫院社區醫療群執行中心
地址：台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



寄件黏貼處

寒風凜凜重保暖，護心顧腦永安康 家庭醫師關心您

兒童感冒常見問題釋疑

台大三重社區醫療群 許振東醫師

感冒是兒科門診最常見的疾病，所有孩童在成長過程中，都會經歷或多或少次的感冒，所謂久病成良醫，大多數的家長對此疾病的瞭解與處置應該不陌生，但臨床上常見家長們仍有許多疑問與錯誤的觀念，這些觀念不僅無助於疾病的恢復，有時反而造成反效果，產生不必要的困擾。以下是常見的問題與回應：

一、什麼是「感冒」？

「感冒」是「上呼吸道感染」的俗名，是由病毒感染而引起上呼吸道發炎的症候群，會引起感冒的病毒有上百種，比較常見的包括鼻病毒、副流感病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等。其所引起的症狀大多局限於鼻腔、咽部及喉部等上呼吸道，常見的包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛及咳嗽，在較小孩童身上容易伴隨發燒的情形。

二、「流感」和「感冒」不一樣嗎？

「流感」是專指因流感病毒感染而引起的疾病。事實上，流感病毒也可算是感冒病毒之一，只不過流感病毒比較特殊，它引起的病狀通常比較嚴重，病程較久、較易帶來併發症。另外，因為它容易發生變異，所以容易造成流行。

三、為什麼打了流感疫苗還會得到感冒？

流感疫苗是每年根據全世界調查的資料，推測次年可能流行的流感種類，據此研製出來的疫苗。所以，流感疫苗只對流感有效，對一般感冒是沒有預防效果的。那為什麼不作出感冒疫苗呢？因為感冒病毒有上百種，且一般感冒病毒比較不像流感病毒般惡毒，通常病狀較輕，病程較短，併發症的機會較少，所以製作疫苗的經濟效益不高。

四、是不是因為衣服穿太少，「冷到」才感冒？

感冒是因為感冒病毒感染造成。若沒有病毒的存在，衣服穿得再少，天氣再冷也不會得到感冒，否則居住在南北極的人豈不是一天到晚感冒，而赤道附近的居民不是就永遠不會感冒了；一般人之所以會將「冷到」和感冒產生聯想，可能是因為多數的感冒病毒容易在較冷的季節流行的關係。

五、感冒是不是不治療也會自己好？

一般感冒若沒有併發症發生的話，病程大約是一星期左右。也就是說只要沒有併發症產生，感冒是自癒的。在沒有併發症的情形下，吃藥的目的只是減輕症狀，例如說：因鼻塞嚴重而睡不著、因喉嚨痛厲

害而吃不下，此時，就需要靠藥物來緩解症狀，避免影響到生活作息。換句話說，如果症狀輕微，不見得需要吃藥治療。

六、為什麼吃了感冒藥後症狀更嚴重？

由於沒有藥物能有效殺死一般感冒病毒，一般藥物只是症狀治療，並沒有辦法改變病程。一旦得到感冒後病程長短及嚴重度決定於病毒的強度、病毒的數量及患者的免疫力等因素。而這些都不是藥物所能改變的。所以當感冒較厲害時，如果患者在病勢初期就診，兩、三天後雖經服藥，症狀當然可能比剛開始時厲害，只是若不服藥可能更不舒服罷了。

七、感冒時需不需要服用抗生素？

抗生素是用來抵抗細菌，而感冒是病毒感染，抗生素對病毒是沒有效的。所以純粹感冒使用抗生素是不合理的。但是當感冒併發細菌感染，產生併發症，如：鼻竇炎、中耳炎、或下呼吸道感染時，抗生素的使用才有臨床上的角色。

八、打針會讓感冒好得比較快嗎？

不會！‘打針會好得比較快’犯了多重錯誤，一來，前面已說過沒有治療感冒的特效藥，何來會讓感冒比較快好的針；二來，打的藥和吃的藥大同小異，最多就是吸收較快，藥效快點作用，但相對副作用機會也較高，藥效也消失得快，對極度不服舒的急性症狀只是短暫的緩解，但對整體病情並沒有幫助，更不可能讓感冒好得比較快。

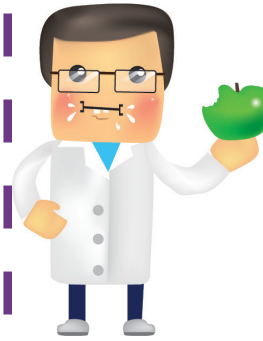
九、怎麼樣才能減少感冒？

任何疾病都是預防勝於治療，尤其感冒是病毒感染，沒有有效的治療方法，預防之道更形重要。預防感冒最重要的是增強免疫力，正常的作息、均衡的營養及適當的運動，是最實際又最有效的方法。感冒可經由飛沫的吸入或眼、口、鼻的粘膜直

接接觸到病毒而感染。所以，在感冒流行時應避免出入人多擁擠的場合。平時應多洗手，改掉常挖鼻及揉眼睛的習慣，可減少感染感冒病毒的機會。

【醫師叮嚀】

1. 感冒是因為病毒感染所引起，會自癒。



2. 吃藥僅能舒緩感冒的症狀，無法縮短其療程。

3. 正常的作息、均衡的營養、適當的運動與良好的衛生習慣都有助於預防感冒。

簡介幽門螺旋桿菌

台大雙和社區醫療群

余忠憲醫師

1982年，兩位澳大利亞的科學家在胃裡面發現一種細菌，這隻細菌令人意外地竟然可以突破胃部裡面的強烈胃酸所具有的殺菌效果，成為唯一能在胃裡面存活下來的細菌！其中一位科學家還親自喝下含病菌的溶液，以驗證它可以造成胃潰瘍。因為這隻細菌事後經過研究證實是胃發炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃腸道出血、穿孔、胃淋巴瘤和胃癌的重要原因，而且透過口服抗生素可以有效殺死這隻細菌。至此人類終於可以有效地降低胃發炎、消化性潰瘍、胃癌的風險，於是乎從前常常在醫院腸胃科看到的消化性潰瘍、穿孔而開刀的場景戲劇性地大幅下降了。1994年，世界衛生組織宣佈幽門桿菌為微生物型的致癌物質，也是第一個被確認可對人類致癌的原核生物。2005年，這兩位科學家因為這項偉大革命性的發現，改變了胃腸科的面貌，而獲得了諾貝爾醫學獎。

胃幽門螺旋桿菌可透過不乾淨的飲水

、食物、唾液傳染經口進入胃部傳染。未開發國家的帶菌率遠高於已開發國家，盛行率咸認為與飲食衛生條件有關，台灣推估一半左右的人處於帶菌狀態，大部分人是在十五歲以前就被感染。此菌存在於胃黏膜與胃化生之十二指腸黏膜上。在40 - 80%患者的唾液或牙垢斑中，以及33 - 48%患者的糞便中可以找到幽門螺旋桿菌DNA的存在。附帶一提，此菌在人體外可以在冰冷的蒸餾水、生理食鹽水及海水中存活數日之久。這隻胃幽門螺旋桿菌之所以具有神功能夠生存在強酸中，是因為它能製造『尿素酶』，將人體內的尿素加以分解為二氧化碳與氨；分解出來的氨具有弱鹼性以中和局部胃酸，使得細菌體周邊的環境不至於過酸，活像個金鐘罩，細菌因此得以在胃部強酸環境中存活，進而誘發人體的免疫反應而引起胃細胞發炎。

感染胃幽門桿菌的患者並不見得會出現症狀，而有症狀的病人多表現為空腹或進食後在上腹部感到疼痛、腹脹、溢酸等，偶爾還會半夜痛醒。感染了此菌的人裡面，大約有15%會出現潰瘍，1%會得到胃癌。對於幽門螺旋桿菌引起的潰瘍，光以制酸劑治療潰瘍，而不殺死細菌的話，每年復發率可高達70%；但是若同時以抗生素殺菌，復發率可降為6%-7%。另外，推估幽門桿菌血清學試驗陽性的人罹患胃癌的相對危險性為陰性者的2-7倍，除菌完畢，可減少罹患胃癌的風險，但無法完全避免。這是因為胃幽門螺旋桿菌只是胃癌的弱相關因子，胃癌成因與感染此菌時間越早、生活習慣（飲食、作息、壓力）、病患胃部是否有發炎反應皆有關，所以即使去除幽門桿菌，若病患本身體質屬於胃癌高危險族群，或生活習慣不良，仍有胃癌風險。

那麼怎麼樣知道自己是否有感染幽門螺旋桿菌呢？我們可經由胃鏡切片進行快速尿素酶試驗或組織學檢查，非侵入性方法

則有碳十三尿素呼氣試驗，血清抗體測定法，糞便抗原測定法。帶菌者若同時患有十二指腸潰瘍/胃潰瘍可以健保給付三合一抗菌療法7天。其他條件是否需自費檢查或治療及其細節以及治療後的追蹤請依實際具體情形與您的醫師諮詢討論。檢查及治療建議，民眾可先參考下面衛服部的網站http://www.hso.mohw.gov.tw/doctor/Often_question/type_detail.php?q_B%D5%AA%F9%B1%EC%B5%DF&q_class=%A8x%C1xB8z%ADG%AC%EC

鑑於此病係經口傳染，建議宜公筷母匙。很多家長喜歡先把食物放在口中咬碎，再餵嬰兒，子女感染幽門螺旋桿菌的比例較高，建議應該盡量避免。至於很多人問到接吻怎麼辦？因為根據流行病學調查，很多情侶或夫妻只有一人感染，法式熱吻將舌頭伸入對方口內刷洗也建議避免，而以中式乾吻代替。

小叮嚀：1，胃幽門螺旋桿菌的發現及治療，改造了急診室及胃腸科診間的面貌，發現者因而得到諾貝爾獎。

2，胃幽門螺旋桿菌經口傳染，台灣的帶菌率推估約一半。據研究該菌與胃發炎、胃及十二指腸潰瘍，胃癌的風險有關，對於該菌的治愈率高，可有效降低這些病的風險。

3，請注意飲食安全及衛生，如有胃部不適症狀請就醫諮詢討論。

【醫師叮嚀】



幽門螺旋桿菌是唯一能在胃裡存活的細菌。有經常性上腹痛、腹脹、溢酸的人，建議以胃鏡或是非侵入性的碳十三尿素呼氣試驗、血清抗體、糞便抗原測定法，來確認是否感染此菌。確診病患以三合一抗菌療法七天，將大幅減低復發的情況。

認識伊波拉病毒疾病

台大台北社區醫療群

池岸軒醫師

最近國際間最令人聞之色變的疫情，就是肆虐於西非的伊波拉病毒疾病了。這場2013年12月起從幾內亞開始的浩劫，很快擴大到鄰國賴比瑞亞及獅子山，還蔓延到奈及利亞及塞內加爾，感染範圍及死亡人數都是歷年最嚴重的。至2014年11月5日止，WHO公布累計病例數為13,042例，其中4,818例死亡，然而由於死亡人數常被低估，一般相信實際死亡率約七成左右，也引起其他國家和一般民眾的恐慌，究竟伊波拉病毒是透過什麼方式傳染，發現疑似病例又要如何保護自己呢？下面就讓我們一起來瞭解。

在非洲，一般相信蝙蝠是伊波拉病毒最可能的天然宿主，如果人與帶病毒的蝙蝠接觸，或與其他中間宿主（如帶病毒的猿猴）接觸，就有可能受到感染。伊波拉病毒不會經由飲水或蚊蟲叮咬而傳播，也不會透過空氣微粒（如打噴嚏、咳嗽所產生的飛沫）而傳播，人與人之間是因為破損的皮膚或黏膜直接接觸到被感染者或其屍體的血液、體液、分泌物、精液等而感染。伊波拉病毒的潛伏期最長可達21天，平均約為4-10天，在潛伏期的過程中，病人不具傳染力，等到潛伏期過去，病人開始出現症狀時，如果沒有任何防護措施就接觸到病人或其分泌物，就可能造成感染。伊波拉病毒的症狀為突發性的高燒、肌肉酸痛、嚴重倦怠、頭痛等，繼而發生腹痛、腹瀉、嘔吐、皮膚紅疹與出血，重症患者常伴隨有肝腎衰竭與休克，最後因多重器官衰竭而死亡，某些地區死亡率甚至可達九成。

在非洲，醫護人員很容易受到伊波拉病毒的威脅，因為當地的衛生條件不佳，醫護人員缺乏良好的隔離設備所致，如果有完善的隔離措施，病毒的傳播就容易受到控制。目前臺灣還沒有境外移入的感染個

案，病人在潛伏期也不具傳染力，所以我們不需過度驚慌；如果身邊發現疑似伊波拉病毒感染症狀的人，記得詢問他最近的旅遊史，注意不要直接接觸病人的身體或任何分泌物，並儘快通知衛生單位立即協助病人就醫，擁有正確的防疫觀念，才是保護自己也保護社會大眾的最佳方式。

【醫師叮嚀】

伊波拉病毒不會經由飲水或蚊蟲叮咬而傳播，也不會透過打噴嚏或咳嗽所產生的飛沫而傳播。避免直接接觸就可有效避免感染。近日如有計畫去非洲旅遊，請至家醫科旅遊門診諮詢。



*圖片擷取自疾病管制署

臺大醫院104年1月民眾健康講座

上課地點：兒醫大樓 B1 視聽講堂

主辦單位：健康教育中心

洽詢電話：(02)2321-8403

(02)2356-2114

01月07日(週三) 下午2:00~3:00
主題：愛護小心肝！— 淺談病毒性肝炎
講師：洪俊銘 醫師

01月07日(週三) 下午3:00~4:00
主題：愛護小心肝！— 不可不知的護肝飲食
講師：柳宗文 營養師

01月13日(週二) 下午2:00~3:00
主題：胸腔腫瘤面面觀：肺癌的標靶治療
講師：高祥豐 醫師

01月13日(週二) 下午3:00~4:00
主題：胸腔腫瘤面面觀：最美的手術方式
講師：黃培銘 醫師

*該單位保有變動之權利