



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報24

發行日期：中華民國 100 年 10 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

天氣漸漸變涼了，早晚記得多加件衣服，避免感冒~

~家庭醫師關心您的健康~

民眾對使用抗生素的認知

台大雙和社區醫療群 謝仁智醫師

抗生素主要作用是殺死細菌，常用在細菌的感染症上，近年來因抗藥性細菌的盛行，致使每年有數十萬病患因抗藥性細菌的感染而不治。臨床上，這類感染的治療很困難，造成大量醫療支出的增加，甚至危及性命。世界衛生組織(WHO)警告由於抗生素的誤用及濫用，多重抗藥性細菌種類的增加將使全球瀕臨普通感染也無藥可醫的後抗生素時代。

抗藥性細菌的感染最常發生在醫院，醫院內的抗藥性菌種最常報告的是金黃色葡萄球菌(MRSA)，約佔 60%-80%。另外，鮑氏不動桿菌對最後一線抗生素的抗藥比例也由 2002 年 3% 增加到 2006 年 32%。醫院本來就集合多數重症的病患，抵抗力較差，只要有部分病人感染抗藥性細菌，而未適當隔離，更容易造成院內感染。民眾進出醫院若未注意個人衛生習慣，也可能將這些細菌帶回家庭及社區，造成社區抗藥性細菌的流行。

一般門診中，我們常見民眾對抗生素的使用有些謬誤，特別提出一些觀念上的澄清，希望對民眾有所幫助：

1. 抗生素不是消炎藥，抗生素只對細菌感染的病症有效、所以不是所有的發炎都要使用抗生素。
2. 抗生素不是退燒藥，不是發燒就要求醫生處方抗生素。
3. 一般感冒、腸胃型感冒或是流行性感冒起初都是由病毒引起的，不需使用抗生素。
4. 一旦上述感冒由醫師判定併發感染症如：中耳炎、鼻竇炎、肺炎等，病人不應排斥抗生素的使用。
5. 醫師一旦處方抗生素，病人必須完全依照醫囑使用包括劑量、使用時間及療程。
6. 切忌於使用抗生素治療時，因怕多吃藥對身體不好而自行停藥或減少服用次數，甚至不定期的使用。
7. 千萬不要用前幾次看病的經驗，認為某次的處方箋很有效而自行到藥房或藥局買同樣的處方服用，一定要經由醫師判斷。
8. 患者若完全遵照醫囑使用抗生素，大多不會造成抗藥性細菌的產生。

筆者於基層工作深覺民眾對抗生素的認知存在很多謬誤，有的排斥使用、有的視為萬靈丹，筆者常見病人自行購買所謂的消炎藥服用，街上到處林立的藥局也應該推廣正確抗生

素使用的知識，避免販賣需醫生處方的抗生素，延緩後抗生素時代的來臨。

◎醫師叮嚀語◎

1. 抗生素不是消炎藥，不是所有發炎都要使用抗生素。
2. 醫師一旦處方抗生素，病人必須完全依照醫囑使用，包括劑量、使用時間及療程。不自行停藥，才不會造成抗藥性細菌的產生。

那些年，我們一起被憂鬱打敗了嗎？ 憂鬱症家人須知(上)

台大台北社區醫療群 李兆然醫師

家中或朋友有人得到憂鬱症，他的親朋好友常常也是辛苦的照顧者，如何讓自己不受傷？如何幫忙病人渡過難關？一起來了解吧！

1. 對憂鬱症要有正確了解

患者一旦被診斷為憂鬱症時，家人也應該了解這種疾病是患者腦部功能的失調使他身不由己、心不由腦，患者本身無力靠自己的意志力讓情緒回復，雖然自身想改善卻做不到。當『情緒』生病了，患者的情緒很脆弱、容易失控、對所有事物失去興致、不想與人往來，生活可能一團糟。

家人如果誤以為憂鬱症是「偷懶病」、「裝病」、「想不開」，認為患者只要「看開一點」、「多休息」或「振作起來」病就好了，往往會對憂鬱症患者的消極、無精打采感到不耐煩或者冷淡對待，這樣將會造成患者更大的壓力，使病情更惡化。憂鬱症患者的家屬，通常都會想查明患者為什麼會得到憂鬱症。但是這樣做，很可能

會造成反效果。

承認這個人已罹患疾病，而且積極治療才是首要之務。只要持續治療，患者自己就漸漸了解引起憂鬱症背後的原因。

患者當中有很多人即使聽到醫師親口告訴他罹患「憂鬱症」，還會猶豫該不該服藥治療。此時，家人應該以溫暖的口氣說服患者：「你生病了，接受治療吧！」。同時，請對患者說明服藥的必要性，讓患者了解「只要確實服用醫師所開的藥，就能從痛苦的症狀中解脫，回復原來的自己。」

2. 專心聽患者說話，冷靜同理他痛苦的心情

憂鬱症患者常會出現暴躁的情緒、對任何事都看不順眼、隨時有負面的想法、感覺沒希望，充滿不安挫折及孤獨感。此時點頭傾聽就是最重要的接納，傳達出：「不管何時，我們都支持你」的強烈支持。

有時，家人不假思索的說話方式或態度，會使患者的病情惡化。例如大部分的人看到懶洋洋的患者，大概會很想跟他說聲「加油」。但是對憂鬱患者來說，被鼓勵是很痛苦的，因為他一直都比別人加倍努力，若僅對患者不斷說「加油」，只會使他更加著急、沮喪並且自我責備，使病情更加惡化。

3. 治療初期患者需要您---

A. 陪伴他度過服藥初期副作用

固定服藥與親友的支持同樣重要，抗鬱藥物常常需要三到五週才會顯出藥效，這段期間內副作用可能使患者拒絕再服藥。由於家人真誠的陪伴，讓患者發覺有人在持續表達關心，這種有力安定的支援，絕對可以幫忙他度過藥物副作用的難

關。

B. 在情緒上表達支援、不批評 不責備患者的低落情緒與行為

藥物永遠不能取代親友在精神和日常生活上的支持，家人的任務並不是去提振患者的心情，而是靜靜地給予包容。勉強患者「心情愉快」是沒有必要的，所以，不要老是叫憂鬱症患者重新振作起來。

C. 請不要讓患者在治療初期做出任何重大的生活決定，也不需要幫憂鬱症患者做每一件事

治療初期患者的決斷力、判斷力都會衰退，但還是會企圖決定事情。有時，面對左右人生的大事時，例如辭職、退學、離婚、金錢借貸、不動產買賣等，會很快就做決定。此時，家人要幫忙踩煞車，溫和的地告訴患者：「等憂鬱症好了之後再做決定吧！」

試著讓他完成自己原本可以做的家常事務，也可以鼓勵患者持續進行自己原有的興趣。

4. 家屬要照顧好自己

憂鬱症造成的傷害不單單是患者本身，家屬也是受害者。台灣人的家屬常常無窮盡，「無怨無悔」地付出，如此掏空自己之後，卻讓自己成為下一個病人。當家中壓力升高時，家庭成員變得容易發脾

氣、感到疲倦，這種情形並不奇怪。此時，不妨降低家務標準、調整家物瑣事，多花點時間關心自己。

對抗憂鬱症是長期的抗爭，不該由任何人獨自承擔起所有重任；家屬間宜取得共識，大家均盡一份心力，也才有得以喘息的空間。對抗憂鬱症是也一條漫長孤單的道路，治癒需要的時間長短不一，家屬應對病患和自己要有合理的期待，不必希望患者「馬上好起來」。

鼓勵自己一下…

成為憂鬱症家人是一個危機，也是一個轉機。學著運用資源，蒐集資訊，積極尋求協助，不害怕提出問題。其實，家屬的努力、有效的陪伴，不但幫助了憂鬱症患者，更幫助了自己、更瞭解自己情緒及體力的底線，學習情緒管理與健康管理這寶貴的一課！

咱們下回續。

◎醫師叮嚀語◎

1. 要注意家人是否有情緒低落、沮喪、自覺沒希望。
2. 要注意自己是否有失去興趣或樂趣，若有以上所列等狀況，請提早檢測，讓醫師評估是否有憂鬱症

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
11/1(二)	下午 1:30~4:30	讓星星的孩子擁抱陽光~如何幫助自閉症兒童	蔡文哲醫師
11/4(五)	下午 2:00~2:50	高血壓	吳卓鍇醫師
	下午 3:00~3:30	健康飲食~吃到高纖維飲食的原則	黃素華營養師
11/10(四)	下午 2:00~2:50	早期食道癌真的可以“免開刀”?! ~內視鏡黏膜下切除術和開刀比一比	黃培銘醫師
	下午 3:00~3:30	影片：靜脈曲張	
11/11(五)	下午 1:00~4:30	精神疾病會遺傳嗎?~精神醫學與遺傳基因	劉智民醫師
11/15(二)	下午 1:00~4:30	在病與非病之間~如何即早發現精神疾病	劉震鐘醫師
11/16(三)	下午 2:00~2:50	看見心靈神醫~分享心靈療癒的力量	德嘉法師
	下午 3:00~3:50	健康飲食~新版每日飲食指南應用	孫萍營養師
11/18(五)	下午 2:00~2:50	糖尿病預防與治療	江怡德醫師
	下午 3:00~3:50	每年換裝的流感	朱家緯醫師
11/24(四)	下午 2:00~2:50	異位性皮膚炎治療新趨勢	朱家瑜醫師
	下午 3:00~3:50	認識大腸癌	林芳妙個管師

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
11/9(三)	下午 2:00~2:50	牙周病與全身系統性疾病的關係	王振穎醫師
	下午 3:00~3:30	家有結核病人，我該怎麼辦	游儀媛個管師

