



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報30

發行日期：中華民國 101 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

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~

您的小孩是過敏兒嗎？

台大台北社區醫療群 胡鐘天醫師

您的小孩會常常於起床後連續打噴涕，常常抱怨鼻子癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水嗎？或許您覺得奇怪為何自己的小孩這麼容易感冒。其實，很有可能他們都罹患了過敏性鼻炎。過敏性鼻炎，是因為體內對某種物質產生過敏，而引起鼻腔黏膜發炎的一種疾病。隨著環境的改變、過敏性鼻炎的發生率也逐年的上升。在臺北地區的小學生中高達 15% 的兒童被此疾病所困擾。

『過敏疾病能不能根治？』『有沒有辦法可以改善過敏體質？』始終是過敏病童父母最關切的問題。針對這問題，目前有經由環境控制與妥適使用藥物著手，過敏疾病大多數會愈來愈好。

當您有過敏困擾您，且希望得知是對何種過敏原產生過敏，我們建議您在過敏發生的當下抽血檢驗，並採取健保給付下的 36 項過敏原檢驗。當您得知是對何種過敏原產生過敏，避免患童接觸到週遭的過敏原是重要的療法。過敏性鼻炎的藥物治療可分二方面，一為抗過敏藥物(抗組織胺劑)；一為抗發炎藥物。大部份的抗組織胺劑會讓人想睡覺，但目前新一代

的抗組織胺劑(如 Clarityne, Zyrtec)不僅維持時間久且無上述的副作用。抗發炎藥物目前都將其做成局部作用的鼻噴劑，一種是非類固醇(如 Intal)；另一種是含有類固醇成份。但即使是含有類固醇，因為絕大部份只作用於鼻黏膜，所以不會有如口服類固醇般的副作用。

過敏兒也可以和正常人一樣過一個正常快樂的生活。且遵照醫師的指示用藥及注意居家環境，這樣才能緩解及治癒惱人的鼻病。

◎醫師叮嚀語◎

小兒過敏性鼻炎是一種非常困擾家長的疾病，因不容易控制。但祇要耐心接受治療，及控制週遭環境，避免接觸過敏原，則小朋友還是可以快快樂樂過生活。

肛裂與糞便嵌塞

台大雙和社區醫療群 蔡彥棠醫師

在前幾期的文章中介紹了內科便秘，成年人遇到便秘會主動尋求治療；然而兒科患者在排便困難或疼痛時往往會抑制便意，如果照顧者稍有疏忽，終導致肛裂與糞便嵌塞的形成。

明明是個白白胖胖十月大的娃娃，媽媽焦慮的訴說他最近排出較粗的糞便時都有鮮紅的血跡附著在大便上，小寶貝因為疼痛也會號淘大哭。當我仔細檢視肛門口時，發現有肛裂

的現象。天天今年七歲，是個不愛吃蔬果，好吃甜食的小孩。在診間的主訴是陣發性的腹絞痛。檢查時，發現腹脹氣，並且在左下腹可以摸到稍硬的糞便，經過甘油球通腸後，效果立竿見影。

肛裂與糞便嵌塞是小兒科便秘患童偶見的併發現象。兒科病童對疾病症狀的反應與成人病患截然不同。當患童稍有便秘的跡象時，便意一來，由於排便疼痛的記憶猶存使他會傾向忍住便意，如此一來，大便在腸道停留時間更久，變的愈粗愈硬，也更難排出，因而進入惡性循環，終致肛裂出血或因糞便嵌塞引起急性腹痛。小兒便秘在臨床上並沒有公認的診斷標準，一般認為每周排便少於三次或排便時疼痛或困難即可診斷。日常飲食與便秘的形成息息相關，孩童若蔬果量攝取不足會造成排便次數減少，久而久之導致便秘；好動的幼童可能因為玩的太瘋，因而壓抑便意；愛乾淨的孩童可能因為廁所太髒，而不想排便，基於上述種種原因，所以兒童在生長期中有不同程度的便秘情形相當常見。

治療上主要是要打破病因形成中的惡性循環，使患童不再恐懼排便，所以需服用一段時期的軟便劑，以建立信心。軟便劑是相當安全的藥，不會造成依賴性，家長不用耽心，至於劑量可以與醫師討論後斟酌以避免腹瀉情形發生。多吃蔬果、多喝水與多運動也同等重要。在日常生活上宜鼓勵養成定時排便的習慣，由於人生理上有胃大腸反射(食物進入胃會引發大腸蠕動)，所以三餐飯後是較好的排便時機。

兒科便秘的治療癒後良好，但是由於牽涉到日常飲食與生活習慣的調整，所以也有一定比率的復發率，這方面需要家長特別加強與配合。

◎醫師叮嚀語◎

多吃蔬果、多喝水與多運動，養成定時排便的習慣。

嬰兒缺鐵性貧血

台大三重社區醫療群 江滄鎮醫師

鐵質是製造血紅素和許多生理功能運作必需的元素，當鐵質缺乏造成血紅素合成缺陷而導致貧血時，就稱為缺鐵性貧血。鐵質缺乏是個漸進的過程，可分成三個時期：

1. 鐵質缺乏期：身體鐵質儲存逐漸減少，此時還沒有達到貧血的程度，但是已出現輕微小紅血球增多症，紅血球平均容積(MCV)已稍微低於 80 fL。
2. 鐵質耗竭期：身體鐵質儲存逐漸耗竭。
3. 貧血期：血中鐵質持續缺乏，血紅素濃度會降到正常範圍以下，產生缺鐵性貧血。

所以治療缺鐵性貧血時，除了使血紅素濃度恢復正常以外，還要補足鐵質儲存量，通常需要服用鐵劑 4 到 6 個月。

嬰兒是指周歲以下的小兒，嬰兒成長快速，一般四個月大時為出生體重的兩倍，周歲時為出生體重的三倍，鐵質的攝取往往無法滿足快速成長的需求，所以嬰兒很容易缺乏鐵質。一般而言，早產兒在兩個月，足月兒在 4 到 6 個月是最容易發生鐵質缺乏的危險期，尤其當媽媽懷孕時有嚴重鐵質缺乏者，嬰兒更容易發生鐵質缺乏。嬰兒缺乏鐵質大部分沒有症狀，有嚴重貧血時，則會有臉色蒼白、食慾不振、嗜睡或躁動不安、虛弱、容易疲倦、免疫力下降等症狀。最重要的是缺乏鐵質會有學習能力降低的情形，所以預防嬰兒缺乏鐵質刻不容緩。

母乳和配方奶的含鐵量都很低，但是母乳中的鐵質有 50% 可以被吸收，配方奶中的鐵質只有約 10% 可被吸收，所以目前嬰兒配方奶粉多已添加大量的鐵質，以克服這方面的問題，然而在某些高危險群的嬰兒，例如早產兒、低體重兒、媽媽懷孕時有控制不良的妊娠糖尿病、媽媽懷孕時有缺鐵性貧血等，則可能會提早缺乏鐵質。所以台灣小兒科醫學會最近建議，所有嬰兒在 4 個月以後應添加富含鐵質的副食品，例如已添加鐵質的嬰兒米、麥粉，以避免鐵質缺乏，6 個月以後隨著年紀越大，可以添加紅色肉類、豬肝、蛋黃、魚、綠色蔬菜等富含鐵質的副食品，也應攝取含維他命 C 的水果，以增加鐵質的吸收，如此就可預防鐵質的缺乏。高危險群嬰兒應在 9 個月到 1 歲之間

作血液檢查，如有缺鐵性貧血，應服用鐵劑治療。

◎醫師叮嚀語◎

1. 足月產嬰兒在 4 到 6 個月時容易發生鐵質缺乏，而高危險群嬰兒更可能會提早缺乏鐵質，例如早產兒、低體重兒、媽媽懷孕時有控制不良的妊娠糖尿病、媽媽懷孕時有缺鐵性貧血等。
2. 足月產嬰兒在 4 到 6 個月以後應該補充富含鐵質的副食品，以預防鐵質缺乏。高危險群嬰兒應在 9 個月到 1 歲之間作血液檢查，如有缺鐵性貧血，應服用鐵劑治療。

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
2月21日 (週四)	上午 10:00~10:50	B 型肝炎藥物治療	蘇東弘 醫師
	上午 11:00~11:50	C 型肝炎藥物治療及慢性肝炎生活照護須知	楊宏志 醫師
2月25日 (週一)	下午 2:00~2:50	高山症	盧佳文 醫師
	下午 3:00~3:50	結核病 Out!	楊雅仁 疾管師
2月26日 (週二)	下午 2:00~2:10	口腔癌病友及家屬紀實~阿國的故事	廖碧媚 護理師
	下午 2:10~3:30	運動生活化及動作示範	楊宛青 物理治療師
2月27日 (週三)	下午 2:00~2:50	認識甲狀腺癌	陳珽伶 個管師
	下午 3:00~3:40	「重生的幸福」~菸害影片與講解	廖碧媚 護理師



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)

主辦單位保有取消、修改或暫停本活動之權利。

日期	時間	主題	主講人
3月4日 (週一)	下午 2:00~2:50	淺談生機飲食	賴聖如營養師
	下午 3:00~3:50	痛風的藥物治療	陳盈宇藥師
3月14日 (週四)	上午 10:00~10:50	B型肝炎藥物治療	蘇東弘醫師
	上午 11:00~11:50	C型肝炎藥物治療 及慢性肝炎生活照護須知	楊宏志醫師
3月15日 (週五)	下午 2:00~3:20	大內高手-胰臟癌	謝淑華 個案管理師
	下午 3:25~4:05	影片：免疫10力操~跟著做	
3月19日 (週二)	下午 2:00~2:50	認識慢性腎病-1 了解您的腎臟,從檢查開始	梁家欣醫師
	下午 3:00~3:50	糖尿病的發生與預防	王秋香護理師
3月20日 (週三)	下午 2:00~3:30	心肺復甦術 CPR 與 AED 電擊器教學	楊志偉醫師
	下午 3:30~4:30	心肺復甦術 CPR 演練	技術員 2 名
3月26日 (週二)	下午 2:00~2:50	下肢缺血引起的 跛行或潰瘍	王水深醫師
	下午 3:00~3:50	認識器官捐贈與移植	潘彥辰 社工師
3月28日 (週四)	上午 10:00~10:50	肝癌預防及治療	蘇東弘醫師
	上午 11:00~11:50	肝病飲食	陳慧君營養師

