

健康報43



NTUH Family Integrated Delivery System

撰稿醫師：家峰耳鼻喉科診所 蘇峰儀 醫師
康泰診所 王普善 醫師
中和李內科診所 李世洸 醫師
臺大醫院家醫部 張凱評 醫師

發行日期：中華民國105年03月31日

電話：23123456分機66824

發行單位：台大醫院社區醫療群執行中心 24 小時緊急諮詢專線：0963566806

網址：www.ntuh.gov.tw/FM

地址：台北市中正區中山南路7號

滋卡病毒疫情嚴重，提醒大家應做好防蚊小撇步，相關國外旅遊醫療資訊可至旅遊醫學門診喔～ 家庭醫師關心您～

鼻竇炎簡介---鼻竇炎的症狀,診斷與治療

台大健城社區醫療群

蘇峰儀醫師

鼻竇在解剖學上稱之為副鼻竇，是指一些圍繞在眼眶及鼻腔周圍二側對稱的空腔，依部位不同可分為上頷竇、篩竇、額竇及蝶竇。鼻竇的表面被呼吸上皮覆蓋，其最外層為黏膜，黏膜外有纖毛，這些纖毛可以擺動來清除表面的分泌物。此外，鼻竇可以減輕顱骨的重量，做為發聲的共鳴腔。

任何會造成鼻腔，鼻竇黏膜腫脹或纖毛運動受損的因素，都可能導致黏液排出減慢、停滯而續發感染造成鼻竇開口的阻塞。如果致病的原因持續存在，則很容易產生惡性循環，最後導致鼻竇的感染發炎。造成鼻竇炎的原因是多樣性的，如感冒、抽煙、空氣污染、乾冷的空氣、過敏、黴菌、齒源性的感染、免疫缺乏、鼻腔解剖構造異常及情緒壓力等，都是可能的原因。

根據鼻竇炎發生的時間長短，可以將鼻竇炎區分為急性鼻竇炎、亞急性鼻竇炎、復發性急性鼻竇炎、慢性鼻竇炎及慢性鼻竇炎之急性發作等五類。急性鼻竇炎是指臨床症狀小於四週，且治療後痊癒，其常發生於上呼吸道感染後。亞急性鼻竇炎則為急性感染後之延續，其症狀不超過 12 週。復發性急性鼻竇炎為一年內有 4 次，或 4 次以上的急性感染且每次時間持續 7 至 10 日，但在

急性感染期間內是完全沒有症狀的。當鼻竇炎症狀持續超過 12 週時就是慢性鼻竇炎；若久而不癒的慢性鼻竇炎忽然症狀加劇惡化，經治療後再回復到慢性鼻竇炎的症狀，則稱之為慢性鼻竇炎之急性發作。

鼻竇炎的主要症狀包括鼻塞、流鼻涕、顏面部疼痛或壓力感、顏面腫脹或充塞感、嗅覺減退或喪失，鼻腔有膿稠分泌物，次要症狀有頭痛、口臭、膿鼻涕倒流、咳嗽、中耳炎等。懷疑有鼻竇炎時，應該找耳鼻喉科專科醫師在鼻鏡或是鼻腔內視鏡觀察下做詳細的鑑別檢查，可以觀察出是否有內部結構的異常、鼻竇開口是否有腫脹、是否有膿性分泌物或是息肉等鼻竇炎的表徵，臨床上不易分別的病例則必需做 X 光攝影或電腦斷層掃描。

治療上絕大部分急性鼻竇炎都可以內科療法得到很好的效果。急性細菌性鼻竇炎必需使用抗生素治療，另外可以利用抗充血劑、化痰劑、鼻腔沖洗或類固醇等方法解除症狀。慢性鼻竇炎的初期治療也是以內科治療方式為主，鼻腔沖洗，口服藥物，口服或外用類固醇對於慢性鼻竇炎及鼻息肉都有相當的療效。對於內科治療一段時間無效的情況則可以考慮外科手術治療，目前鼻及鼻竇內視鏡手術已成為慢性鼻竇炎手術之主流，相較於傳統掀嘴皮的手術更為精確，且較少破壞性，更加合乎生理功能，再配合一些先進的外科器械，如雷射和微形吸絞器，立體定位系統，使

得內視鏡手術的安全性更加提高。

【醫師叮嚀】



造成鼻竇炎的原因是多樣性的，如感冒、抽煙、空氣污染、乾冷的空氣、過敏、黴菌、齒源性的感染、免疫缺乏、鼻腔解剖構造異常及情緒壓力等，都是可能的原因。

玫瑰糠疹簡介

台大環東社區醫療群

王普善醫師

還記得在一天的夜診裡，掛號小姐把自己的名字掛了進來。我看到她的名字出現在電腦畫面上，於是就問她：「是甚麼樣的症狀不舒服呀？」這時候她把衣服及袖子拉了起來，她的皮膚上呈現許多粉紅色橢圓形的斑塊。她告訴我這些斑塊沒有帶來太大的不舒服，也不太癢。

我告訴她，這就是所謂的玫瑰糠疹。玫瑰糠疹的病因還不清楚，但認為跟病毒感染有關。大多發生在 10 到 35 歲。在春季更容易發生，通常是不會傳染的，有些病患在皮疹出現前後同時會有上呼吸道感染的症狀。

典型的玫瑰糠疹，開始出現單一的母斑樣皮膚變化，7 到 14 天後，在軀幹會出現全身廣泛性的小（5-10 mm）粉紅或紅色橢圓形薄片皮疹，持續大約 6-8 周，最長 12 周。這些橢圓形皮疹斑塊首先廣泛的穿過胸部，沿著肋線形成聖誕樹樣分佈。小圓形斑塊在幾天後，會出現在背部和頸部。

大約四分之一的人會出現由輕微癢到劇癢的表現，尤其是病患皮膚的過度乾燥。這種皮疹通常不太癢，搔抓後反而會加重，這種症狀會隨著疹子的發展趨於平淡，而且不會持續病程的整個階段。皮疹的出現可伴有輕度的發熱、頭痛、噁心和疲倦等類感冒症狀，只須症狀治療藥物就可以達到緩解。

玫瑰糠疹通常不需要任何方式治療。口服抗阻胺藥物或者局部塗抹類固醇藥膏就能減輕癢的不舒服，而且能改善表面的皮疹。但病患應該避免局部搔抓和使用刺激性的肥皂，以有保濕成份的肥皂和保濕乳液改善過於乾燥的皮膚。另外，直接日照能使皮疹更快得到恢復，尤其是在病發的第一周是幫助最大的。

玫瑰糠疹是一種良性皮疹，大多數病人，症狀只持續幾星期，少數病例，可以持續較長的時間，甚至於長達六個月。雖然有百分之二的病人有復發的可能，這種病人都可以完全康復不會留有長期的後遺症。

【醫師叮嚀】



玫瑰糠疹是一種良性皮疹，皮疹的出現可伴有輕度的發熱、頭痛、噁心和疲倦等類感冒症狀，只須症狀治療藥物就可以達到緩解。

注意力不足過動症

台大雙和社區醫療群

李世洸醫師

在診間偶有小朋友靜不下來、摸東摸西、爬來爬去。這時媽媽常會隨口問一下是不是「過動症」？這三個字很熟悉但總覺得很遙遠，但我們看一下統計數字：一個小學如果有 2,000 個學生，其中至少有 100 個是過動症，但只有 5 個接受治療，另外 95 個學生被歸入難管教的一群，也造成日後的社會問題，所以對過動症的了解其實是很重要的。（PS:學齡兒童約 3-7%的盛行率、約 5%接受治療）

【注意力不足過動症的診斷】

「過動症」在醫學上正式的名稱叫「注意力不足過動症」，但我建議多加「衝動」進去會更好，因為它的三個核心症狀是：

1. 注意力不足—小孩會發呆、叫他做事時有聽沒懂或排斥做需要專心的事，如：寫功課。(特別強調「注意力不足過動症」不一定會過動)(佔 10%)。
 2. 過動—小孩會坐不住、爬上爬下、跑來跑去、話很多。
 3. 衝動—小孩要什麼都不能等，如：等不到別人把話講完就會插嘴或老師問題沒問完就搶答，氣死老師。
- 所以記住「注意力不足過動衝動症」它的三個核心症狀，但當有懷疑時一定要找專門的醫師確診。

【注意力不足過動症—要早期診斷早期治療】

診斷出注意力不足過動症時，爸媽會懷疑是自己管教有偏差嗎？其實不用想太多，因為醫學研究顯示過動症是因腦功能障礙所引起，用中樞神經興奮劑就可改善，是需要治療的神經生理病，只有沒治療的人才會注意力不足導致學習困難、過動而擾亂上課、衝動而插嘴吵架等等，因而衍生出逃學偷騙抽煙吸毒...等的偏差行為，所以早期發現治療讓小孩的生活能被父母朋友社會認同是非常重要的。此外，因為注意力不足過動症的發病都在七歲以前，所以爸媽的早期發現就更重要了。另外，注意力不足過動症有遺傳傾向，所以近親中有過動傾向者，爸媽更要提高警覺。

【注意力不足過動症的治療】

父母的學習&小孩的吃藥

1. 父母在小孩出現擾亂行為時或衝動爭吵時的處理方式必須經過學習，用心讓小孩建立正向的人生觀和養成良好的學習模式是很艱鉅的工程，建議父母多讀些相關的書或參與過動兒的團體學習，否則大人小孩都會很辛苦。
2. 小孩子方面跟醫師配合吃藥最重要，用的藥主要是中樞神經興奮劑。以前只有短效的興奮劑，

血中濃度不穩，所以會有頭痛、不睡、不吃、變瘦...等的副作用，但現在有長效的藥，早上 8 點前吃一次藥就好，副作用少且方便，所以千萬不要諱疾忌醫。

【醫師叮嚀】

~注意力不足過動症~

1. 治療黃金期在小學三年級以前。
2. 有治療長大後約 80% 會正常。
3. 跟醫師配合是最好的方法。



茲卡病毒小百科

台大家醫部

張凱評醫師

最近最火紅、引起大家關注國際傳染病，大概就是茲卡病毒了。在巴西，茲卡病毒大流行和小頭症嬰兒的增加，讓許多人開始關心這件事，以下這篇文章，就讓我們來談談茲卡病毒的小知識、茲卡病毒與小頭症的關係、以及預防的技巧。

【茲卡病毒流行範圍】

茲卡病毒和台灣去年流行的登革熱屬於同一個家族，1947 年首先在非洲烏干達被發現，以往只在非洲和東南亞有零星個案，但是去年開始流行起來，最嚴重的莫過於巴西，但是整個中南美洲、太平洋度假小島、一路到印尼、柬埔寨和泰國，都是目前的警戒區域。幸運的是，台灣只在二月初發現一位泰國旅客感染，並且在機場就被攔下來，還沒有國內流行。

【茲卡病毒的症狀和傳播方式】

和登革熱同屬於一個家族的茲卡病毒，症狀

和輕微的登革熱非常相似：得病的人可能會有發燒、頭痛、眼窩痛、眼睛發炎、全身痠痛、起疹子等症狀，但是症狀較登革熱輕微。

同樣地，茲卡病毒和登革熱一樣，主要是透過蚊子傳染，主要的傳播者—埃及斑蚊和白線斑蚊—在台灣隨處可見，所以只要病毒被帶進台灣，很有機會造成流行。另外，茲卡病毒也可能透過血液、性行為、輸血而傳染，而孕婦也很可能會傳染給嬰兒，也是大家關注的小頭症可能原因。

【茲卡病毒和小頭症】

目前，其實茲卡病毒和小頭症的關係還在研究中，研究人員跟大家一樣也擔心茲卡病毒會造成小頭症，但是目前還沒有足夠的證據確定這件事。不過目前各國人員也建議孕婦們：

1. 暫時不要前往疫區
2. 若非不得已要去，一定得做好防蚊措施（穿長袖長褲、噴防蚊液、掛蚊帳設紗窗）
3. 如果性伴侶最近有去可能傳染的地區旅遊，建議至少四週內暫時避免性行為、或者正確使用保險套
4. 避免碰到別人的血液

【防範的重點】

其實對於茲卡病毒，我們可以、且應該做的最重要事情，還是防範蚊子了。清除蚊子孳生源是重點中的重點，一定要時時檢查家中有沒有積水的地方、並且定期刷洗花瓶等會積水的容器，減少蚊子生長的地方。

而預防叮咬，我們也可以設置紗窗、掛蚊帳、噴防蚊液（有「衛署藥製字」的才可以噴在皮膚上）、以及穿長袖長褲，其實都是預防登革熱的做法。

【結論】

茲卡病毒會不會造成小頭症？研究人員們也如此擔心著，但是還沒有辦法確定因果關係。不過各國也建議準媽媽們暫時不要前往疫區、避免碰到別人的血液、如果性伴侶有去過疫區，也要

暫時避免性行為。最後，防治茲卡病毒最重要的事情，還是要清除蚊子孳生源，做好防蚊措施，才能避免大流行喔！

✓ 感染到茲卡病毒約為**3至7天（最長達12天）**開始出現**典型症狀**，但約有75%的人無明顯症狀。



台大醫院社區醫療群介紹

什麼是家庭醫師呢：

家庭醫師是您可信賴的醫師，通常是在您自家附近的診所醫師或是您長期就醫的看診醫師，家庭醫師能提供包括預防保健健康諮詢與常見健康問題的診治等健康照護服務，家庭醫師亦可依病患的病情需求轉診至醫療群其他診所或社區醫院作進一步檢查與治療待病情穩定後，再轉回診所由家庭醫師繼續照護。

什麼是社區醫療群：

是由社區中鄰近的幾家基層醫療診所，組成的基層醫療團隊，並與醫院合作組織成社區醫療群，提供以個人為中心的全人全家全社區健康照護服務。目前台大醫院社區醫療群共有五群 61 位醫師，其中有 13 位至本院開設共同照護門診(含擔任教學診醫師)，科別涵蓋家庭醫學科、小兒科、內科、耳鼻喉科、外科等。目前會員主要由中央健保署分派，部分可由民眾主動登記成為家庭醫師的會員，成為會員的民眾可獲得 24 小時電話諮詢服務、整體性的初級醫療及預防保健、基層門診轉介及住院持續性照護、不定時接獲醫療群健康促進活動通知、預防保健服務等。

~臺大醫院家庭醫學部關心您~