

正確使用綜合感冒藥

金城鎮衛生所 薛奕麟

在談正確使用綜合感冒藥之前，首先得認識「感冒」是什麼。感冒主要由病毒引起上呼吸道感染，症狀通常包含流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、眼紅、咳嗽、頭痛及全身痠痛等，這些症狀在 1-3 天達到高峰，以呼吸道融合病毒、腺病毒、鼻病毒最常見。而流行性感冒則是「流感病毒」所引起，二者之差別如下圖所示：

流感與一般感冒的差別		
項 目	流 感	一般感冒
病原體	流感病毒	較常見的如：呼吸道細胞融合性病毒、腺病毒、鼻病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞、咳嗽
發燒	高烧3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、神經症狀(雷氏症候群)等	少見(中耳炎或其他)
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

(衛生福部疾病管制署，2014)

目前臨床上尚無可消滅感冒病毒的藥物，因此，感冒治療以症狀治療為主，而綜合感冒藥只能緩解症狀，並不能預防感冒。民眾可以自行自合法藥局購買綜合感冒藥，但應該在醫師或藥師指示下使用才安全，綜合感冒藥常用成分及注意事項分別介紹如下：

一、抗組織胺 (Antihistamines)：抗組織胺為阻斷組織胺引起的過敏反應，用來舒緩流鼻水、打噴嚏等症狀。副作用為嗜睡、口乾、頭昏、視力模糊及胃部不適、使罹患攝護腺肥大的老年人排尿困難等，切忌飲酒，會加重嗜睡效果，服藥後避免從事駕駛或危險機械操作等工作。

二、去鼻充血劑 (Decongestants)：作用在使鼻黏膜血管收縮，用來緩解 鼻塞的症狀。副作用為血壓增加、心悸，故有

心律不整、高血壓、心臟病、青光眼者不適用。

三、含乙醯胺酚 (Acetaminophen) 解熱鎮痛藥：用於減輕疼痛和退燒治療，過量使用會有肝損傷風險。成人 24 小時內不要服用超過 4000 毫克 (約成人每次服用劑量 500 毫克時的 8 粒)，12 歲以上適用成人劑量。6 歲以上未滿 12 歲，適用成人劑量之 1/2。3 歲以上未滿 6 歲，適用成人劑量 1/4。3 歲以下嬰幼兒，請洽醫師診治，不宜自行服用。

四、非類固醇類消炎 (NSAIDs) 止痛藥：用於減輕疼痛和發炎，易有腸胃與 腎臟損傷風險。

每個人感冒症狀不同，而綜合感冒藥的成分通常不是單一成分而是含多種成分的複方，選購前要詳閱外盒上的說明，挑選自己的症狀相符的藥品或請教藥局內藥師。尤其本身已在服用慢性病藥物的人，更應該先洽詢藥師以避免藥物交互作用，例如併用預防血栓藥物和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法。服藥時間、每次劑量與服用方法應按照醫師或藥師指示或印在外盒、藥品說明書 (仿單) 的使用方法。

成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒會在一到二個禮拜內自行痊癒，綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能殺死病毒。嚴重症狀則應就醫，不要因為使用綜合感冒藥而延誤，下列情況應儘速就醫：

(1) 發燒而且有其他症狀 (例如吃不下東西、喘不過氣、體溫高但覺得冷或發抖)。

(2) 服藥後，感冒症狀沒有比較好，甚至更不舒服時。

(3) 咳嗽時胸痛或咳嗽有血。

參考資料：

1. 正確用藥互動數位資訊學習網 (<http://doh.gov.whatis.com.tw>)

2. 衛生福利部食物藥品管理署 (2014) 103 年度「正確用藥教育模式校園推廣計畫」成果報告。

各衛生所門診時間表	衛生所	金城鎮衛生所 (電話：325059)		金寧鄉衛生所 (電話：325735)		金沙鎮衛生所 (電話：352854)		金湖鎮衛生所 (電話：336662)		烈嶼鄉衛生所 (電話：362078)	
	星期	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
	星期一	黃逸萍主任 家醫科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	黃煥星醫師 家醫科、小兒預防注射	黃煥星主任 一般科、家醫科	社區服務	休診	休診	休診	休診
	星期二	黃逸萍主任 家醫科	預防注射 陳蕾茹	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診
	星期三	黃逸萍主任 家醫科		劉兆輝 婦產科、一般科 吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 視力保健	陳義榮醫師 一般科、外科	黃煥星主任 一般科、預防接種	休診	休診	休診	休診
	星期四	黃逸萍主任 家醫科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診
	星期五	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科	休診	休診	休診	休診
	星期六	黃逸萍主任 家醫科	休診	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	休診	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診	休診

備註：7/26～7/29 烈嶼社區服務

願撒一粒種子，自然一畝福田。

健康新主張，無菸無酒，工作更自在，無菸無酒，工作更自在，無菸無酒，工作更自在。



健康醫療服務島

金門衛生報導

第一六八期：中華民國一〇五年七月一日
創刊日期：中華民國九十一年八月一日
電話：(082)330-697 傳真：(082)332-065
網址：http://www.kmhb.gov.tw
電子信箱：1236rec@mail.kinmen.gov.tw
地址：金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號
出版機構：金門縣衛生局

金門縣縣長 陳福海 題



局長兼發行人：陳天順
副局長兼副發行人：李金治
總編輯：陳世和
副總編輯：林怡輝、許珊瑋、呂世傑、潘淑敏、張玉青、蔡華玲
編輯顧問：樊淑馨、蔡其衡、趙素貞、徐依芳、柯富議、黃國展、倪淑麗、林登財、鄭厚農、陳家慶、曾筱晴
執行編輯：吳靜俞
編輯委員：陳天順、李金治、翁姿萍、薛奕麟
設計印刷：億典有限公司 (07)3821210
本刊經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應(廣告)

建構本縣智慧健康

整合性糖尿病共同照護網

局長 陳天順

隨著國人生活型態開始轉變，包括工作忙碌、飲食以外食為主、生活壓力大、睡眠不足等各項綜合因素的影響，造成疾病型態早期的急性病轉型成以慢性為主，根據衛生福利部國民健康署 103 年國人前十大死因分別為 (1) 惡性腫瘤 (2) 心臟疾病 (3) 腦血管疾病 (4) 肺炎 (5) **糖尿病** (6) 事故傷害 (7) 慢性下呼吸道疾病 (8) 高血壓性疾病 (9) 慢性肝病及肝硬化 (10) 腎炎、腎病症候群及腎病變。其中慢性病就佔了 8 項，疾病的轉型帶來沉重的社會負擔及龐大的醫療支出，主要死因統計糖尿病位居第五位，糖尿病與癌症之死亡率正逐年上升。

糖尿病是一種典型需要終身自我管理的慢性疾病，但本縣罹患糖尿病的病友多為中老年人，就算經過衛教也不一定能按照指示服藥、改變生活習慣，而逐漸衍生併發症，因此有許多民眾罹患糖尿病但並不一定是死於糖尿病，反而死於其併發症，因此預防糖尿病及防止糖尿病併發症發生成了重要的防治工作，其中有效的方法就是糖化血色素 (HbA1C) 的控制，長期將糖化血色素控制在理想值內 (美國糖尿病學會 ADA 建議低於 7%，台灣糖尿病學會建議控制在 6.5% 以下)，就能產生「餘蔭效應」，減少各項併發症的發生及進程，研究指出糖化血色素每下降 1%，病患於 10 年內中風機率將減少 12%，心肌梗塞減少 14%，長期下來可有助於降低政府總體醫療支出。

預防與治療糖尿病慢性併發症適當的修正營養攝取與生活型態，以預防與治療肥胖、血脂異常、心血管疾病、高血壓與腎病變，經由遠距智慧照護平台功能選擇健康的食物與運動來改善健康，並可針對每日的飲食計畫，提供糖尿病患者的飲食與建議，促進個別病患照護計畫。

衛生福利部以開發遠距智慧照護平台功能，提供雲端空間與軟體服務供本局及各醫療院所 (衛生福利部金門醫院、金城鎮衛生所、金寧鄉衛生所及金沙鎮衛生所) 使用，為民眾提升使用遠距健康照護服務之可近性：

- ◆**糖尿病共照網醫院既有檢驗檢查資料上傳。**
- ◆**個人運動、營養、飲食等紀錄上傳。**
- ◆**線上視訊諮詢與衛教指導**
- ◆**緊急事件支援與回應。**

計畫內容

(一) 服務據點佈建：

依有符合共同照網資格之衛生福利部金門醫院及各鄉鎮衛生所 (金城鎮衛生所、金寧鄉衛生所及金沙鎮衛生所) 來佈建 4G 遠距智慧照護平台功能。

(二) 服務對象來源：

須為糖尿病共同照護網登錄個案，糖化血色素 (HbA1c $\geq$ 7.0) 控制不佳、需強化營養、飲食等方面衛教需求，並自備智慧型手機或行動裝置者為優先收案。

糖尿病確診個案 (於同一體系醫療院所就醫)，並自備智慧型手機或行動裝置者亦可收案。

(三) 執行規劃與方法：

本縣各醫療院 (衛生福利部金門、金城鎮衛生所、金寧鄉衛生所及金沙鎮衛生所) 設置糖尿病遠距照護平台，經醫師診斷為糖尿病個案並收案或原本就是糖尿病共照網的個案，**將其抽血及檢查數值由衛福部遠距糖尿病健康照護訊息平台登入記載，且個案即可自行上網或經由公版 App 取得免費服務查詢資料、血糖異常數值提示、營養諮詢及面對面視訊衛教 等，建立服務模式，做好個案自我健康管理。**

預期成效

本案計畫主要目的為提升糖尿病個案使用遠距健康照護服務，並提供可近性獲得適當之健康照護服務，故建立計畫執行監控機制，並規畫辦理本計畫所提供血糖測量服務類型及目標族群，達成預期可量化之健康促進分析與效能指標，如：

(一) 血糖量測：

為由衛福部健康照護資訊平台之血糖量測記錄，**統計參與遠距糖尿病服務民眾至少每天早晚量測一次以上紀錄之人數，有加入糖尿病品質支付服務方案之個案每件回診資料上傳之人數。**

(二) 血糖控制良率：

指各鄉鎮衛生所服務之民眾為糖尿病之個案，糖尿病個案血糖值 HbA1c < 7% 之個案人數 / 確診為糖尿病總個案人數 (每季)

(三) 民眾使用滿意度：

為參與遠距照護服務之個案使用遠距照護服務之滿意程度，滿意度調查表衛福部將提供、於實施後半年，針對個案做滿意度調查，依調查結果召開會議提出改善方案。



疥瘡照護

副局長 李金治

古人話疥瘡

宋代的風月笑林這本書裡所談及的「陳大卿言疥瘡五德」。何謂五德？

不上人面，仁也；喜傳於人，義也；令人又手揩擦，禮也；生罅指節骨間，智也；癢必以時，信也。故稱君子蟲

古人話疥瘡，意思是說，疥瘡不長在人臉上，算得上仁慈；喜愛傳給別人，算得上義氣；總是讓人交叉著手揩擦，算得上合禮；長在手指節骨間，算得上聰明；癢痛按時發作，算得上守信。仁、義、禮、智、信，五德皆備，可不能小看了它。

疥瘡特性

疥瘡一種因皮膚感染到疥蟲所造成的皮膚病。疥蟲約針尖大小（成蟲的大小約為0.3 mm）。宿主包括人及動物。寄生在人體皮膚的角質層，在寄生時會挖掘皮下隧道(Burrow)，穴長為1-10mm，且在此留下卵和糞便而引起皮膚的劇癢。雌蟲侵入皮下挖掘疥隧道而開始產卵，每日產卵量2-3個，總卵數量達40-50個。潛伏期初次感染平均為2-6星期，再次感染為24小時內。

傳染途徑

疥瘡傳染途徑以密切接觸傳播為主，如密切的身體接觸、性交或家庭成員之相互感染，偶會因接觸到被污染之毛巾、床褥、衣服、被單等而感染。

疥瘡高危險族群

高危險群包括年老、軟弱、曾住過安養中心或榮家的病患及低抵抗力宿主。高危險因素包括貧民區、監獄、軍隊較易傳播。醫院內之感染亦常見，其原因多半和診斷之延誤及未適時採取隔離措施有關。多半與個人衛生習慣不良、擁擠、缺乏適當之治療等有關。

臨床表徵

在皮膚上可以發現散在性粟粒大小之小丘疹，其色微紅至深紅，其尖頂可見小水泡或小膿疱。這些皮疹會產生劇癢，特別是在夜間更加嚴重，因此還可以在皮膚上看見抓痕，結痂之丘疹或小色素沈著點，甚至因搔抓而產生繼發性細菌感染或濕疹樣變化。

臨床上依據癢疹、對稱性的皮疹及局部性、特徵性的獨特性位置，尤其個案與疥瘡患者有接觸的病史診斷。

治療原則

僅需抗疥劑，但當有繼發性感染、嚴重濕疹及劇癢時需再配合抗生素、類固醇、止癢藥劑使用。抗疥劑包括滅疥佳 Mesigal、Benzyl Benzoate lotion 等。於每日洗澡完後擦拭，擦拭於頸部以下，全身塗抹，慎防日曬。

抗疥劑使用方法

第一天，以肥皂洗澡清潔皮屑後，取藥水或藥膏自頸部以下至腳底全身塗抹，尤其是皮膚皺褶處，但男病人應避免塗抹其陰部，約10分鐘後將原來之衣物穿上（身上的藥水切勿洗）。第二天，照同樣的方法沐浴後用藥，約10分鐘後將原來之衣物穿上，（身上的藥水切勿洗去）。第三天，照同樣的方法沐浴後用藥，而後將內衣褲、床單、被單等則依院內感染管制措施處置。

建議療程為3-7天，一星期後若患部持續發癢，可使用止癢劑，若二星期後患部騷癢情況未改善，需再至皮膚科就診。治療期間若洗手，手部應再塗藥。

疥瘡的防治

照顧疥瘡患者之工作人員有40-70%的侵襲率。國內群突發調查工作人員遭受疥瘡感染之侵襲率也近四成。在評估接觸者方面，許

多文獻調查發現，只有治療感染者會造成控制失敗，因此，對象應包括病患、員工及兩者家屬。至於是否使用預防性用藥，可根據該醫院過去之疥瘡盛行率來決定。

感染管制措施

工作人員在照護病患時，應採取接觸隔離、集中護理，以減少接觸疥瘡病患之機會。在照護病患前後需徹底洗手。被感染之工作人員，應暫停直接照護病患並接受治療；若排班困難，則應穿隔離衣、戴手套。被感染之住宿工作人員，請勿接觸他人衣物或床單。

疥蟲在攝氏60度，10分鐘後即死亡，成蟲離開皮膚表面後2星期會全部死亡，蟲卵一般可活10天。工作人員之家裡或宿舍，其衣物或被單類應以熱水消毒（至少煮沸30分鐘）或用袋子密封靜置二星期。工作人員感染疥蟲，接受治療三天內不應照護病患。

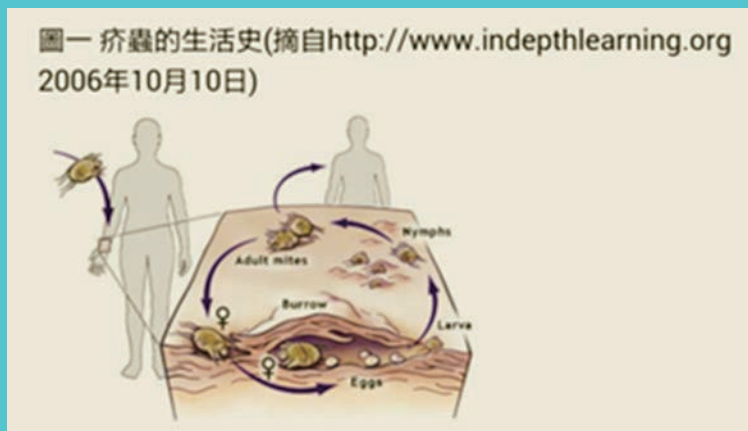
病患之衣物及被單在更換時，應依傳染性被單處理，以感染性塑膠袋包裝並註明「疥瘡」煮過後送洗；或以塑膠袋密封靜置二星期。病患家屬居家護理用物之處理，工作人員應予適當指導。衣物及被單應使用60度以上熱水清洗10分鐘。病患之床墊、毛毯等無法送洗者應密封靜置二星期。床墊亦可於日照強烈狀況下曝曬8小時。

傢俱、環境可用漂白水清潔消毒。病患照護期間，應採取接觸隔離。與病患密切接觸時，需穿上隔離衣，藥物治療後三天，則不需穿隔衣。與病患密切接觸時，需戴手套。

預防感染的方法

保持良好的個人衛生，養成每天洗澡及換洗衣物的好習慣。少和他人有親密接觸（如不抱抱、不碰觸身體、不擊掌等身體碰觸活動，以避免交叉傳染）。不与他人共用枕頭、棉被、衣物、毛巾、內衣褲等。

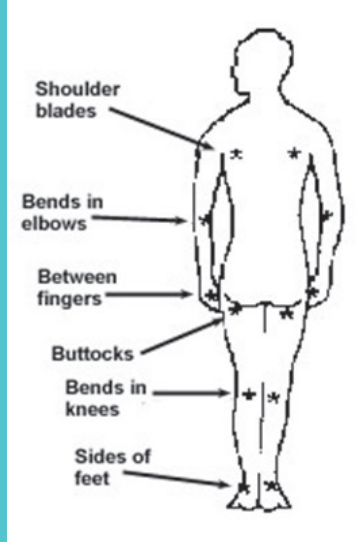
▼疥隧道



▼懷疑有疥瘡一定要檢查肚臍周圍



▲指間疥



▲成人疥瘡發部位



局長

Tel:333-597

Fax:333-942

於害防制專線

0800-571-571

Tel:337-404

愛滋防治專線

0800-888-995

Tel:330-751

藥品食品檢驗專線

0800-625-748

保健科專線

Tel:337-404

保健科傳真專線

Tel:334-897

疾病管制科專線

Tel:330-897

Fax:336-021

醫事科專線

Tel:332-668

心理衛生中心

Tel:337-885

Fax:335-692

長期照顧管理中心

Tel:334-228

Fax:335-114

毒品危害防制中心

Tel:337-555

藥物食品科傳真

Tel:335-501

Tel:336-662

金城鎮衛生所

Tel:325-059

Fax:322-651

金沙鎮衛生所

Tel:352-854

Fax:352-099

金寧鄉衛生所

Tel:325-735

Fax:323-258

金湖鎮衛生所

Tel:336-662

Fax:337-256

烈嶼鄉衛生所

Tel:362-078

Fax:363-214

部立金門醫院

Tel:332-546

Fax:333-258

世界無菸日－青春無菸

拒菸好讚宣導活動城中登場

保健科 翁姿萍



世界衛生組織（WHO）於西元1987年創建了「World No-Tobacco Day」（世界無菸日）。且自1989年起明訂每年的5月31日為「世界無菸日」。而WHO每年會以菸害防制的急迫性與需求，訂出世界無菸日以及未來一年的菸害防制重點目標，藉以引起及串連全球對於菸流行及其致命影響的重視。

全球每年約有600萬人死於吸菸及二手菸害，約占全球死亡人口的十分之一，同時WHO也強調：「吸菸致死是可預防的」，但如果不採取防制行動，到2030年，將有高達800萬人死於吸菸及二手菸害。今年世界衛生組織呼籲各國「做好菸品素面包裝的準備」。菸品素面包裝可以有效降低菸品的吸引力，限制菸盒成為菸草廣告或促銷的媒介，避免色彩繽紛的菸盒引起青少年注意，進而養成吸菸習慣。

由金門縣衛生局及金城國中主辦之『金門縣2016年世界無菸日－青春無菸 拒菸好讚宣導活動』，邀請青少年們喜愛之偶像藝人孫盛希蒞金擔任拒菸大使及金門風獅爺電音團共同至校園進行宣導與表演，向本縣青少年們倡導拒絕菸害之健康識能、健康決定，號召青少年們響應無菸之健康行動。活動中並由偶像藝人孫盛希共同帶領同學們進行宣讀無菸日宣言：

請同學遵守並力行宣言內容
挺你挺我~不吸菸
冰雪聰明~要拒菸
我是男子漢~不要臭菸味
我要水噹噹~不要長皺紋
處處無菸真健康
增健康
青春無菸 拒菸好讚

根據相關研究指出，愈年輕開始吸菸及吸菸時間愈長，對健康影響也愈大，成癮的機會愈高。本縣青少年之吸菸情形雖有逐年下降的趨勢，但仍較全國青少年吸菸率高，為維護青少年之健康，本局局長陳天順呼籲地區販售菸品業者應確實遵守菸害防制法規定，請勿供應菸品予未滿18歲之青少年，對於年齡有疑慮時，應請購菸者出示身分證明，確認購菸者之年齡始得販售，違反法規最高處新台幣5萬元罰鍰。同時也呼籲有吸菸習慣的家長們，菸品應妥善放置，請勿叫孩子代買菸品，避免孩子學習吸菸行

