



健康大臺中

3

104.03

<GPN>4810002219

發行人：徐永年 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

好康報報

臺中市世界結核病日活動

「三月瘋媽祖 平安『照』著走」

時間：3月22日下午2時-5時

地點：大甲區蔣公路(大甲鎮瀾宮前)

內容：免費胸部X光檢查、摸彩、溫馨關懷大聲公競賽、歡樂活動闖關、活力補給站、活力四射舞蹈表演

持之以恆，戰勝結核病 認識結核病

由結核菌所引起的結核病俗稱肺癆，是一種慢性傳染病，不會遺傳，主要是侵襲肺部，透過飛沫與空氣傳染，親密接觸的家人很容易被傳染，早期常見症狀為咳嗽（特別是2週以上）、發燒、食慾不振、體重減輕、倦怠、夜間盜汗、胸痛等症狀，症狀往往不明顯或特異性，容易被忽略而延誤治療，因病情進展緩慢，不治療的話會愈來愈嚴重。

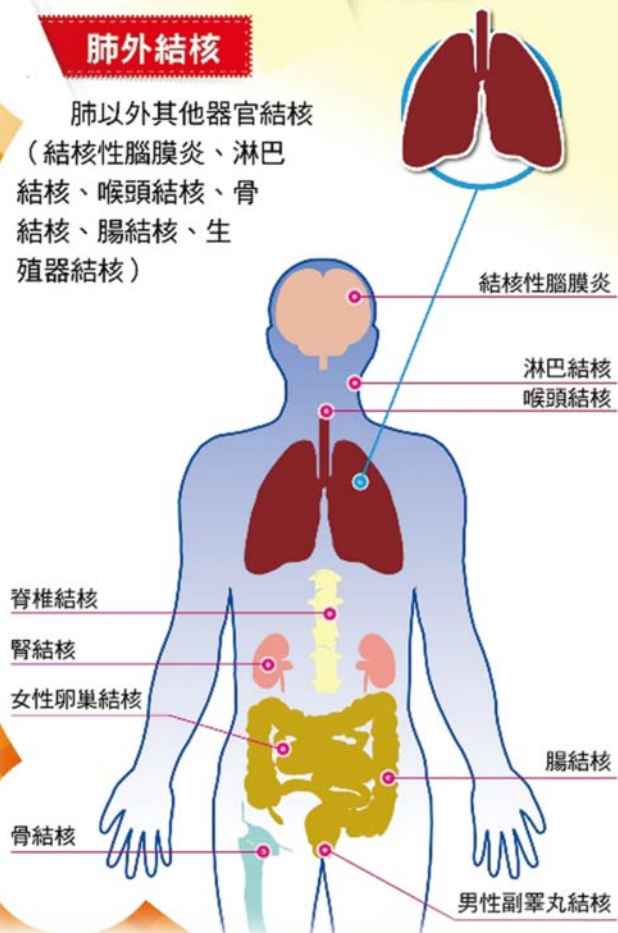


圖：徐永年局長邀您參加臺中市世界結核病日活動

肺外結核

肺以外其他器官結核
(結核性腦膜炎、淋巴結核、喉頭結核、骨結核、腸結核、生殖器官結核)

肺結核



結核菌侵犯的器官不限於肺部，如：淋巴結、腦膜、胸膜、腎臟、骨骼、皮膚、消化道、泌尿生殖道皆有可能，在臺灣比較常見的肺外結核是淋巴結核及骨結核，其次為結核性腦膜炎，但肺外結核的發生率遠比肺結核來得低。

結核病預防之道：

- (一) 接種卡介苗：避免有害的結核菌在初次自然感染時，引發結核性腦膜炎等重症，最遲應在1歲之內完成卡介苗接種喔！
- (二) 每年定期接受胸部X光檢查，可利用衛生局X光巡迴車免費檢查。
- (三) 提升自身免疫力，避免出入通風不良的公共場所及醫療院所。
- (四) 改善居住環境，避免過度擁擠，房屋住宅光線充足、空氣流通、日常衣物勤換洗，被褥、窗簾定期曝曬。
- (五) 接受潛伏結核感染治療：經醫師評估後，符合者進行預防性投藥及潛伏結核感染治療，是最佳的預防方式。

推動「潛伏結核治療全都治」

你我多一分健康保護



「小新(化名)同班同學被通報結核病，媽媽接到學校通知，小新必須安排胸部X光檢查及結核菌素測驗，檢查結果發現小新的結核菌素測驗為陽性，媽媽聽了之後很擔心，一度以為小新也得到結核病，還好經過衛生所護士阿姨仔細的說明，知道原來小新是潛伏結核感染而不是肺結核，為了降低小新以後結核病的發病風險，媽媽決定讓小新加入9個月的潛伏結核感染治療…」。

一個健康人受到結核菌感染後，通常並不會立即發生結核病之症狀，而結核菌可長期潛存在人體內伺機發病，一般人受到感染後一生中約有5-10%機會發病，感染後，一年內的發病機率最高，隨著時間的進程，發病機率則會遞減，在受到感染後到發病前的這一段期間即為潛伏結核感染。

為降低潛伏結核感染個案日後發病風險，政府積極推動潛伏結核感染治療；潛伏結核感染治療是提供接觸者一個預防發病的機會，治療以完成9個月的異菸鹼酸胺片 isoniazid (INH) 治療為原則。

104年本局向中央成功爭取預算，辦理擴大潛伏結核感染治療，針對結核病確診個案(指標個案為痰塗片陽性且培養鑑定為結核菌)之5歲(含)以上接觸者，自104年3月起除做結核菌素皮膚測驗外並加做丙型干擾素(IGRA)



抽血檢查，增加鑑別診斷能力，以期找到確診的潛伏結核感染病人，減少延遲診斷而錯過治療時機，使後續的追蹤及治療發揮最大的效益，對於符合潛伏結核感染治療之接觸者，由衛生單位轉介合作醫師進行評估。

潛伏結核感染並非結核病發病，無症狀的潛伏結核感染者與結核病發病不同，對於周遭的人是沒有傳染力的，所以對篩檢出無症狀的潛伏結核感染者無需驚慌，只要配合檢查及適當治療，即可減少未來的風險。

家有結核病患者

免心驚!

123 認識結核病
你我健康有保障



1 如何得知我有結核病?

許多病患在初期並無明顯症狀，容易讓人忽略而延誤治療時間。

可用七分篩檢法自我檢測：

咳嗽有痰(2分)、咳嗽兩週(2分)、胸痛(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)，如症狀總分達5分以上，應就醫檢查。



2 傳染途徑有哪些?

為空氣傳染，規則服藥兩週後就可降低傳染性。可以放心的是，通常不會由餐、具、衣物傳染。



3 家有結核病患者該怎麼辦?

(1) 接觸者須做檢查

共同居住者、傳染期間一天內接觸八小時以上或累計達40(含)小時以上接觸者。

(2) 要做哪些檢查

胸部X光檢查：不分年齡均需接受檢查。
皮膚結核菌素測驗：經衛生單位評估有必者，需加做檢查。

(3) 為什麼需要做檢查?

早期發現 早期治療 治療效果更好



結核病是可以痊癒的，只要遵照醫師指示，按時服藥六個月以上大多可治癒！

結核病 正確認識不用怕

漫畫/SANA





長期「核」戰

後援部隊—都治關懷員

都治關懷員的工作是每週五、日送結核病藥物至個案家中，親眼目睹病人服藥，並評估病人有無服藥副作用或需幫忙之處。

分享故事一：

作者：都治關懷員 陳婉玲

送藥到手—服藥入口—吃了再走

接受都治，結核病全都治



臺中市政府衛生局 關心您

阿公是之前結核病個案，第一次結束療程後就沒再連絡，但第二年的接觸者檢查又再度出現異常，讓我又踏進他們家，阿公很好客，每次送藥，他都會泡上好的茶請我喝，常常噓寒問暖，把我當自己的孫子一樣看待，就這樣我們越來越熟，也常一起吃飯閒話家常，因為他有慢性病，所以常會提醒阿公注意身體並且幫忙留意，與阿公的這段緣份，並沒有隨著他完成治療及我調到其他區服務而有所影響，一有空我還是會去探望他。

那天加班後，已經是中午時分了，準備去探望阿公，與他共進午餐，即將到達時，映入眼簾的竟是藍色的帆布搭起的帳篷，心裡頓時不安且驚訝，最不想見到的事情發生了~”阿公”走了，阿姨說已經走兩天了，當下眼裡的淚水不聽使喚的流了下來，一切來的太突然了，接下來的幾天即使疲累，工作結束後還是會繞到他家裡坐坐，跟阿公說孫子來看他了。

不管如何，人與人相處只因有緣，並不是每一個人都能跟您坦誠相對，能相處的人就能包容體諒，所以當我們真心去關懷每個個案給予協助與幫忙，相信一定能讓對方有所感受，也會在結束療程時，謝謝有我們的一路陪伴。看到個案越來越健康，相信是每個關懷員最開心的一件事。

分享故事二：

作者：都治關懷員 高滿足

加入關懷員行列已經快9個年頭了，關懷的個案到現今也數不清，這個工作是自己喜歡做的事，可以真正的去關懷一些獨居老人及弱勢家庭，雖然每天在外面跑，安全是家人的顧慮，但憑著一股熱忱，始終都沒有想放棄過，也不覺得辛苦。

西屯區逢甲路是個觀光夜市，閃耀紅綠燈下的暗街裡也有一些不為人知的市民小井，印象最深刻是一位獨居的榮民伯伯，記得第一次去收案時，找不到伯伯的結核病藥物，原來藥都灑在床下，滿屋子都是沒用的垃圾，屋內臭氣沖天，剛開始去送藥時，伯伯不信任任何人，疑心病很重，常常誣賴我拿他東西，而我每次都要大聲跟他表明我沒拿他的東西，他才會息事寧人。

但人的天性是善良的，用真誠的心去對待他，後來也變成伯伯的一種依賴，為了讓伯伯有一個舒適的生活空間，幫他聯繫了慈善機構，動用了十幾個志工幫他清理，整整兩天的時間，還給伯伯一個舒適的生活空間，都治期間伯伯共用壞了四個電磁爐，而我也一一買來跟他結緣，其實伯伯需要的是一個安穩的晚年生活，屢次的溝通與勸導，伯伯才點頭住進榮民之家安享晚年。

總之，關懷員是個看似輕鬆的工作，其實不簡單，而且是要用心的去經營，才能使病患與我們之間能夠互相信賴，達成和諧。



健康新時事

鴨血挑選有一套，黑心鴨血OUT

鴨血（水血）的製作過程如使用新鮮的血，因含有大量的氧氣，會在表面和裡面形成很多小氣孔，民眾在選購時可以注意以下幾點：

- 1、看：像海綿，氣孔較多。
- 2、觸：摸起來應軟嫩，如較硬，可能添加其他動物血液。

病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。

洗手5步驟

濕

搓

沖

擦

捧

什麼病毒會引起腸胃炎？

A 很多種病毒可以引起腸胃炎，包括Rotaviruses（輪狀病毒）、Noroviruses（諾羅病毒）、Adenoviruses(腺病毒) 40型或41型、Sapoviruses(沙波病毒) 及Astroviruses(星狀病毒)。病毒性腸胃炎非因細菌（例如：沙門氏菌、大腸桿菌）、寄生蟲（例如：Giardia）、藥物或其他醫療狀況所引起，雖然其症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其它原因所引起。

病毒性腸胃炎如何傳播？

A 食用或飲用受病毒污染的食物或水、接觸病患的嘔吐物、糞便或接觸污染物品及經飛沫傳染。

病毒性腸胃炎常見症狀？

A 水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，大多數人會自行康復。

預防病毒性腸胃炎小撇步：

自我保護

- ☑ 飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- ☑ 蔬果清洗乾淨，避免生食生飲。
- ☑ 注意居家環境衛生。
- ☑ 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒免疫力。

健康照護

- ☑ 補充水分及電解質，避免脫水。
- ☑ 不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- ☑ 病患不應該替家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- ☑ 建議在家休息，不要至學校上學或上班。