

全球暖化帶來環境變化，帶來傳染病及未來更多新興疫病，為了因應各種傳染病的挑戰，為了守護人們的健康，並使防疫工作能達於防範未然、未雨綢繆，防疫教育已是刻不容緩的工作。

【遠離結核病●守護健康】

結核病是受結核桿菌感染而引起的，是一種慢性傳染病，不會遺傳。主要以影響肺部的一種疾病（俗稱肺癆）。結核菌也可能侵入人體其他部位而造成疾病，如腦膜、淋巴腺、骨骼、腸、生殖器、皮膚、腎臟、尿道等部位，但是以肺部最多，約佔全部百分之九十。

✦ 傳染途徑

結核病是一種傳染病，人受到結核菌的感染之後，經過一段時間的潛伏期發病，肺結核的傳染經由細小的飛沫傳染（例如：打噴嚏、咳嗽、談話、唱歌或大笑產生飛沫），傳染最常發生在較親密的接觸者，常發在同寢室共同居住者、親近的人，但結核病通常不會經由衣服或共用食器而傳染。若長期處於密閉式空間，則受到感染機會較大。

✦ 症狀及病癥

- 並非所有感染結核桿菌的人都會發病。若免疫系統正常，抑制體內結核桿菌的生長繁殖，病癥便不會出現，一旦免疫減弱，便會發病，出現病癥，早期症狀不明顯。
- 當罹患結核病時，早期症狀出現全身倦怠、缺乏食慾、體重減輕、午後發熱、夜間盜汗，而且經常咳嗽、吐痰，嚴重症狀出現咳血、發燒、胸痛、氣喘。

✦ 結核患者自我照顧

★保持室內空氣流通★營養均衡，勿過勞★寢具定期曝曬★痰不可亂吐★不具傳染力，不需特別隔離★隨時保持居住環境的整潔★維持每日 2500CC 攝水量★適度的運動、正常的作息。

✦ 肺結核治療

- ★口服藥物治療，至少需 6 個月，病人按醫囑服藥，不能中斷以免出現抗藥性。
- ★按醫囑服藥之開放性病人，在服藥 2 天後傳染力為先前的 1/10，7 天後為 1/100，兩週後傳染性即已大幅降低，且在開始兩星期內，只要戴上口罩，也不會傳染。

【遠離B型肝炎●守護健康】

7月28日是世界肝炎日，世界衛生組織(WHO)將今年的活動主題訂為「Know hepatitis. Act now (認識肝炎，立刻行動)」，這項主題有三層涵義：第一，任何人都可能感染肝炎，所以每個人都要知道如何預防；其次，要得知有沒有感染，就要接受篩檢；第三，若已經感染，就要接受治療，以降低發生肝硬化及肝癌的風險。

肝炎是一種因肝臟細胞的發炎，導致肝細胞損傷的肝臟疾病。引起肝炎的原因很多，經由食物或飲水傳染的有A型及E型肝炎，經由性接觸或血液傳染的有B型肝炎及C型肝炎。以下介紹常見的B型肝炎。

✦ B型肝炎的傳染方式

B型肝炎病毒主要是藉由體液或血液，經由親密接觸、輸血、注射等途徑而傳染，一般分為垂直



遠離傳染病—守護你我健康

傳染及水平傳染兩類。(一) 垂直傳染：指帶原的母親在生產前後將B型肝炎病毒傳染給新生兒，台灣過去約有40-50%的帶原者經由此途徑傳染。(二) 水平傳染：含有病毒的血液或體液透過皮膚或粘膜進入體內而感染，因此輸入未經檢驗之血液及其製劑、共用針頭或注射器、針灸、穿耳洞、紋眉、刺青、共用牙刷或刮鬍刀、性行為(未具B肝表面抗體者，若未帶保險套且與B型肝炎表面抗原陽性者發生陰道、肛門、口腔接觸之性行為)等，都可能感染。

✦ 感染B型肝炎的症狀

出現腹部不適、食慾不振、全身無力、疲倦、噁心嘔吐、黃疸、茶色尿…等

✦ 保肝愛肝的撇步

- 為了維護肝臟的健康，除了規律的生活，注意充分休息及睡眠，請勿酗酒跟抽菸。
- 均衡飲食，避免食用不新鮮、發霉的食物，多吃蔬菜水果，少吃油膩的食物。
- 避免不必要的打針、刺青、穿耳洞，不要注射毒品、共用針頭、牙刷、刮鬍刀。
- 安全性行為，請勿服用偏方，應定期追蹤檢查治療。

【遠離愛滋病●守護健康】

愛滋病是由人類免疫缺乏病毒(簡稱愛滋病毒)所引起的疾病，愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，一種經由性行為、血液或母子垂直傳染的疾病。愛滋病毒會破壞人體原本的免疫系統，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病原體，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

✦ 愛滋病的傳染途徑

- 性行為傳染：與愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道等方式之性交或其他體液交換時，均有感染的可能。
- 血液傳染：A 輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。B 與感染愛滋病之靜脈藥癮者共同使用注射針頭、針筒。C 接受愛滋病毒感染者之器官移植。
- 母子垂直傳染：嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期或因授乳而感染愛滋病毒。

✦ 感染愛滋病毒會有那些症狀

在台灣地區患者的症狀，根據臺大醫院的調查，以不明原因的發燒、腹瀉、體重減輕、咳嗽、口腔念珠菌感染等最為常見。

✦ 遠離愛滋ABC三部曲

- 首部曲 Abstain 拒絕性誘惑：個人需要有足夠的自制力，勇於說不，拒絕性的誘惑。
- 二部曲 Be Faithful 忠實性伴侶：專一性伴侶，對自己的生命忠誠。
- 三部曲 Use a Condom 戴上保險套

【遠離傳染病●守護健康 12招】

- 勤洗手●咳嗽戴口罩●生病在家休息●服藥兩週結核不傳染●吃熟食煮沸水●按時打疫苗●清除孳生源●淺色長袖衣物防蚊●避免接觸禽鳥●正確使用保險套●生病速就醫●防疫專線 1922。衛生福利部疾病管制局署傳染病防治網頁

<http://www.cdc.gov.tw/disease.aspx?nowtreeid=DEC84A2F0C6FAC5B&treeid=8D54C504E820735B>

參考資料：衛生福利部疾病管制局署、財團法人肝病防治學術基金會、臺北市政府衛生局

疫情報導 2016年7月 第32卷 第14期

