



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

19

103年5-6月

港醫健康通訊

雙月刊

國外旅遊防疫大作戰 / 腸病毒、過敏、氣喘



CONTENTS



第19期目次

1 | 本期內容介紹 /陳玉薇 執行編輯

2 | 副院長的話 /羅永欽 副院長

3 | 醫學知識網

認識腸病毒 /張雅婷 醫師

談旅行者腹瀉 /陳季玉 醫師

認識狂犬病 /張科 主任

兒童異位性皮膚炎的新觀點 /洪志興 主任

氣喘治療藥物之新進展 /洪志興 主任

兒童過敏氣喘新檢測 /洪志興 主任

10 | 健康生活圈

吃出免疫力 /王月萍 營養師

藥師阿~出門旅遊藥品怎麼帶 /陳秀珊 主任

14 | 醫學Q&A

異位性皮膚炎Q&A /洪志興 主任

狂犬病Q&A /張科 主任

17 | 社區互動情

一封來自病友及家屬的信

浴佛節活動

母親節-康乃馨獻花活動

20 | 小港搶鮮報

港醫美容醫學中心成立囉

21 | 港醫書香飄

健康行李：超級病毒、失序氣候、天災地變...出國的人必備

/ 林玟娟 組員

港醫健康通訊 雙月刊

發行人 / 吳文正

編審主委 / 羅永欽

編審委員 / 張哲銘、張偉洲、陳永鴻、
莊世昌、李佳玲、蕭惠彬、
陳幼梅、吳素英

執行編輯 / 陳玉薇

編輯小組 / 施翔耀、蔡秉諺、蕭惠彬、
金依瑩、林欣欣、張家禎、
李佳玲、徐盈真、黃玉燕、
陳秀珊、李庚恕、侯孟伶、
林敬程

美編設計 / 黃慧茹

發行所 / 高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

院址 / 高雄市小港區山明路482號

電話 / 07-8036783

傳真 / 07-8065068

網址 / www.kmhc.org.tw

文/港醫健康通訊 陳玉薇執行編輯

本 期 內 容 介 紹

盛暑、炎夏，汗滴如雨下，大家應該都感受到今年的夏天特別炎熱吧！家裡有學齡兒童的朋友們，是否要硬著頭皮，對抗酷暑，準備帶著孩子趁暑假出遊去呢？本期港醫通訊則將主軸放在小兒好發疾病以及如何準備旅遊藥品，讓我們一起開開心心出遊，平平安安、健健康康回家。

聽到「腸病毒」三個字，一般父母多半會聞之色變，馬上幫孩子請假不去上學，深怕被同學交叉感染，但對於腸病毒的瞭解，是否都正確呢？我們邀請到感染內科張雅婷醫師帶我們真正認識腸病毒；居住在都市之居民，面臨越來越嚴重的空氣汙染問題，不僅氣味難聞，接踵而來的慢性疾病更是一大傷害，而「氣喘」則是工業化城市底下的疾病產物之一。在小兒科洪志興主任撰寫的「氣喘治療藥物之新進展」及「兒童氣喘新檢測」二篇文章當中提到，透過精密儀器之簡便檢測，即可知道兒童呼吸道是否過敏及其嚴重程度，且使用最新治療成人及兒童氣喘之藥物，配合適當的運動，即能控制發炎情況。

旅行的時候最害怕遇到肚子絞痛、腹瀉的狀況，尤其在東南亞國家旅行更甚，腹瀉的發生率較高，且郊區的洗手間並不普及，真是令人頭痛啊！感染內科陳季玉醫師特別在「談旅行者腹瀉」文中提到造成腹瀉的原因，分享如何預防腹瀉的小撇步，讓大家都能夠有一個「穩定又順暢」的旅程。另外時常出外旅行的人，請準備做筆記囉！藥劑科陳秀珊主任公開旅遊藥品大秘笈，告訴大家如何準備旅行藥物，幫您解決出外旅遊，這裡痛、那裡癢，渾身不對勁又求助無門的窘境。



聽過「異位性皮膚炎」嗎？可以不可以抓癢？洗澡水要熱的還是冷的？會不會痊癒呢？通通有！讓小兒科洪志興主任分享「異位性皮膚炎之新觀點」及Q&A當中來解答。本期港醫通訊亦邀請到感染內科張科主任來談一談「狂犬病」，包含傳播途徑、病程及就醫問題，同時也針對一般民眾對於狂犬病的疑問與不解，於Q&A專欄中回覆正確觀念。那麼該如何增加免疫力，抵抗外來的疾病呢？由營養室王月萍營養師撰寫之「吃出免疫力」一文來告訴我們，如何從各類蔬果中均衡攝取營養素來增加免疫力。

一年一度之浴佛節就在5月份隆重登場，院長特別撥空帶領同仁前往浴佛，希望洗滌煩惱憂愁，展開歡喜笑容。同樣是5月份的重點活動—「“港醫有情天、送愛到身邊”母親節-康乃馨獻花活動」溫馨落幕，不論是院內同仁或是就診患者，院長特別透過康乃馨之傳遞，獻上無限感恩。

好康報您知！「港醫美容醫學中心」成立囉！愛美是天性，亮麗的外型更是增加自信心的重要利器之一，小港醫院結合皮膚科、整形外科，與具有美容師執照之護理人員，提供專業之醫學美容諮詢及服務，為民眾帶來不一樣的亮麗人生。

本期港醫通訊之好書推薦，特別推薦大塊文化出版、邱泰源先生撰寫、2011年出版之「健康行李」，書中提及出國旅遊除了收拾行囊，更要準備好一個健康的身體，並且加強保健預防之概念，讓每一趟旅行都能平安順利。

多陪陪孩子

文/ 院長室 羅永欽副院長



暑假是學生最期待的日子，不僅僅讓繁重的課業稍有喘息的空間，各類入學考試一結束，更能夠好好把握時間，詳細規劃國內外之旅遊行程，暫時將煩惱和憂愁拋諸腦後，盡情地享受假期。

然而，暑假卻也是意外頻傳之高峰期，為了消暑，多見學生三五好友前往危險海域戲水，在不諳水性或體力不支的情形下，發生溺水意外；開車或是騎車出遊，因車速過快或睡眠不足，釀成車禍悲劇；暑假過後，就又是一股放縱過後的「墮胎潮」襲來；北捷隨機殺人事件引起社會極度恐慌，也點出許多台灣失序之現況：不密切之親子互動、混淆虛擬與現實之分際、殺戮和暴力充斥坊間，新聞媒體不斷地播送殺人影片，更是對殺人的過程做鉅細靡遺地交代...等

，以至於引發不肖人士效尤，這些絕非大眾所樂見。

年輕學子的意外，都是每一位家長的責任，對待孩子，有沒有良好的互動？有沒有善意的回應？有沒有真誠的關心？有沒有適切的榜樣？在此提醒每一位家長，平時多花時間陪陪孩子，瞭解他的需求、重視他的煩惱，給他最佳的學習模範和目標，帶著孩子從小播下祥和的種子，一起為台灣社會開出溫暖的花朵。

最後，藉此機會鼓勵為人父母者多抽空陪陪孩子，孩子的成長不能忽視，孩子的成長不能錯過。暑假來臨，是和孩子親密互動的好時機，也祝福大家有個美好的暑假！



認識狂犬病

文/感染內科 張科主任

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一種急性病毒性腦脊髓炎，一旦發病後，致死率達100%，但若能在動物咬傷後，及時接受暴露後預防接種，可有效降低發病風險。臺灣在2002年、2012年各發生一例自中國境外移入病例，2013年有一例自菲律賓境外移入病例。自1961年後不再有動物病例，但農委會於2013年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，並將檢出狂犬病陽性動物鄉鎮與山地鄉，列為狂犬病風險地區。

傳播方式及病程：

患有狂犬病之動物，其唾液中含有病毒，狂犬病病毒隨著動物的唾液，透過動物抓、咬的傷口進入人體。人類患者的唾液也會有狂犬病病毒，理論上有可能透過人與人直接傳染。過去曾發生病患捐贈眼角膜，導致受贈者感染狂犬病案例。蝙蝠群居的山洞也有可能經由空氣傳染狂犬病，但罕見。

潛伏期從1至3個月不等，視傷口嚴重程度、衣服保護程度及等因素而定。初期症狀包括發熱、喉嚨痛、頭痛、呼吸困難、厭食、焦慮等，咬傷部位會出現異樣感症狀，持續數天後，病患會出現興奮及恐懼現象，然後發展到麻痺、吞嚥困難，咽喉肌肉痙攣，引起恐水症狀，隨後發生精神錯亂及抽搐。狂犬病首重預防，不碰觸、逗弄生動物，也不撿拾生病的野生動物、屍體。一旦被動物咬傷時，請遵循記、沖、送、觀口訣。記：保持冷靜，牢記動物特徵。沖：用大量肥皂、清水沖洗15分鐘，並以優碘

消毒傷口。送：儘速送醫評估是否要接種疫苗。觀：儘可能將咬人動物繫留觀察10天，若動物兇性大發，不要冒險捕捉。

被動物咬傷後，到哪裡就醫：

請至疫苗儲備醫院就醫，各縣市均有施打點，高雄市立小港醫院、市立聯合醫院、長庚醫院、衛福部旗山醫院可施打人用狂犬病疫苗。自2014年1月1日起，人用狂犬病疫苗及免疫球蛋白已納入全民健保給付範圍。高風險民眾暴露後需接種5劑疫苗，且於發病前接種，防護效果接近百分之百。如遭哺乳動物抓咬傷，請立即以肥皂及清水沖洗傷口15分鐘，以優碘或70%酒精消毒，並立即就醫作進一步之清洗與治療，依據醫師診斷及評估，施予預防破傷風、及其他必要感染預防措施、狂犬病免疫球蛋白及暴露後疫苗接種。就醫時應主動告知醫師相關動物接觸史及旅遊史等訊息，以及早獲得妥適的治療。

本院治療經驗：

本院由家醫科負責狂犬病疫苗接種及個案管理作業，2013年施打第一、二、三、四、五劑人次與百分比分別為280、258、243、191、176及100%、92%、87%、93%、87%，分析未定時回診接種原因以暴觸動物檢驗陰性、觀察流浪犬貓觀察十日後無症狀，自行停止疫苗接種等原因居多。狂犬病致死率雖高，民眾只要把握治療時機及預防原則，一定可以把風險降到最低，減少發病的風險。

認識腸病毒

文/感染內科 張雅婷醫師



腸病毒不是一隻病毒，而是包含了60幾種病毒的總稱(小兒麻痺病毒、克沙奇病毒A型及B型、伊科病毒及腸病毒)。腸病毒的傳染性很強，主要經由糞口傳染(水或食物汙染)、呼吸道(咳嗽或打噴嚏)及接觸皮膚水泡潰瘍傳染。一般以4到9月為流行期。潛伏期約2至10天，通常在發病後一週內傳染力最強。腸病毒可存在喉嚨1到2個星期，存在糞便裡則可達8到12週之久。雖然各個年齡層都可以被感染，但主要是傳染給5歲以下的嬰幼兒為主。

感染腸病毒的臨床表現

感染腸病毒的臨床表現有很多變化，大部分是沒有症狀或是類似一般感冒的輕微症狀。比較有特徵的是我們常聽到的「疱疹性咽峽炎」及「手足口病」。
疱疹性咽峽炎：特徵為突然的高燒、嘔吐及口腔深部的咽峽位置出現小水泡或潰瘍(圖一)，病程為4至6天。可以給孩子吃流質、涼軟的食物，例如冰淇淋、布丁、豆花、優酪乳、運動飲料等皆可。如果幾乎無法進食，只好先打點滴。主要治療為止痛藥。

手足口病：特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及

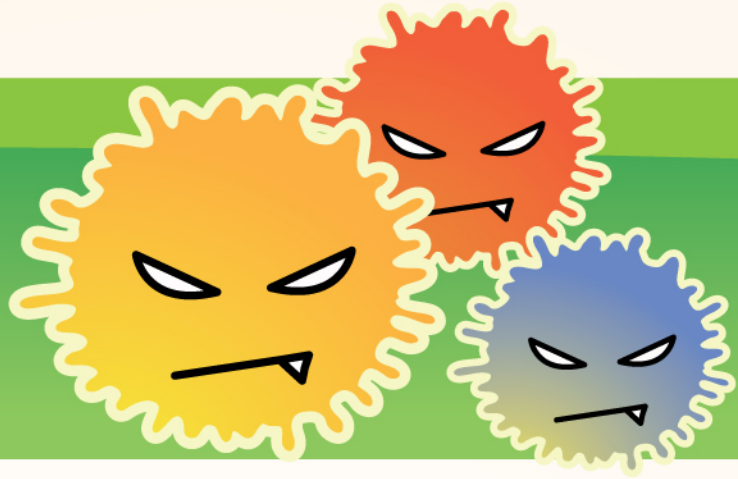
腳掌、手指及腳趾(圖二)。常因口腔潰瘍而無法進食，病程為7-10天。水泡5~7天後就會退去，不會留下疤痕。照顧方式和咽峽炎類似。嘴巴裡的潰瘍和水泡都不需擦藥，會自行癒合。

學會辨認腸病毒重症

咽峽炎或手足口病雖然很不舒服，但並不造成生命危險。腸病毒感染中比較可怕的是併發重症，而引起腦幹腦炎、肺水腫、心肌炎、肢體麻痺症候群等。引發重症的腸病毒中最有名的為腸病毒71型，重症大部分出現在小於3歲的兒童，且多發生於5天內。腸病毒重症的前兆主要有：「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍(無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮)」、「持續嘔吐」、「呼吸急促或心跳加快」等。若有發現以上的狀況，應趕快就醫。

腸病毒的治療和預防

目前並沒有特效藥，只能採取支持療法，大多數患者在7~10天會自行痊癒，疑似重症患者給予免疫球蛋白。預防腸病毒要勤洗手、戴口罩、常清洗玩具、在流行期避免到擁擠的公共場所。一般的清潔劑和肥皂，無法完全殺死腸病毒，漂白劑和紫外線可殺死病毒。漂



白水的簡單泡製方式(圖三)。食物加熱、內衣褲用熱水浸泡，是日常生活中可減少腸病毒傳播的簡單處理方式。物品可放到陽光下曝曬，加強消毒效果。

台灣今年已進入腸病毒流行高峰期，加強預防及早期辨認出重症前兆相當重要。流行期間，盡量少去人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。生病時則應盡速就醫，並請假在家休息。



圖一



圖二

一般環境消毒

100c.c漂白水+10公升清水中

(免洗湯匙5瓢) (8瓶大瓶寶特瓶)

分泌物或排泄物的物品表面

200c.c漂白水+10公升清水中

(免洗湯匙10瓢) (8瓶大瓶寶特瓶)

圖三

照片來源：臺大醫院小兒部李秉穎副教授 (取錄自：行政院衛生署疾病管制局腸病毒防治參考教材)



Travel



談旅行者腹瀉

文/感染內科 陳季玉醫師

1、簡介

常聽到從東南亞歸國者的國人發生腹瀉，也就是旅行者腹瀉。一般來說尤其是從開發國家到未開發國家特別容易發生。發生的機率幾乎各年齡層都有。除免疫力較差或糖尿病患者較容易得到旅行者腹瀉外，也常見於年輕人。

2、原因

旅行者腹瀉大多是經由糞便及食物傳染，偶而經由不潔的水傳染。如在開發中熱帶國家，食物保存、清洗食物、及製作食物過程經由上述的過程汙染，或是未經煮熟都會增加旅行者腹瀉的機會。而造成旅行者腹瀉的病原體有：大腸桿菌、沙門氏菌、志賀氏菌等。病毒造成的較常見為輪狀病毒、諾羅病毒等。寄生蟲則有梨形蟲、阿米巴原蟲，多半是喝入溪流的水造成。

3、臨床表現

旅行者腹瀉的症狀為：24小時內發生3次以尚未成形的糞便，伴有腹痛、發燒、嘔吐、脫水等現象，較嚴重的可見血便或黏液便。持續3至5天。但有些病人會變嚴重持續更久。

4、治療

對於一般人，沒有慢性病或使用免疫抑制劑的病人：治療的原則補充水分與電解質、症狀治療，可自行補充稀釋後的運動飲料，若有脫水的症狀需求醫。止瀉藥物可以偶而使用，但不建議超過兩天。當糞便成形後，才可恢復正常

飲食。而對於有慢性病，或使用免疫抑制劑的病人，或是老人及嬰幼兒，若有持續發燒腹痛血便的症狀則建議就醫及使用抗生素治療

5、預防

一般而言，可以有下列作法：

- A、去到開發中國家時，最好是選擇熟食，避免生食海鮮及有殼貝類。沙拉類儘量不吃，飲水儘量選擇瓶裝及煮沸過的水。水果則選擇剝皮的水果。
- B、藥物預防需要與醫師討論。預防性藥物是指抗生素，如flouoroquinolone類如levofloxacin，ciprofloxacin。另有azithromycin也可以作為選擇。但也要考慮許多地區已出現對這些抗生素的抗藥性。不過對於有慢性病及免疫不全的人不失為一種很好的預防措施。

6、結語

隨著國人出國旅行風氣漸盛，國人遇到旅行者腹瀉是出國旅遊常見的問題，預防重於治療，須隨時注意做好防護，減少病菌入侵的機會；發生旅行者腹瀉時要注意水分與電解質的補充，嚴重者或症狀持續者需就醫及補充靜脈輸液以及抗生素治療，如此才能有一個美好及盡興的旅程。

參考資料

周宏觀等“旅遊者腹瀉症”基層醫學第23卷第11期p.353-8

兒童異位性皮膚炎的新觀點

文/小兒科 洪志興主任



兒童異位性皮膚炎是一種皮膚慢性發炎性疾病，最主要的症狀為皮膚搔癢，容易感染到表皮細菌、病毒，以及真菌。另外其特徵主要是皮膚表皮屏障的缺陷，導致水份流失皮膚乾燥，經食物及環境抗原的刺激之後引發調控的致敏化。過去我們對異位性皮膚炎的致病機轉傾向於以免疫系統為主軸來解釋，但近幾年的研究顯示出對異位性皮膚炎的病因解釋轉趨向於皮膚屏障缺陷為主因，免疫反應則為局部皮膚表現出來的現象。異位性皮膚炎患者的皮膚缺陷不僅限於發炎部位，非病灶部位的皮膚也同樣有屏障缺陷的問題，皮膚屏障缺陷，使得水分不斷從皮膚流失，並且失去原本平衡的酸鹼值，環境中的過敏原就容易侵入脆弱的皮膚，以致於病患對過敏原產生過度反應，接著免疫系統開始進行反應。所以，基因與環境的交互作用才是異位性皮膚炎的根本原因。構成皮膚屏障最重要的細胞存在於皮膚的最外層—角質層，這對於保持皮膚表層的濕潤以及pH值的平衡很重要。若受損，間接會導致下游的胺基酸缺乏，皮膚的保水性與酸鹼平衡就被破壞。目前發現跟異位性皮膚炎相關性最高的基因是FLG基因，其為與表皮細胞分化相關的基因，且調控著filaggrin蛋白的生成。若是一個人身上的兩個FLG基因發生失去作用的突變，便容易罹患早發性異位性皮膚炎。然而FLG基因失去作用並非全然先天性

的，後天的免疫調節也會影響該基因的表現。異位性皮膚炎的發炎反應主要可區分為三個時期：

- (1)初期於嬰兒時發病，主要是因為環境中的刺激物、微生物等所引發，通常併過敏抗體IgE致敏化機轉的參與。
- (2)約三分之二的病人，由於基因的影響，經食物與環境過敏原的刺激後發展出IgE致敏化的機轉。
- (3)抓癢過程導致角質細胞內的一些蛋白質釋出，這些和微生物構造很像的蛋白質會被過敏抗體IgE誤認，而導致自體免疫的情形出現，約有25%的成人異位性皮膚炎患者會出現對抗自體蛋白質。這些病人的特徵包括有：嬰兒期就發生的異位性皮膚炎，嚴重的搔癢，反覆皮膚細菌感染，及血清高濃度的IgE。

由於異位性皮膚炎的根本問題在於皮膚屏障缺陷，水分容易流失，不論是在患者病灶上的皮膚或非病灶上的皮膚皆如此；而且皮膚抵抗外來刺激物的功能較差，併發表皮細菌、真菌感染的機會也較高，因此異位性皮膚炎首重平時皮膚的良好照顧，平時應勤擦拭乳液，避免洗過熱或是過久的熱水澡，盡量選擇溫和的清潔用品，還要避免過度清潔而使皮膚更乾燥。而急性期的病灶皮膚除了用局部類固醇外，還有其他局部用的免疫調節藥物可供選擇。

氣喘治療藥物之新進展

文/小兒科 洪志興主任



隨著不斷地工業化之污染嚴重，近幾十年來全球之過敏疾病呈現倍數之增加，因此全球對於兒童氣喘之負擔日益嚴重，在近三十年間，氣喘兒童比率已增加為兩倍以上。而兒童最常見的慢性疾病是過敏性疾病，其中又以氣喘因為會致命又會影響日常生活作息，因此是最受關注的兒童慢性病之一。目前又是季節交替，兒童氣喘發作的時期，很多兒童氣喘發作到門診或急診求診，在此提供臨床建議事項，以減少兒童氣喘發作。當過敏原暴露與過敏症狀之間具有明顯的關聯時，應採取避免接觸的措施，唯有能徹底避免接觸過敏原，才有改善臨床的結果，任何年齡皆可進行過敏原測試，以確認可能造成氣喘發作的過敏原，所有年齡的兒童以及孕婦都應避免暴露於抽菸環境中，均衡飲食且控制體重，在氣喘的發炎反應與症狀有效地控制情況下，儘量鼓勵氣喘兒童參與運動。

在藥物方面，雖然十年前開始有較好的口服非類固醇藥物可用--口服白三烯受體抑制劑，方便好吃但效果對較嚴重兒童氣喘患者或是成人氣喘患者，仍然不盡理想，全世界兒童氣喘治療指引，吸入性的類固醇仍然為主流，吸入性的類固醇是治療氣喘的重要進展，它的效

果好且副作用又不像口服類固醇那麼大，不會有月亮臉及水牛肩的副作用，它可以有效減少兒童氣喘的發作，但舊型吸入性的類固醇，藥物顆粒較大，氣喘兒童吸入時由於力量較小，較不易吸到肺部，達成治療效果，且可能停留在口腔產生白色念珠菌感染，最好使用後要漱口，舊型吸入性的類固醇，作用時間較短，須12小時使用一次較不方便。因此近年來如何提升病人遵醫囑性以達更有效的氣喘控制，是學者研究的重要課題。最新型吸入性的類固醇，已將藥物顆粒變小，使其於吸入時容易吸到肺部，達成治療效果，很少停留在口腔產生白色念珠菌感染的副作用，經口腔進入腸胃量少，血漿蛋白結合率最高，快速代謝並排出體外，生體可用率低於1%，全身系統性副作用少，而且長效24小時，一天使其一次提升病人遵醫囑性以達更有效的氣喘控制，現今全世界兒童氣喘治療指引，在以氣喘藥物達成有效的氣喘控制時，須有降階治療的觀念，必須連續使用3個月後才能降階治療或停用氣喘藥物，使用最新型吸入性的類固醇副作用小，連續使用3個月更安全且安心。可長期使用療效好且安全性高的類固醇吸入劑，可避免氣喘好發季節時急性症狀產生。

兒童氣喘 新檢測

文/小兒科 洪志興主任

只要吐一口氣，便知有無兒童呼吸道過敏及其嚴重度是一新趨勢，尤其是必須要用抗發炎藥物像類固醇來控制病情時。過敏疾病如氣喘的盛行率有逐漸升高的趨勢，也就是說，家有過敏兒的比例越來越高，最近明顯氣溫開始回升，但忽冷忽熱、加上濕度變化大，很容易讓氣管較為脆弱的過敏、氣喘患者，控制不良或是惡化。臺灣人口密度高，因此學童活動空間小，病毒交互感染率也相對提高。一般病毒感染，大約一週內會康復，但過敏兒很容易在感染4~5天後，引發過敏發作，時常超過十天。兒童呼吸道過敏疾病和兒童呼吸道感染都會咳嗽打噴涕、覺得喉嚨有痰，因此不易分辨，常常是過敏疾病如氣喘，當作感冒治療而誤診拖延治療。現行呼吸道過敏疾病皆以抽血檢測嗜依紅性白血球，IgE抗體或皮膚試驗，對兒童而言較難接受且須至少一週時間，也無法即時反應急性發作時之嚴重度，並當作用藥輕重治療參考。

本院小兒科洪志興主任致力於以偵測吐氣一氧化氮的偵測呼吸道過敏性發炎的方法在過去都是用支氣管沖洗的方法去看嗜伊紅性白血球的數目，但這種方法實在不適合小朋友，因為這種方法要上全身麻醉去作氣管鏡。本院小兒科使用偵測吐氣一氧化氮的方法只要吐一口氣，在3-5分鐘內馬上得到答案。一

氧化氮是來自於氣管內側壁的上皮細胞所產生的，當氣管過敏發炎時會活化上皮細胞，導致一氧化氮產生增加，所以檢測呼出氣體中一氧化氮的量，可顯示肺部氣管過敏發炎的程程度。因此當呼出氣體中有較高的一氧化氮時，表示氣管正在發炎。呼氣中一氧化氮的量不但可協助診斷孩童是否為過敏氣喘，也可以用於評估臨床上過敏氣喘病的抗發炎治療效果。研究顯示在給予抗發炎藥物(尤其像吸入型類固醇)治療後，呼氣中一氧化氮的量有減少的趨勢，所以檢測呼氣中一氧化氮的濃度也可作為醫師評估氣喘病患給予抗發炎藥物治療後的效果，尤其像吸入型類固醇治療。而且根據本人的研究，像感冒或肺炎等感染導致的呼吸道發炎(非呼吸道過敏所導致)，並不會使吐氣一氧化氮上昇。這類呼吸道過敏的病人，大部分都須要用抗發炎藥物像類固醇來控制病情，如果能透過此項檢查便能得知他們呼吸道過敏性發炎程度，而能使用得更適當，以減少類固醇的副作用。本院引進這類機器多年，已非常有經驗，而且相關研究已達世界水準，其中一篇論文已被刊登在全世界最好的小兒科雜誌之一 The Journal of Pediatrics 上。最近高醫小兒部特別引進 Aerocrine公司最新機台NIOXMINO，能在3-5分鐘內知道您的小孩是否有無兒童呼吸道過敏及是否氣喘控制良好。



吃出免疫力

文/營養室 王月萍營養師

人體的免疫系統如同國家的國防，軍人負責保家衛國並抵禦外敵入侵。如果軍人沒有體力、戰鬥力而無力應戰，國家即無國防，國民安全堪慮。相對的，人體的免疫系統太差，身體免疫能力降低，容易遭受外在環境中的病毒、細菌感染，就會時常生病、身體不適。提升免疫能力必須從作息、運動、生活、飲食等全方位著手，惟藉由飲食提升免疫力為首要，此外尚可連帶調整體質、防癌等益處，可是一舉數得。

吃出免疫力的竅門，以蔬果為先，因含有大量膳食纖維，可促進腸道蠕動、並提供數種維生素及礦物質。另外適當補充乳酸菌亦可促進腸道的免疫能力。據研究，每天供應身體所需的均衡營養素，特別是抗氧化營養素如維生素A、C、E等，可提昇免疫力，進而減少生病的機率。以下就飲食部分來探討數種可影響免疫力的營養素及食物：

※蛋白質：構成人體細胞的基本元素，特別是白血球和抗體的主要成分，實驗證明，嚴重缺乏蛋白質，會促使免疫細胞中的淋巴球數目大量減少，造成身體免疫機能下降。但切不可因此攝取過量的蛋白質而造成反效果，可選擇優質蛋白質食物，如豆腐、魚、瘦肉、蛋、牛奶。

※維生素：

1.類胡蘿蔔素：β-胡蘿蔔素是維生素A的前驅物質，可以消除自由基，增加免疫能力，主要食物來源是深色蔬菜和藻類。

2.維生素A：能夠幫助細胞對抗氧化，確保細胞不被破壞，進而增加免疫能力。

3.維生素B：與體內的抗體、白血球和補體的產生有關，缺乏會引起免疫系統的退化，如胸腺萎縮，甚至淋巴球減少。主要食物來源是牛奶、肉類、深色蔬菜、全穀類。

4.維生素C：是很好的抗氧化物，有增加免疫能力的作用，並且增加白血球吞噬細菌的能力，具提升血液中干擾素的含量，進而破壞病毒。主要食物來源是蔬菜、水果，例如：蘋果、檸檬、柳橙。

5.維生素E：具有抗氧化作用，自由基的剋星，能增加抗體，提升免疫細胞的作用，清除過濾性病毒、細菌和癌細胞。主要食物來源是豆類、小麥胚芽、蔬果、植物油、核果類。

※礦物質：

1.鐵：會增加吞噬細胞的能力及活性。

2.鋅：缺乏會造成胸腺萎縮，降低消滅細胞的能力。

3.銅：缺乏會影響抗體的產生。

4.鎂：可改善T細胞及B細胞的功能。

5.硒：能減少病毒的變形、防止病毒感染，提升免疫能力。硒和維他命E有相乘作用，可防止因氧化而引起的老化、組織硬化。

6.鎳：可刺激人體防禦性的殺手細胞產生，幫助消滅異常細胞(例如癌細胞)與病毒。



※辛香料：

辣椒中的辣椒素，會使人體分泌神經傳導物質腦內啡，而有提高免疫力的作用。薑含有姜酮醇有促進血液循環、提升免疫力功效。蒜具有抗氧化的作用，有提升免疫力及抗病毒的功能。

※葡萄籽：

由葡萄籽萃取的花青素，多酚類的一種，具有很強的抗氧化效用，可消除自由基，亦有抗菌及抗病毒的作用，可提升人體免疫力。

※蕈類食物：

多醣體可促進身體的抗病菌細胞增生。

※麥苗精：

含豐富的酵素群，有促進新陳代謝、幫助生理活動的作用，同時具有消除自由基的效用。

※地瓜、地瓜葉：

含穀胱甘肽而有抗氧化效果，提升免疫力。

※黏多醣體：

可增加抗體、誘導干擾素、增加防禦性的殺手細胞，強化免疫系統。主要食物來源是靈芝、皇宮菜、過貓、A菜、秋葵。

※優酪乳：

可調整、改善胃腸道健康，研究發現乳酸菌可以增加由T細胞釋出的 γ 干擾素，進一步增加抗體生成，增加身體免疫力。

※綠茶：

含有兒茶素是很強的抗氧化劑，也有殺菌、抗癌的作用，可抑制腸胃道中有害菌增長，具有提升免疫力的效果。

※保健食品：

坊間保健食品廠家、種類甚多，必須符合自身體質選用，始對增加免疫力有幫助，多食不見得可增強效果。

※必需脂肪酸：

決定細胞膜的流動和彈性，對免疫細胞非常重要。人體無法自行合成，只能從天然食物中取得，主要食物來源是深海魚類如鮭魚、沙丁魚，堅果類如胡桃、杏仁，油脂類如亞麻仁油、葵花油、紅花籽油。

※水：

多喝水可促進體內新陳代謝、保持黏膜濕潤，成為抵抗細菌的重要防線。

※甜食：

多食甜食會影響到白血球的製造與活動，降低身體抵抗疾病的能力。國外研究吃下100公克的糖，白血球抵抗疾病的能力就減少50%以上。

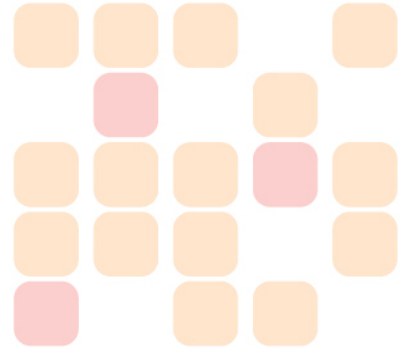
※油脂：

攝取太多脂肪，會妨礙免疫的能力，使體內免疫細胞變得慵懶，而無法發揮功能。

※酒：

過量飲酒會嚴重減弱各種免疫細胞的功能。

想要吃出健康，增強免疫能力，首重營養均衡，這是現代人最常忽略，也是最做不到。大部分人吃東西，均以不方便、吃不吃得飽、好不好吃為優先，只有少數的人會以「營養均衡」為考量。謝明哲教授：「食物猶如一把刀可以救人亦可以殺人」。想要救人還是殺人，握在您手中喔！





藥師阿～ 出門旅遊藥品怎麼帶？

文 / 藥劑科 陳秀珊主任

哇～說到旅遊，心情不由得就愉快起來。但是，當我們真正開始整理行李時，腦海就免不了飄過一絲絲的擔心，擔心萬一在旅途上發生身體不舒服時，該怎麼辦？要是旅遊過程還有小孩或年紀稍大的父母同行，那就更煩惱了。那麼，來吧～讓我們來看看可以準備哪些藥品呢？

1.個人長期用藥：

有些人有慢性病定期持續在使用藥品，這些藥品務必要帶在身邊，因為無論如何，那是每天必定要服用以維持健康的藥品，身體舒服才能玩的愉快，而且記得一定要放在隨身的包包，千萬不要放在託運的行李箱中，因為，因託運而遺失行李箱的事情並不少見。藥品最好放在以原裝並有標示的瓶罐或盒子中或放在原來的藥袋中，如果含有麻醉藥品成份，最好攜帶醫師證明，以避免通關時的麻煩。當然，也千萬不要因為怕麻煩，想說幾天沒吃沒關係，因為通常麻煩事的故事都是這麼開始的。

2.止痛退燒藥：

「痛」對每個人來說，都令人難以忍受，旅程中若發生疼痛問題是最痛苦的了，像是小孩常會在旅遊時發生牙痛，中老年人則常因換床睡不好而引起肌肉痛、頭痛，女生有時候會有突如其來的月經痛，還有所有人都有可能發生的臨時風寒感冒頭痛，這些痛都可以用止

痛退燒藥來緩解。若遇到小孩臨時感冒發燒，亦可派上用場，所以，止痛退燒藥非帶不可。

3.胃藥：

旅遊就是吃喝玩樂，行程中整路吃的狀況也不少見，常常這麼吃著吃著就吃過頭了，最常見的胃腸問題就是胃消化不良、胃痛、胃脹，此時，需要吃個胃藥或胃片來改善，還有，平常胃較弱的人，更要隨身帶胃藥。效果快慢而言，一般胃乳的效果比胃錠快一些，不過方便性而言，胃錠較好攜帶且較不佔空間。提醒，胃痛時，用止痛劑來減輕胃痛是不正確的喔！

4.益生菌或整腸劑：

旅遊因吃到不衛生的東西發生腹瀉的情形，實在令人苦惱，與其事後再來吃整腸劑，還不如在沒吃下去前，小心選擇食用食物。旅遊應該避免吃生冷食品及衛生狀況不良的攤販食物。益生菌或整腸劑對吃壞東西的腹瀉有幫助，不過，應該在感覺肚子有些不適時，就開始服用，但是，如果用藥後腹瀉嚴重度持續增加或瀉得太嚴重，就必須尋求協助或盡快就醫。益生菌及整腸劑除了對腹瀉有幫助外，對脹氣或便秘也很有幫助，有些人會有旅遊性便秘，主要是因為旅遊時時間與環境都不習慣，而無法順利排便，此時，可以吃這類藥品來預防或改善便秘，使用的量可參考產品上



的建議量。

5.暈車暈船藥：

有些人會有暈車的毛病，出發前應該準備好個人有效的暈車藥。暈車藥通常需要於乘車前至少30分鐘就要服用，且如果坐車時間長，還需要考慮於旅程中補服，事先先了解藥品的持續效果，再決定多久吃一次，需攜帶多少數量。

6.感冒成藥：

感冒也是旅遊中常發生的事，可能是鼻黏膜不適應氣候的問題，也可能是待在密閉人口稠密的飛機中或遊覽車中的關係，因此，可隨身攜帶感冒成藥，以備不時之需。提醒，若是年紀大有攝護腺肥大的老人或肝腎功能不良的病人，不建議使用一般的感冒成藥，因為感冒成藥中的某些成分，可能會引發有攝護腺肥大疾病者排尿困難。

7.眼藥水：

在遊覽車或飛機上，有時冷氣空調問題會使得眼睛覺得乾燥，特別是有帶隱形眼鏡者及眼睛比較敏感者，可以考慮帶著眼藥水以減少眼睛乾燥不適。

8.紅黴素眼藥膏：

紅黴素眼藥膏是抗菌藥膏，使用在傷口可以減少傷口感染。旅途中難免發生擦傷、燙傷等意外，特別是小孩子，一開心就跑跑跳跳，跌倒磨破皮也很常見，我們可以利用礦泉水沖洗傷口，擦上紅黴素眼藥膏，以透氣膠帶黏貼起來就可以了，或是發生腳指甲的甲溝炎時，可以將甲溝炎膿擠出，用水沖洗並擦乾後，擦上藥膏再以透氣膠黏貼即可。

9.防蚊劑及止癢劑：

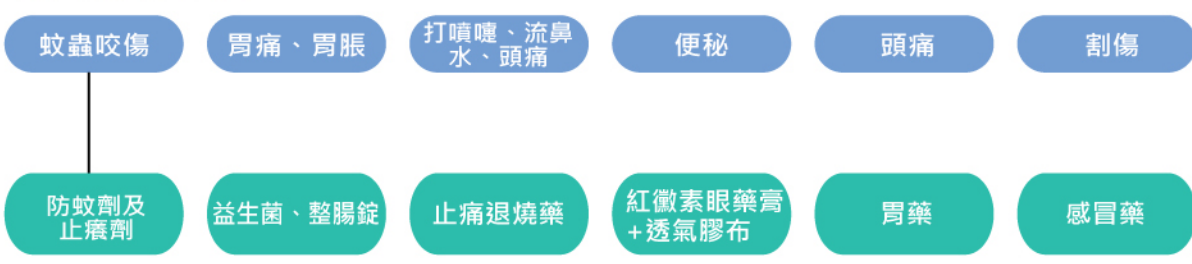
有些旅遊地區會有蚊子的問題，因此，防蚊劑及蚊蟲叮咬後的止癢消腫藥(如: 萬x油、x 花油、x油精等)亦需要準備，有效減低癢感的不適。

10.透氣膠帶：

透氣膠帶雖然不是藥品，卻也是必備品，透氣膠帶黏貼皮膚可以保護皮膚完整性，非常好用。

以上就是旅遊出門時，藥師建議你攜帶的藥品，如果都準備了，相信旅途中大部分的身體小不適就都不是問題囉。讓我們來測驗一下玩個小遊戲(如下)。

旅遊藥品連連看



異位性皮膚炎

Q&A

回覆/小兒科 洪志興主任

異位性皮膚炎的最主要症狀就是皮膚奇癢無比，特別是在晚上更加嚴重，長期下來會干擾病人的睡眠、情緒、課業或工作上的表現，對病患與家人的生活品質均有非常大的影響。而它的另一特徵是皮膚表面上的變化，由“癢→抓→疹”一再的惡性循環而形成「苔癬化」。過度的搔抓也會使得皮膚產生傷口，容易受到細菌或病毒的感染引起發炎，反而讓病情更加嚴重。

既然異位性皮膚炎是這麼常見且難纏的慢性發炎性疾病，以下將提供一些常見的問題及解答！

Q：對反覆皮膚感染的異位性皮膚炎病人要怎麼辦？

A：正常的皮膚屏障為對抗細菌侵襲的第一道防線。醫學研究發現，異位性皮膚炎患者的皮膚保水功能要比一般人來得差也比較乾燥；因而導致表皮屏障功能變差，容易受到外來物質的影響而加重原本的皮膚炎。照護異位性皮膚炎的基本功夫就是：保濕、使用潤滑劑、避免刺激物及已知的過敏原。但是當這道防線因搔抓而失守時，伺機性的感染就會發生，進而造成反覆發作且難以控制的發炎反應。

(1) 細菌感染：

主要由金黃色葡萄球菌所造成。一般而言，如果病灶的外觀出現明顯的潮濕樣同時伴有金黃色的結痂，或是皮膚表面出現許多淺淺的小膿疱時，通常就表示皮膚炎的病灶上出現了金黃色葡萄球菌感染的現象。由異位性皮膚炎病患皮膚上分離出來的金黃色葡萄球菌大約有45-60%是會製造

外毒素以作為超級抗原的菌株。既然金黃色葡萄球菌的感染在異位性皮膚炎的致病機轉扮演如此重要的角色，我們可以使用以下的方法來控制它的感染：

※沐浴及溫和的清潔劑可降低金黃色葡萄球菌的共生。某些抗菌清潔劑也可能有相同的效果，但這些產品可能太過刺激而使得大部份的異位性皮膚病患無法忍受。據研究，局部塗敷的免疫調節劑也可以降低金黃色葡萄球菌的共生。

※短期使用系統性的抗生素及在輕微且呈膿痂樣濕疹上局部塗敷抗生素藥膏，但不建議延長抗生素的使用，因可能導致抗藥性菌株的共生。

(2) 病毒感染：

因為異位性皮膚炎可能被單純疱疹病毒重覆感染，被誤認為膿痂疹而治療的案例也可能發生。所以在反覆發作且難以控制的異位性皮膚炎身上，每個具有紅斑性底部的鑿孔樣病灶，即使未曾出現水泡也有可能是感染了單

純疱疹病毒。適當的抗病毒治療，直到皮膚的屏障修復為止。

Q：抗組織胺(anti-histamines)在處理異位性皮膚炎的角色為何？

A：搔癢對於異位性皮膚炎而言是最常見也最難以忍受的症狀，甚至只要降低部份的搔癢即可達到病人生活品質的明顯改善。可藉由抗組織胺達到快速緩解異位性皮膚炎的搔癢。但臨床上我們可以如此使用：在睡前使用第一代的抗組織胺可引起安睡效果而減少因搔癢而使睡眠品質下降的情況；第二代的抗組織胺對於治療異位性皮膚炎的搔癢效果不佳，除非病人同時也有慢性蕁麻疹或鼻炎。因為潛在的致敏性，除非萬不得已，應該避開使用局部性抗組織胺藥物。

Q：當過敏測試對異位性皮膚炎的病人有幫忙嗎？

A：異位性皮膚炎病人通常有相當高的過敏抗體IgE。但要特別注意的是，不能完全等同於臨床上的疾病。整體來說，針對食物過敏原而作的試驗有著相當高的陰性率，因為上述的檢查僅能對數種食物進行測試，患者自身的生活經驗才是更為可靠的憑據，如果每次吃了就會發癢，就盡量避免該食物，其他的飲食倒不必刻意限制。

Q：選擇局部使用的局部性非類固醇藥物有效嗎？會導致癌症嗎？

A：以局部性非類固醇藥物來治療異位性皮膚炎已經是個受歡迎的方式，因為局部使用這些藥物不會造成皮

膚萎縮。而這些藥物最受到注目的即是免疫抑制劑calcineurin inhibitors(包括tacrolimus及pimecrolimus)，它們特別被用在治療影響臉部、腋下或腹股溝處等易於皮膚萎縮的區域。一個為期一年的研究發現，單獨使用局部性calcineurin inhibitor似乎會在異位性皮膚炎病人身上反轉類固醇引發的萎縮性變化；另一個研究則發現對類固醇不敏感或有抗性的異位性皮膚炎病人可因此而得到好處；臨床觀察calcineurin inhibitor的使用也可以抑制超級抗原所誘發的免疫增殖反應；以上的結果使得它在臨床的使用也更加重要。雖然有如此多有利的證明，對於長期連續性使用tacrolimus及pimecrolimus，美國食品藥物管理局仍發出黑盒子警告：沒有任何證據顯示癌症和局部使用calcineurin inhibitor具有關聯性。

Q：當傳統治療失敗時？

A：大部分異位性皮膚炎的患者對於傳統治療相當有效。所以當傳統治療失敗時，先別急著開立副作用可能更強的藥物，了解病人的醫囑順從性或許能有新發現。這些包括：病人是否已經避免掉刺激物及以知的過敏原、保持皮膚的濕潤、太專注於癢的感覺而經常不自覺地抓搔、是否遵照醫囑而使用傳統型治療藥物。住院對於傳統治療發生抗性的異位性皮膚炎也許是一個不錯的選擇。通常，移除掉環境中的過敏原及壓力、結合強力的教育與加強治療順從性，通常會有臨床上大幅的改善。總而言之，對於異位性皮膚炎這種慢性且多樣面貌的疾病，沒有最好的藥，只有最正確的用藥。跟多數的慢性疾病一樣，醫病間互相的溝通了解，才是成功治療的最佳法則。

狂犬病

Q&A

回覆/感染內科 張科主任

Q：在國內被動物抓咬傷，如何接種人用狂犬病疫苗？

A：

暴露動物類別	接種建議	備註
野生哺乳類動物 (含錢鼠)	立即就醫並接種疫苗	若經檢驗陰性，可停止接種疫苗
流浪犬貓	立即就醫並接種疫苗	若流浪犬貓觀察十日無症狀，可停止接種疫苗
家犬貓	暫不給予疫苗	若家犬貓觀察十日內出現疑似狂犬病症狀，並經動檢機關高度懷疑，則給予疫苗。

★暴露之定義：遭受動物抓咬傷或皮膚傷口、黏膜接觸其唾液等分泌物，臨床上有看見傷口出血是判斷施打疫苗與否的關鍵，此點需確實告知醫師。

Q：我遭受動物抓咬傷，該怎麼辦？

A：咬傷者傷口立即使用肥皂和水或以大量清水清洗和沖洗15分鐘，再以優碘或70%酒精消毒(建議先以70%酒精消毒傷口周圍，再以優碘消毒傷口)，並立即就醫治療。抓咬傷的動物儘可能留置觀察10天或可聯繫動物防疫單位協助動物檢驗事宜，但傷者就醫時，不需將該咬人動物帶到就診的醫院，避免影響醫院診療病人作業。

Q：那些動物會傳播狂犬病病毒？

A：各種哺乳動物(如狗、貓、蝙蝠等)均會感染並傳播狂犬病。

Q：我要出國前往狂犬病流行地區長期居留，應如何預防得到狂犬病？

A：避免接觸野生動物，並小心防範被貓、狗、猴子、蝙蝠等哺乳動物抓咬傷，即使是家中飼養寵物也可能被野生動物抓咬傷，亦不可輕忽。另可考慮出發前至少一個月，至國際旅遊門診自費接種暴露前預防3劑狂犬病疫苗。寵物每年應接受狂犬病疫苗接種。

Q：被流浪犬貓舔到手或動物口水滴到身體，會不會得到狂犬病？

A：不會，狂犬病病毒是隨著動物的唾液，透過動物抓、咬的傷口進入人體，基本上只要傷口沒有流血，及觀察該隻動物10天，若無任何異狀，應無感染之疑慮。

Q：在國外遭受動物咬傷後，但未能完成所有疫苗接種流程，要如何在回國後再成接種？

A：遭動物咬傷就醫之診斷證明書、狂犬病疫苗接種紀錄、護照及健保卡，至國際預防接種醫院就醫，經醫師評估後，再提供疫苗接種。



一封來自病友家屬 的感謝....

- 一、事件發生時間：103 年 5 月 12-13 日 上午/下午/晚間 _____ 時 _____ 分
二、事件發生地點：☐門診 ☐急診 ☒住院中 ☐其他 6A/10-1
三、事件相關人/事/物：護理師
四、反應意見類型：☒稱讚 ☐建議 ☐抱怨

護理師親切有耐性，謝謝妳們!!

對於生病的病人及家屬而言，
妳們的溫柔與耐心，

是我們精神上最大的安慰

謝謝 6A 的護理師們

尤其是大夜的護理師，佩玲

辛苦妳們了。

陳佩玲

感謝人：

林○芳

103/5/5

浴佛節活動

特於103年5月5日舉辦佛誕節浴佛活動，為慶祝佛誕節，並為普天下母親祈福，本院吳文正院長帶領大家透過浴佛，洗滌身、口、意三業，放下心中的煩惱汙垢，落實星雲大師「行佛」的理念，讓同仁、病友及民眾同霑法喜、共沐佛恩，以促進社會祥和、帶動良善的風氣，。



HAPPY MOTHER'S DAY

“港醫有情天、送愛到身邊”
母親節-康乃馨獻花活動

103/5/10

花漾時光、馨馨相印、
感謝有您、時時相伴

慈母心、港恩情！

愛就是要讓您知道、港謝有您

本院於103年5月10日，與救國團小港區團務委員會以及市議員陳麗娜服務處一同在一樓大廳及病房區舉行港醫母親節獻花活動，在這溫馨的五月天裡，我們的大家長吳文正院長參與獻花活動，透過花卉來傳達對母親的感恩之情，溫暖港醫。





港醫美容醫學中心成立 為您打造量身訂做的美麗



近年美容醫學盛行，民眾對自身外觀美感的要求也與時俱增，但在挑選醫療院所時總是有諸多疑惑，相信以高醫體系的優質品牌及小港醫院的貼心服務，將可帶給社區民眾高品質的美容醫學服務。

"美容醫學"(Aesthetic Medicine)是新的醫學領域，結合了主觀外在的美感和專業的醫學知識，精髓是醫師以自身所學技術，結合最新科技儀器，產品及實証醫學，以侵入性或非侵入性的方式來打造個人化的美感，小港醫院美容醫學中心經歷數年評估，今年四月在院方全力支持下開始動工，七月即將正式營運，除了提供專業的諮詢外也規劃溫馨具隱密性的治療環境。

港醫美容醫學中心目前的儀器有鉅雅銘雷射、鉅雅各雷射(淨膚雷射)、晶鑽脈衝光、飛梭雷射、水滴電波拉皮等儀器，可處理除痣、色素斑、老人斑、除毛、除刺青、回春、痘疤等美容相關問題。並有左旋C、傳明酸、保濕導入及果酸、杏仁酸、胜肽酸換膚等治療。整形手術方面，本院皆由整形外科專科醫師執行

整形手術，範圍涵蓋拉皮、隆乳、鼻整形、抽脂、眼皮整形及自體脂肪移植等手術，並會視手術需要搭配麻醉專科醫師提供安全、高品質的麻醉。在填充物方面也引進了世界大廠原裝進口玻尿酸的填充物及原廠肉毒桿菌素的注射，期盼以完整的品項提供更全面的服務。

美容醫學中心結合皮膚科金依瑩醫師、余維泰醫師、整形外科蔡秉諺醫師、曹舒淳醫師，共四位專科醫師以及具丙級美容師執照的護理師形成堅強陣容，從術前的諮商評估，術中的治療，術後的衛教追蹤等皆以專業的知識，具親和力的態度來面對每一位病人。

期盼在醫美進入戰國時代的當下，港醫美容醫學中心能夠以小港醫院長期在地經營的根基輔以專科醫師的專業建議來回應民眾對醫美的需求。



健康行李：

超級病毒、失序氣候、天災地變…… 出國的人必備

作者：邱泰源

出版社：大塊文化

出版日期：2011/04/28

語言：繁體中文

文/圖書室 林玟娟組員



民眾到國外旅遊風氣日漸盛行，但是您出國前會先做旅遊健康的功課嗎？根據臺大醫院旅遊醫學教育訓練中心的網頁最新消息中公告以下2則訊息：一是2014年4月中國大陸五一黃金週連假，二是同年6月世界盃足球賽將於巴西開打，在此期間將增加旅遊的風潮，疾病管制署擔心因中國大陸有感染H7N9流感病例及巴西當地部分地區有瘧疾與黃熱病感染的風險，故寫信給商業同業公會，建議旅遊業者須告知旅客若要前往有健康風險的國家旅遊時，可先到旅遊醫學門診的醫院與醫師討論個人的旅遊行程中的健康風險、相關預防用藥的需求與疫苗預防接種的問題。藉由以上二則信件的通知中可發現疾病管制署非常貼心地提供民眾國外目前的疫情狀況，讓民眾對疫情有正確的認知並做好妥善的防範規劃，目的是要降低旅遊時民眾的健康風險。

事實上民眾在出國前也應該做一些健康的功課，在此推薦與旅遊健康相關的書給民眾參考。推薦的這本書是由邱泰源醫師所著『健康行李：超級病毒、失序氣候、天災地變……出國的人必備』，本書分為六章，分別為：第一章出國前要做的功課，第二章天上飛的、地上乘的、水上搭的，第三章常見的旅途疾病，第四章荒郊野地的意外，第五章身

分有別，準備大不同，第六章地球村的疾病風險。本書內容穿插重要的旅遊醫學及預防保健概念，希望民眾能了解旅遊與自身健康的問題。此書可做為在旅行前做健康評估與預防保健措施，是出國旅遊時實用的秘笈。

邱醫師是台大醫學院家庭醫學科教授也是台灣國際醫療保健醫學會理事長，他致力於出國旅遊的健康維護資訊整合平台，他認為旅遊業者可透過訓練、健康講習，把健康的元素加進旅遊裡，讓參團的民眾在旅遊時能更加安心。所以今年衛生福利部與交通部觀光局邀集產學界代表，首度頒發「健康維護指標旅行社認證」。其主要目的是加強領隊在「預防」、「防疫」與「通報」的健康知識，該認證是應用旅遊醫學與疾病防治資源，隨時掌握疾管署即時國際疫情資訊。民眾若旅遊中遇到疫情的狀況，可及早通報疾管署獲得專家的指導，或回國後身體感到不適時要趕緊就醫，請醫師追蹤與治療。

預瞭解旅遊中的健康風險，可參考邱醫師的書及到與疾病管制署合約醫院的旅遊醫學門診諮詢。旅遊前多裝一些健康行李，讓您在享受愜意的旅遊行程中更有保障。希望大家可快快樂樂出門，健健康康回家。

願景

成為最優質的全人照護暨
環境職業醫療特色醫院

宗旨

提供全人健康照護服務、
臨床教育與醫療科技研究

核心價值

CARE 關懷照護
團隊合作Cooperation
承擔責任Accountability
尊重生命Reverence
提升效能Effectiveness

註：

1. 本院自101年6月1日起新增啟川與捷運後驛站之間接駁車。

行駛時間：

星期一至星期五07:40~12:35(間隔20分鐘一班)，
14:00~18:00(間隔25分鐘一班)

星期六07:40~12:35(間隔20分鐘一班)

國定假日不發車(本院公告放假日)

2. 高醫繞經大同醫院與小港醫院交通車自101年6月1日起變更行駛班次、時間。

行駛時間：

星期一至星期五06:50~19:30，星期六06:50~12:30，
國定假日不發車(本院公告放假日)。

3. 交通車詳細資訊請上本院網站：

<http://www.kmhc.org.tw/cst/traffac.asp>

交通車時刻表



【本時刻表僅供參考，實際情形以小港醫院當日發車為主】

星期一~星期六

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:00→07:45	※ 06:50→07:30
07:20→08:05	※ 08:10→08:58
※ 07:30→08:20	※ 09:30→10:18
07:40→08:25	※ 12:20→13:08
※ 09:30→10:20	(週六12:40→13:28)
※ 12:20→13:10	※ 13:10→13:58
※(週六12:40→13:30)	16:10→16:58
※ 13:10→14:00	17:20→18:05
16:10→17:00	※ 17:40→18:28
※ 17:10→18:00	※ 18:10→18:58
※ 18:10→19:00	19:40→20:25
19:00→19:45	

星期六下午1點後之班次停開

※經大同醫院

星期日增開兩班次，發車時間如下：

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:20→08:05	08:20→09:05

星期日班次皆不停靠大同醫院

高雄市公車資訊：



小港捷運站至小港醫院公車

62.69.紅1.紅2.紅3.紅8

查詢路線及時刻網址：

<http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php>



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

院址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhc.org.tw>

週一至週五 門診時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00 (週六僅看上午診，週日全日休診)