



滅絕 登革熱

「巡、倒、清、刷」日常化

文 感染管制室
李雋元 醫師

炎炎夏日，惱人的蚊子又開始伺機準備發動攻勢。對高雄人，登革熱似乎是一個無法擺脫的夢魘，不僅是症狀會讓人痛不欲生，也因為環境衛生的消毒會帶來諸多的不便。對這個高雄人的宿命疾病我們多一份認識就更能登革熱的防治多盡一份心力。

登革熱病毒是由黃病毒屬中的登革病毒亞屬所引起，可以分為 I、II、III、IV 四種血清型別，而每一種型別都具有致病的能力。典型登革熱的潛伏期約為 3 至 8 天（最長可達 14 天）。但其臨床表現嚴重度差異很大，從輕微或不明顯的症狀，到突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及全身性出疹的典型登革熱，或出現嗜睡、躁動不安、肝臟腫大等警示徵象，甚至可能導致嚴重出血、休克或嚴重器官損傷的登革熱重症。此外，若是先後感染不同型別的登革病毒，更有可能導致更嚴重的症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達 20% 以上。

登革熱的治療照護上並沒有特效藥可治療，目前以症狀治療為主，並隨時注意出血或是血漿滲漏的現象，避免使用到非類固醇類的抗發炎藥物。目前，台灣並沒有安全、有效的登革疫苗被核准上市，因此民眾自身應加強防蚊的措施。從自身周邊的積水容器開始清理，例如花瓶、冰箱底盤、水生植物容器、盆栽底盤、水槽、儲水缸，務必每週換水並刷洗內壁。室外的孳生源，例如廢輪胎、空瓶罐，也務必清除後交清潔隊運走。齊心協力杜絕病媒蚊孳生才能防治登革熱疫情的爆發。



圖片來源：衛生福利部疾病管制署

夏日常見的泌尿道結石問題

炎炎夏日的午後，南台灣的太陽早已劃過天空的制高點，卻絲毫未能減緩空氣中夾雜的襖熱。

王先生一走進診間，還來不及開口，我就從他誇張地彎著腰的姿態與臉上痛苦難耐的表情上面大致猜測到了。

「泌尿道結石又發作了，對嗎？」，他緩緩的點了頭：「痛啊！」當然痛啊，怎麼會不痛呢，泌尿道結石所造成疼痛可是排名數一數二，相當難以忍受的！

泌尿道結石的症狀最常發生在每年的夏天，可能跟高溫導致流汗，水分攝取不足，使尿液中致結石因子濃度增加有關。泌尿道結石指的是發生在腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等部位的結石，一般常見的症狀包括腰痛、下腹痛、血尿、頻尿、排尿障礙、噁心嘔吐等等，若有合併感染則可能會導致發燒畏寒，甚至嚴重進展成敗血症。

醫學科技日新月異，臨床上泌尿道結石的治療方式相當多元，醫師會依據結石的成分、大小、位置與症狀，來選擇最適合的處理方式。較常見的治療方式包括保守藥物治療、體外震波碎石術、輸尿管鏡碎石術、或是腎臟鏡碎石術等。若有上述懷疑泌尿道結石的症狀，特別是合併阻塞性腎病變或是泌尿道感染的情形，請一定要盡速就醫。小港醫院配備有最新型無創的電子式軟式輸尿管鏡，以及微創的迷你腎臟鏡手術，可以處理各式各樣的泌尿道結石問題！

提醒您，如曾有過泌尿道結石的情形，請一定要記得多喝水以達每日尿量2000cc以上、維持適當的鈣質攝取、減少食物中的鹽分攝取(因為食鹽中的鈉離子會增加尿鈣的排泄，可能會增加尿路結石的機率)，並定期至泌尿科門診追蹤檢查，才能在炎炎夏日中無「石」一身輕喔！

泌尿科
詹鎮豪 主治醫師



夏季飲食(冰涼瓜果) 血糖的控制



04

健康衛教新知



文 營養室
王月萍 營養師

在門診的時候常被問到關於水果的問題是：不甜的水果可以多吃嗎？到底什麼水果適合糖尿病吃？吃xxx(水果)可以降血糖嗎？夏季時令的水果陸續上市... 選擇當季、互相搭配，如此可廣泛攝取膳食纖維、多種多酚、維生素、礦物質以及營養素，而水果的營養價值除了提供膳食纖維、維他命C外，也富含糖份，而因為含有糖份，許多糖友都對水果避而遠之。但就像一般人一樣，糖友每天還是需要適量攝取水果，除了水果中的膳食纖維有助於腸胃蠕動，排便正常外，維他命C也可提高身體的免疫力，預防感冒。

水果主要提供維生素，尤其是維生素C。提供的礦物質較少，只有桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾含有較多的鐵質；橙、草莓中含有適量鈣質。水果外皮含有豐富的膳食纖維，所以口感比較粗糙若連皮吃的水果，如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃。糖尿病水果怎麼吃？聰明選擇水果避免血糖波動：水果的攝取，一天建議上限為2份(1份水果約女生拳頭大小)。一份水果 = 15克糖，熱量60大卡，以下為常見一份水果的份量：

食物名稱	可食量(公克)	份量
哈密瓜	150	1/4個
木瓜(1個/斤)	150	1/3個
黃西瓜	195	1/3個
紅西瓜	180	1片
愛文芒果	150	1 1/2片
葡萄	85	13個
土芭樂	155	1個
香蕉(3根/斤)	70	大1/2根 小一根

資料來源：衛生福利部國民健康署

吃水果的時間也要吃對時間，建議根據自己的血糖如1天2份的水果不要在同一餐吃，要分在2-3餐吃，一餐最多吃一份如果空腹血糖偏高，建議水果盡量在白天吃完。



糖尿病適合吃水果的時間



一天2份的水果不要在同一餐吃，要分在2-3餐吃，一餐最多吃一份



如果空腹血糖偏高，建議水果盡量在白天吃完

且為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則。

1. 選當季在地：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

2. 挑色彩多樣：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

3. 吃原態水果：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁(經過濾)容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便秘。