

運動傷害處置的新觀念

02

健康衛教新知



復健科
李佳玲 醫師/主任

近年國人的運動風氣漸盛，各種馬拉松、自行車、三鐵等賽事報名常常是秒殺，校園、公園、球場等場所也常見各種運動的民眾。從事運動無非希望帶來健康，不幸的是有時伴隨運動而來卻是大大小小的運動傷害，尤其是競技運動。

而運動傷害處置的方法及觀念，近幾年也有一些轉變，從早期的ICE，接著是RICE、PRICE甚至是POLICE，今年四月在英國運動醫學雜誌的部落格則提出了急性期PEACE、亞急性期LOVE處置原則的建議，整個處置的原則大致可以說是從止痛消炎轉往幫助組織修復的方向思考。在本院近期辦理的幾次運動講座，教練與選手們也常常有些疑惑，因此藉此機會與大家分享這個處置的新概念。

軟組織傷害的立即處置PEACE原則

P (protection)：受傷後的保護和休息是過去就有觀念，在此則是更強調休息時間應該最小化，並且以疼痛為停止休息及重新負荷的指標。

E (elevation)：抬高患處高於心臟是沒有改變的。

A (avoid antiinflammatory modalities)：發炎過程是組織修復的過程之一，使用抗發炎藥物則可能阻礙修復的進行，因此會建議避免使用抗發炎藥物。通常的原理也適用於冰敷。

C (compression)：使用貼紮或彈繃減少腫脹，是一直以來都被認可的處置。

E (education)：強調教育主動恢復的重要性。必須要了解受傷後組織的修復有一定的期程，對於受傷後的恢復要有合理的期待，不應過於想要有速效而過度治療。

受傷第一天過後的處置LOVE原則

L (load)：在不痛的範圍內適當的負荷，可以促進組織的修復，因此，在症狀許可的範圍內應及早給予負荷。

O (optimism)：心理因素也會影響組織的修復，維持正向樂觀的態度較可能會有最佳的恢復。

V (vascularization)：可以增進心臟血管循環的活動可以促進組織的修復，受傷後在不痛的情況下及早活動和從事有氧運動是被建議的。

E (exercise)：運動訓練重建活動度（柔軟度）、肌力、本體感覺，可避免再度受傷，而訓練的強度需慢慢增加，並可以疼痛作為強度是否可以增加的指標。

特別要提出來討論的是，這份指引建議避免使用抗發炎藥物及冰敷以減少阻礙組織的修復。然而許多專家則認為消炎止痛藥物及冰敷並非完全不能使用，在發炎及疼痛過於嚴重的情況下，適當的藥物及冰敷也是必要的，這部分的斟酌則有賴有經驗的醫師視實際上的狀況來判斷。

更積極的是，在適當的時機也可以使用再生治療的介入，不管是物理性的體外震波治療，或是使用各種藥劑的增生注射治療（高濃度葡萄糖水、玻尿酸、高濃度血小板等），都是希望藉由促進局部血流供應、增加生長因子聚集等等方式加速組織的修復。

運動傷害可大可小，沒有適當的處置往往變成慢性病變。可以找醫師討論各階段可以進行的處置，以達到最佳的恢復。



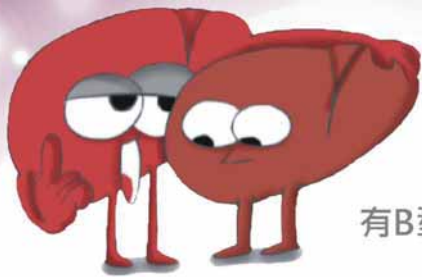
運動選手的足底筋膜炎以體外震波治療，得以恢復並獲得佳績



在專業的指導下安全有效地進行運動訓練有助於長期的恢復



小港醫院配備各種運動功能評估，可客觀了解運動功能恢復情況



有B型肝炎，怎麼辦？

生活知識 B 型肝炎

Q & A



肝病衛教室
洪桂蘭 護理師

1 Q. 什麼是病毒性肝炎？

病毒性肝炎	傳染途徑	臨床症狀
A、E	糞口傳染	噁心、食慾不振、
B、C、D	血液、體液傳染	疲倦、發燒、黃疸

2 Q. B 型肝炎的傳播途徑？

(1)垂直傳染	帶原者母親在生產過程中B型肝炎病毒傳染給新生兒。
(2)水平傳染	帶原者的血液或體液透過皮膚或黏膜進入體內而感染。例如：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、不安全的性行為。

3 Q. 感染急性 B 型肝炎或是慢性 B 型肝炎急性發作時症狀？

- A. 發燒、疲倦、噁心、嘔吐、上腹部不適或腹脹、食慾不振、黃疸。

4 Q. 和B肝的人一起吃飯會傳染？

- A. 口水不會傳染，所以可以一起共餐吃飯。

5 Q. 有B肝的母親能夠餵母乳嗎？

- A. 哺乳不會感染B型肝炎。所以可以放心哺餵。(若乳頭出血時避免哺餵。)

6 Q. 蚊子一口咬下，會害人感染B肝病毒？

- A. 蚊子叮不會被傳染到。蚊蟲體內隻攜帶少量病毒在蚊子體內好像不能繁殖，一個原因蚊子吸進去血太少，另一個原因蚊子唾液內有消化酶會把病毒消化掉。

7 Q. 服抗病毒藥物期間可以懷孕嗎？

- A. 雖然到目前為止，並沒有懷孕的 B 肝患者因服用抗病毒藥物而造成畸胎的報告，但也沒有動物實驗證明絕無可能。所以，為安全起見，B 肝婦女服用抗病毒藥物期間最好避免懷孕為宜。

8 Q. 服用抗病毒藥物可以將體內 B 肝病毒根除嗎？

- A. 抗病毒藥物可以有效的抑制肝細胞中 B 型肝炎病毒的複製及活性，降低肝臟發炎的程度，避免 B 肝患者病情惡化，進而演變成肝硬化或肝癌。但目前各種抗病毒藥物部份還無法徹底清除人體內 B 型肝炎病毒，治療後仍然定期固定追蹤。

9 Q. B 型肝炎帶原者注意事項？

- A. (1)遵守專科醫師指示，勿亂服不明藥物。(2)避免煙、酒。(3)避免熬夜、均衡營養。(4)定期檢查追蹤。(抽血檢驗 + 腹部超音波檢查『肝功能異常、肝硬化者3~6個月；不活動帶原者最好半年一次』)(5)經肝膽專科醫師評估必要時接受B型肝炎治療。(目前治療方式：注射干擾素、口服抗病毒藥)。

10 Q. 日常生活應注意的事項？

- A. (1)規律的生活作習及充分休息及睡眠(6~8小時)。(2)請勿酗酒及抽菸。(3)避免不必要的打針、刺青、穿耳洞，也不要與人共用針頭、針筒、牙刷及刮鬍刀。(4)請勿接觸注射毒品。(5)保持輕鬆的心情並維持固定的運動習慣。(6)請勿服用偏方及中草藥。(7)注意應定期固定接受追蹤檢查(抽血檢驗 + 腹部超音波檢查)。(8)不需要特別的進【補】，均衡飲食即可。(9)新鮮煮熟、自然的飲食即可。(10)避免食入過多的人工香料、醃漬、燻烤及含有黃麴毒素食物(例如花生醬、豆瓣醬、豆腐乳、豆豉、臭豆腐等。如果要吃花生，最好挑選帶殼、外觀沒有破損的花生。

高雄市立小港醫院(委託高醫經營)肝病防治衛教室
諮詢電話：(07)803-6783轉3226

預防勝於治療—— 認識暴露愛滋病前預防性投藥 (Pre-exposure prophylaxis ; PrEP)

04

健康衛教新知

小王是一位27歲的年輕男性，在經歷網路一夜情之後，內心非常焦慮，開始擔心自己是否已感染了性傳染病，尤其是愛滋病毒。經反覆考慮後，終於鼓起勇氣，透過網路預約，進入本院衛教室，找愛滋個管師做愛滋匿名篩檢，所幸檢驗結果為陰性，這令小王暫時鬆一口氣。在篩檢過程中，愛滋個管師評估及詢問小王性接觸史，發現他是高風險族群，進而告知小王可加入目前疾病管制署推行的暴露愛滋病前預防性投藥計畫，小王滿心疑慮：吃預防性投藥真的可以預防愛滋病嗎？

從過去到現在，預防愛滋病毒感染最有效的方法始終都是正確使用保險套，近幾年來在許多專家學者的努力研究下，發現愛滋病的治療藥物在正確使用下也具有預防愛滋病的效果。

疾管署於108年9月中旬至109年12月31日，由全台31家醫療院所執行「愛滋病毒篩檢與暴露愛滋病毒前預防性投藥(Pre-exposure prophylaxis)計畫」(簡稱PrEP計畫)，提供經醫師評估的感染者配偶(伴侶)及30歲(含)以下有高風險行為者包含藥物、安全性行為及愛滋防治衛教、諮詢；性病篩檢、藥癮及精神情況評估，並適時給予戒治或轉介服務。

PrEP常見迷思

要怎麼評估自己是否需要吃PrEP呢？

首先，你必須...

- 年滿18歲
- 愛滋篩檢為陰性

接著，你可以評估自己是否有以下情況

- 伴侶為愛滋病感染者
- 有多重性伴侶
- 與陌生人性行為
- 性行為沒有每次使用保險套
- 最近有感染其他性傳染疾病
- 有共同針頭或注射藥癮

資料來源:衛生福利部 疾病管制署



感染管制室

張科 主任 / 蕭伊珊 愛滋病個管師

何謂暴露愛滋病毒前預防性服藥 (PrEP) ？

讓感染愛滋病毒高風險行為者如:有多重性伴侶者、與陌生人性行為而未使用保險套者、與他人共用針頭、針筒之靜脈藥癮者、性伴侶為愛滋病毒感染等，在還沒感染愛滋病毒前，經醫師評估後，開始穩定服用抗病毒藥物(商品名:Truvada;中文名:舒發泰，一天一顆，固定時間服用)，讓體內有足夠的藥物濃度，來預防隨時可能發生風險的暴露，以達到降低感染風險的效果。

PrEP真的有效果嗎？

PrEP已被證明在不同族群中可有效預防愛滋病毒感染，且研究指出，正確穩定使用可降低90%以上的感染機率。但PrEP無法預防其他性病(如梅毒、淋病)，所以應同時採取其他預防措施(如全程正確使用保險套及水性潤滑液)，以達到預防感染愛滋病毒及其他性病的最大效果。服用者必需嚴格遵從服藥指引並持續服用，才能減低感染的風險。

結論

預防愛滋病毒感染除了「安全性行為觀念」的落實外，「藥物的輔助預防」也是近幾年許多臨床試驗研究的重點，其中PrEP是近年全球相當推薦之藥物輔助預防的重點策略之一，不管是在同性性行為、異性性行為或毒癮者，若能規則或於適當時機服用適當PrEP藥物，對於愛滋病毒感染風險確實可下降40~86%，因此世界衛生組織自2014年起推廣此預防策略。