



災後藥自保

文 / 劉采艷

花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

Q

水災後，災區民衆可能需要哪些藥物與醫療協助？

莫拉克颱風「八八水災」為臺灣帶來五十年來最嚴重災情，許多人一夕之間失去家園、親人，到處都能聽聞到令人鼻酸的故事。雖然，許多災區的淹水已經退去，部分社區也已經展開消毒工作，但許多水源及土壤可能已經受到污染，我們不得不提高警覺，避免各種傳染疾病的發生。

面臨與親人生離死別，所有身家財物付諸流水，災民難免失去正確的判斷力。這時，有機會陪伴或救助災民的朋友，除了膚慰，更要提醒災民留意身體健康，幫助災民尋求正確適當的藥物救助。災民可能需要的藥物救助分別說明於下：

一、腹瀉用藥

水災後，災民居住環境的水源可能遭到糞便、垃圾和腐爛變質的有機物質(包括牲畜屍體)污染。這些遭污染的水源，會招來蚊、蠅孳生，如果不注意個

人衛生和食品衛生，就會出現腸胃道感染、腹瀉症狀。遭污染的水源，經常檢出像大腸桿菌、沙門氏桿菌、霍亂弧菌等細菌。二〇〇八年，非洲莫三比克中部發生洪水水患，當時就因為霍亂及其他腸部疾病，造成當地至少七十二人死亡。

因感染造成的腹瀉通常不必服用抗生素。至於止瀉藥物，不可以使用會抑制腸蠕動的Loperamide(Immodium；溫痢寶)。Loperamide成分會阻止乙醯膽鹼及前列腺素的釋放，使腸道蠕動變慢。感染造成的腹瀉，隨便服用抗生素或止瀉藥，反而會讓腸道生態改變，壞菌與好菌通通被殺死，好菌數不夠，壞菌就愈加繁殖。如此，毒素在體內滯留，不但延遲復原的時間，甚至造成腸穿孔及腹膜炎的危險。如真的需要止瀉，建議可以使用兼具吸附及保護作用的Kaolin(白陶土)，來吸附細菌及毒氣。服用Kaolin必須和其他藥品隔開兩小時

以上，避免造成其他藥物的吸收不良。另外，根據研究，乳酸菌能夠有效縮短腹瀉時間，並且提供腸胃道保護作用。

腹瀉急性期可補充水分及含電解質的運動飲料，運動飲料應先以開水一比一等比稀釋後，再添加一茶匙食鹽(每250ml運動飲料為標準)。當排便情況逐漸恢復正常的時候，可逐漸添加半固體及低纖食物，例如蘇打餅乾、白吐司、雞蛋、白米飯。不建議持續禁食。避免攝取乳製品和含油脂食品。避免攝取含茶、咖啡因或酒精等刺激性飲料。

二、皮膚病用藥

災區到處遍佈泥濘，摻雜大量動物屍體。加上限水、缺水、停電，與台灣炎熱潮濕的夏季氣候，災後皮膚疾病也是不容忽視的。如：海洋弧菌、產氣單胞菌、綠膿桿菌、希瓦菌、葡萄球菌、鏈球菌、類鼻疽等，皆可能致病，更可能在免疫力有問題或有慢性病的患者身上造成敗血症，甚至致命。因此預防皮膚疾病及外傷傷口照護至為重要。

- 災後環境多處積水，積水垃圾可能導致蚊蠅滋生，外出時應該塗用防蚊液，避免蚊蟲叮咬。如非常紅、癢，可以使用類固醇和抗組織胺藥膏緩解症狀。
- 原本皮膚有傷口，泡在髒水裡，細菌透過傷口進入人體皮下脂肪層造成毛

囊發炎，此時可以使用含有四環黴素的眼藥膏來擦傷口。當皮膚局部出現紅腫熱痛，嚴重到形成蜂窩性組織炎時，除了以優碘藥水消毒傷口之外，應該就醫服用或注射抗生素藥物。

- 腳泡水太久後或腳溼溼地穿鞋，悶不通風，容易變成香港腳，此時應給予抗黴菌的藥物，晚要擦一次，塗藥時，不要塗太厚，趾縫及腳底都要塗到。
- 因泡在水中或涉水而行，多半與污水、環境中的髒東西接觸，呈現過敏反應，可用類固醇藥膏外擦患處，但類固醇不可用於外傷傷口處。

三、止痛藥

在災區救災或是整理家園，難免因受傷引起肌肉發炎、肌腱發炎，這些疼痛需要使用止痛藥。此時可使用「非類固醇抗炎藥」(NSAID)，NSAID主要的作用為抗發炎、同時也有止痛的作用。如出現頭痛、發燒、感冒、流行性感冒和經痛症狀，可使用普拿疼藥錠(乙醯氨基酚，Acetaminophen)止痛。由於普拿疼藥錠使用的非常普遍，藥房可以很容易買到普拿疼非處方藥，因此藥物過量的機會很高。記住，只要一天超過四克(劑量500mg 八顆)就會造成肝臟壞死。普拿疼也不可以和酒一起喝。

四、感冒藥

新流感（H1N1）疫情擴大，連災區也飽受新流感病毒的威脅，救災阿兵哥與災民都傳出發燒、身體不適等感冒症狀。其中有多例疑似感染新流感，病倒住院。一般健康感染者，感染新流感之後，通常在五到七天內，不必任何用藥，就能夠自然痊癒，衛生署流行疫情指揮中心並不建議所有感冒者，都使用克流感，以免產生抗藥問題。

如果症狀讓人不舒服，建議可使用感冒藥。如發燒可使用普拿疼藥錠，每六小時五百毫克，一天不超過四克。出現肌肉酸痛或喉嚨發炎，可以使用「非類固醇抗炎藥」(NSAID)，NSAID主要的作用為抗發炎、同時也有止痛的作用。如有流鼻涕或鼻塞，則可以使用抗組織胺，或甲基麻黃素與抗組織胺複方的康瑞斯持續性藥錠（Clarinase）緩解症狀。

五、精神症候用藥

當壓力發生，如同此次風災，許多人突然失去家園與親人。遭逢巨大災難，產生心理情緒失調是可想而知的。受創者因無法再承受更大的壓力，會出現木然，與外界疏離，喪失情感反應能力，甚至失憶等症狀，以避免受到更進一步的創傷。之後會出現焦慮易怒，失眠，



■ 送到災民手上的「慈濟家庭醫藥包」，內含皮膚藥膏、外傷用藥等物品，並附上一張傷口照護須知，供緊急處理傷口的使用。（攝影／黃小娟）

容易受到驚嚇，反覆回想或夢到災難事件等症狀，並會刻意去逃避勾起引發災難事件回想的種種刺激。上述症狀如在四週內解除稱為急性壓力障礙；症狀超過一個月則稱之為創傷後壓力症候群。症狀較嚴重的患者，經醫師評估後，給予助眠劑或情緒穩定劑，可以改善睡眠及情緒穩定。

其實精神藥物並不是最好的方法，最好的方法是能藉由有經驗的精神、心理、社會工作人員，以「團體治療」方式，讓參與者分享經歷災難的心情，藉由彼此的傾吐、支持、鼓勵、溫暖，達成精神上的復原與進展。

逝去的，已不再回，留下來的，應該好好活著！祈求上帝加給災民力量，我們也要共同祈禱，讓受傷害的人，勇敢再出發。

