

抗流感 有法寶

文/張淑萍 花蓮慈濟醫學中心感染管制護理師
編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

依據疾病管制局的報告指出，今年截至三月二十一日為止，流行性感胃重症死亡個案已達八十六人，我們也發現住院病患通報流感重症個案變多，從小孩到老年人都有可能，最近甚至有不到一個月的新生兒感染流行性感胃，原來是媽媽及爸爸都未接種流感疫苗，爸爸先有「類流感症狀」，接著媽媽跟小孩陸續發病，小朋友的抵抗力較差，以致於併發肺炎，住進小兒加護病房內治療；在電話裡，可以聽出媽媽疲憊的聲音，媽媽還在家中坐月子，體力尚未恢復，又必需忍受流感帶來的身體不適，還要照顧及擔憂新生兒狀況。所以，在尚未進入傳染的高峰期時，就應該及早防治流

感，盡早接受疫苗接種，落實手部衛生，及注重咳嗽禮節，避免病毒的傳播。

感冒病毒耐低溫 空氣傳播易致肺炎

流行性感胃是一種急性病毒性呼吸道疾病，具有明顯季節性特徵的流行性疾病，疫情的發生通常具有週期性，以秋、冬季較容易發生流行，多從每年的十二月至隔年一、二月進入流行高峰期。

流感病毒可以分為 A、B、C 三型，其中只有 A 型與 B 型可以引起大規模的流行，二〇〇九年開始的 H1N1 新型流感就屬於 A 型病毒。

流行性感冒常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，估計每年流行時，約有百分之十受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，但通常在二至七天內會康復。

流行性感冒會快速的爆發流行，散播範圍廣泛且併發症嚴重，其中最常見的是細菌性及病毒性肺炎。傳染方式主要經由空氣傳播；由於流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，所以可能經由接觸傳染。潛伏期為一到四天，最容易傳染的時間是在成人大約症狀出現後三到五天，小孩則在症狀出現後七天。

施打疫苗保護佳 輕微反應莫擔憂

流感疫苗是預防流行性感冒最有效的武器，疾病管制局指出國內主要的流行病毒株仍以 A 型 H1N1 為主，而世界衛生組織（World Health Organization, 以下簡稱 WHO）所公布的最新二〇一一至二〇一二年季節性流感疫苗建議與本流行季相同，也和目前流行之病毒型別吻合，接種疫苗對於目前及下一個流感季的流感病毒可以產生良好的保護效果，健康的成年人注射疫苗，大約可達百分之七十至八十的保護力。



今年冬季流行性感冒大流行，春節期間急診室求診人數暴增，醫護人員日夜忙碌。攝影 / 簡元吉

每年衛生署會公告開放「施打對象」，建議符合資格的民衆應及早接種流感疫苗，以預防感染流行性感冒引起的嚴重併發症。另外，除了有「禁忌症」者不予接種外，發燒或急性疾病患者，經醫師評估後決定是否延後接種。接種疫苗地點，可至當地衛生所或醫療機構皆可施打，花蓮縣衛生局近日向疾病管制局爭取八百劑成

人流感疫苗、一千三百劑幼兒流感疫苗，民衆可前往合約醫療院所接種。

疫苗接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫、少數人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉痠痛、噁心等，一般在接種後一至兩天內自然恢復，極少的機率會發生嚴重的副作用如立即型過敏反應，甚至過敏性休克等(包括呼吸困難、氣喘、聲音沙

啞、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏或心跳加速等)，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀，所以建議接種後於接種單位或附近休息觀察三十分鐘以上再離開，返家後注意有無持續發燒超過四十八小時、意識或行為改變、呼吸困難、心跳加速等異常狀況，如有不適應立即就醫。

流行性感冒的治療主要以緩解症狀為主，並口服藥物：克流感(Tamiflu)，通常會有輕微的副作用(少數噁心、嘔吐)，提醒就醫後宜盡量在家休息，待症狀改善，如有外出，請記得戴上口罩。



三歲以下的小朋友是流感傳染的高危險群，父母可帶至合約醫療院所接種疫苗產生保護力，接種後觀察半個小時再離開。攝影 / 吳宛霖

加強衛生習慣 防範流感不難

預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，除此之外，如有出現類流感症狀應該趕快就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症。平時加強個人衛生習慣，注意咳嗽禮節，於咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖捂住口鼻，及勤洗手，避免接觸傳染，於流感流行期間，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少病毒感染機會。

防範流感小撇步

1. 咳嗽發燒戴口罩。
2. 手部衛生真正好。
3. 生病在家別亂跑。



流感小辭典：

■ 類流感症狀：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等症狀，疑似感染流行性感冒，所以稱為「類流感症狀」。

■ 疫苗施打對象與禁忌症

類別	符合民衆
2011 年公告 流感疫苗開放施打對象(高危險群)	<ul style="list-style-type: none"> · 65 歲以上老年人、機構對象 (如安養中心或療養院) 及罕見疾病患者， · 滿 6 個月以上至國小入學前幼兒 · 醫事及衛生等單位之防疫相關人員 · 禽畜養殖等相關行業工作人員、動物園工作人員及動物防疫人員 · 國小一至四年級學童 · 重大傷病者
不適合接種者 (禁忌症)	<ul style="list-style-type: none"> · 對「蛋」之蛋白質或疫苗的成分有嚴重過敏者 · 小於 6 個月以下幼童 · 過去注射曾發生不良反應者或經醫生評估不適合接種者

資料來源：衛生署疾病管制局流感防治網

幸福善終

「圓滿人生」 預立醫療自主計畫

文 / 王淑貞 花蓮慈濟醫學中心護理部副主任

一對年輕夫妻面對死亡的過程中，太太選擇逃避，「我跟他說不要想那麼多……」希望轉移病榻上先生的注意力，可是一講眼淚就忍不住的掉下來，因為同時，內心出現一個聲音：「我到底要不要告訴他？」。

太太一方面希望先生能做好準備，卻又不敢直接討論死亡的事實。「要不要講」是臨終病人與家屬常常面臨的困境。逃避、害怕，等到病人無法表達時，家屬才開始猜測，病人希望接受什麼樣的治療與照顧呢？

正視死亡 做好準備

對於生死，我們常常採取的態度是：「不說、不聽、不看」，但這樣就能逃避死亡的發生嗎？安寧基金會最近

出版了一支廣告，教導社會大眾面對生死之必然，我們要為未來做好準備，在我們意識清楚時，就要仔細思考什麼樣的決定，才能讓我們在臨終時使自己和家人不留遺憾。所以看待生死，應該是：「要說、要聽、要看」。

臺灣在二〇〇〇年立法增設「安寧緩和醫療條例」，也就是在法律上對所謂「自然死」的相關原則。二〇〇六年開放健保 IC 卡加註「預立安寧緩和醫療意願」，讓醫療院所可以透過 IC 卡，瞭解民衆的意願，免除不必要的過度急救。衛生署統計至二〇一〇年五月二十日止，只有四萬二百五十二位民衆簽署及註記於健保 IC 卡上。因此二〇一〇年九月十四日衛生署規範所有醫療院所應主動提供

住院病人「預立選擇安寧緩和醫療意願書」，期望所有的病人無論疾病的輕重，都能夠儘早表明自己的意願，避免在生命末期時遭受到不必要的痛苦，也讓家屬放下為病人作決定的壓力。

慈濟綜合醫院心蓮病房邁入第十五個年頭，在四年前就開始在社區進行安寧緩和療護宣導，發現民眾在這方面的認知相當缺乏，甚至沒有聽過。記得第一次到社區宣導時，才一開口就聽到民眾的臭罵，死亡仍然是大多人的禁忌，避談不碰，一部份是恐懼，另一方面認為死亡離自己還很遠。

多管齊下 帶入安寧療護新觀念

今年，慈濟綜合醫院心蓮病房團隊協助花蓮縣護理師護士公會，在全臺舉辦超過五十四場的宣導活動，共計約三千五百人次參加。由於花東族群比例不均，原住民、榮民及社區長者的比例遠較全國比例為高，所以這一次宣導的目標，以偏遠的民眾為對象，也結合社區活動如重陽節、環保宣導等，在過程中，還是有民眾在看到安寧療護的影片播放時便起身離開，但也有人因為體會過，感受到急



每一位在病榻上的病人，都是家屬最大的牽掛，當要為無法言語的病人做決定時，常常需承受很大的壓力。攝影／李玉如



慈濟醫院開辦心蓮病房，是東部最先也做得最好的安寧療護。攝影 / 楊國濱

救的痛苦兩難，了解這是一件具有意義且需要行動的課題。

另外，我們也和慈濟大學陸秀芳老師合作，與她帶的護理系同學一起參加「聽伯伯說話」的榮民服務成長團體。大部份的榮民伯伯一個人孤零零的在臺灣，所以有年輕人的陪伴，聽聽他們所說的故事，對長者是很重要的懷舊治療，談話的過程也發現，大部分的榮民仍不大願意面對生死的問題，對於健康的議題還是採不願面對的居多。因此，當伯伯在臨終時，常發生無人簽署同意書的困境。相反的，如果他們在意識清醒時，就有機

會選擇他們自己的醫療意願，便不需要受到過多不必要的折磨。

陸秀芳老師提到，懷舊治療不是只有懷念過去，還有現在如何過生活，及未來如何規劃。教會以及原住民社區也是我們宣導的重點，宗教信仰讓人較能面對生死，但不見得都知道各種醫療處置的目的。我們拿出實際的氣管內管給大家看、請大家體會，我們平常一粒小米粒掉入氣管內，都會難過的不停咳嗽，更何況有一根像指頭粗的管子要插在喉嚨裡，還不能拿出來，如果在生命末期，是否還會選擇繼續插管急救呢？

選好醫療代理人 把握生命自主權

人生無常，證嚴上人曾說：「在一九七九年，當時我自己身體非常不好，每天早上天未亮時，就會心絞痛。有時候會昏了……我就想人命苦短，生命既然這麼短，在呼吸之間，到底還有多少時間做事呢？人生沒有所有權，只有使用權，我每一天都在寫遺書，我每天都交待得清清楚楚的。」

若生命只剩下六個月，我們希望如何選擇我們的醫療處置？是否希望生命的最後仍能由自己決定？當我們在健康的時候，就應該要思考這個問題，平時就要跟我們的家人表達心中的想法，並選好了自己的醫療代理人。如果我們做好了準備，是不是可以減少我們的家人的困擾與哀傷或自責呢？

一位心蓮病房的病人表示，選擇安寧療護就如從黑暗中尋找到亮光。當生命走到終點時，我選擇安寧緩和療護，不要插管、不要急救、不要勉強我吃東西、不要雙手被綁起來、希望受到舒適的照顧，您的選擇呢？🌱

每個人都要面對生命最終的歸處，若能提早表達心中的想法，就能為自己做好準備，也能減少家人的困擾。攝影 / 楊國濱

