



# 玉里

十一月十九日

## 世界抗生素週 接力宣導正確用藥

玉里慈濟醫院為響應世界抗生素週，在十一月十八日、十九日由謝芸晨護理師、張郁佳藥師、陳勇全藥師，接連在部落、社區、醫院作衛教宣導。第一站來到春日文化健康站，張郁佳藥師介紹，抗生素是一種可抑制細菌的藥物，可以使細菌無法繼續生長、繁殖，甚至造成細菌死亡；造成人類感染的病菌種類繁多，包括細菌感染、病毒感染、黴

菌感染、寄生蟲感染等，而抗生素是專門用來治療細菌感染的，非細菌所造成的感染，則需要使用其他藥物來治療，提醒要特別注意的是，不當的使用抗生素會產生「抗藥性」，當細菌適應並在有抗生素的環境下生長（甚至包括正確使用抗生素的情況）卻出現變異，就會成為具有抗藥性的「超級細菌」，後果就是當再度感染時，會因無法醫治而延長患病時間，甚至有很高的死亡風險。

「Nga ay ho！（你好）」謝芸晨護理師用阿美族語親切地向春日文化健康站的長者問好，接著把增強身體抵抗力的保健方式分享給大家。謝芸晨護理師表示，要避免體內產生超級細菌的方法，就是增加身體的免疫力。免疫力即



謝芸晨護理師來到春日文化健康站，為社區長者分享增強身體抵抗力的保健方式。



玉里慈院在門診區、病房區與健康促進中心響應世界抗生素週，藥師宣導正確用藥資訊。

人體對抗疾病的能力，人體的免疫器官有很多，從上到下包括扁桃體、胸腺、骨髓、脾臟、淋巴結、小腸、闌尾等，這些免疫器官中又有淋巴細胞、單核細胞、中性粒細胞等免疫細胞，它們之間相互協作，會對進入的細菌或病原體發動攻擊，以保護人體。研究指出，多多攝取蔬果可以避免發炎介質在體內蔓延，不同顏色的蔬果富含各種維生素、礦物質、膳食纖維及植物化學素，像是維生素 A、維生素 C、鐵、鈣、植化素（蔬果、全穀根莖類、豆類堅果類）等，強化免疫細胞增強免疫力。

十九日上午，世界抗生素週響應的腳步回到醫院的門診區、病房區與健康促進中心（玉里靜思堂），由陳勇全藥師與張郁佳藥師作宣導，林志晏副院長也把握巡房空檔一同響應。陳勇全藥師介紹抗生素的種類（抑制細菌生長與直接殺死細菌兩大類），以及如何正確的

使用抗生素，領藥時確認藥物正確、固定間隔時間服用、服用完整個療程（按時吃完）、與白開水一起服用、避免交互作用的食物（詢問醫師、藥師）、不可給予他人服用、不自行購買、不主動要求開立。陳勇全藥師再次提醒大家，切勿自行購買抗生素或主動跟醫師要求開立，一定要由醫師依據臨床診斷及相關檢查後，判斷是否需要用抗生素治療才可使用；在使用期間也不可自行停藥或增減量，若造成細菌產生抗藥性，將會使疾病變得難以控制。倪春玲感染管制護理師也提醒，平時用肥皂洗手保持手部清潔，以及正確佩戴口罩，可以避免抗藥性的超級細菌入侵體內。期望透過護理師與藥師的宣導，讓鄉親能建立抗生素使用安全、提升免疫力以及良好自我健康管理的基本觀念。（文、攝影／張汶毓）