

防疫常識

全球各種疫情升溫 旅遊返鄉不忘防疫



編寫 | 林孟欣

黃曆新年長假出國旅遊機會增加，本文綜合整理各地重要疫情及防疫措施，祝福大家旅途健康、平安。

黃曆新年長假出國旅遊機會增加，許多地區流感升溫，中國武漢更傳出新型冠狀病毒病例，外出旅遊不忘防疫，出發前可先查詢當地疫情，必要時尋求專業旅遊醫療諮詢、疫苗接種及預防用藥等評估。

蚊媒傳染病

在東南亞、南亞、中南美洲暨加勒比海地區，及非洲等蚊媒傳染病流行地區，持續有瘧疾、登革熱、屈公病及茲卡病毒感染症等相關病例發生。

儘管各地區流行的疾病種類不盡相同，但「避免蚊蟲叮咬」是所有蚊媒傳染病共通、有效的預防措施。避免蚊蟲叮咬措施有：

1. 外出時，穿著淺色長袖上衣、長褲及包鞋，盡量減少露出部位。
2. 在外露的皮膚使用含 DEET 成分的防蚊蟲液，注意 2 個月以下嬰兒，不適合使用含 DEET 的防蚊產品。
3. 選擇衛生設備良好的住宿地點，最好有紗窗、紗門或空調設備。
4. 使用蚊帳，並先確認蚊帳有無破洞。
5. 使用環境用的驅蟲、殺蟲產品，若蚊蟲較多，可在紗窗、



以肥皂徹底洗手，做好防疫措施。

紗門、帳篷上及環境四周，噴灑環境用的驅蟲或殺蟲劑。

流行性感

流行性感冒病毒，簡稱流感病毒，是一種造成人類及動物患流行性感冒的 RNA 病毒。目前北半球整體流感疫情持續上升中，亞洲地區的日本、香港、中國大陸及新加坡疫情處高峯，全

球流行病毒型別以 A 型 (H1N1) 為主；另中國大陸所有的省級行政區均為 H7N9、H5N6 或 H9N2 等新型 A 型流感病例風險地區，如欲前往當地應提高警覺。預防流感措施有：

1. 做好咳嗽禮節，如：咳嗽、打噴嚏時，需遮掩口鼻。
2. 勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
3. 盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。
4. 若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩，並且就醫，盡量不上班、不上課，防範病毒傳播。
5. 施打流感疫苗。

麻疹

多國麻疹病例較往年多，亞

洲國家病例數以中國大陸、越南、泰國、菲律賓、印尼及印度為多，歐洲地區以烏克蘭、塞爾維亞、羅馬尼亞、希臘、法國、意大利、俄羅斯及喬治亞等最為嚴峻，且近期烏克蘭持續發生大規模疫情，美洲以委內瑞拉及巴西病例數最多；另韓國大邱與京畿道，以及美國紐約州與華盛頓州近來皆發生群聚事件。

麻疹為傳染力很強的病毒性疾病，可經由空氣、飛沫傳播，或接觸病人鼻咽分泌物而感染，未使用疫苗前，超過 99% 的人都會被感染，較嚴重者會併發中耳炎、肺炎或腦炎。

預防麻疹最好的方法是注射疫苗，在注射含活性減毒麻疹的疫苗後，95% 以上的人產生主動免疫。

武漢肺炎 (新型冠狀病毒)

中國武漢肺炎確診個案中，已出現死亡案例，另外有 1 對夫妻為家庭群聚，案夫為華南海鮮市場從業人員，案妻近期卻未去市場，不排除有限人傳人。除了做好個人衛生及呼吸道禮節外，面對武漢肺炎，應注意以下防疫措施：

1. 以肥皂徹底洗手。
2. 不接觸或餵食野生動物及禽鳥。
3. 不去空氣不流通或人潮擁擠的場所，必要時戴口罩。
4. 禽肉及蛋要熟食，不生食禽鳥蛋類或製品。
5. 與禽鳥長期接觸者要接種流感疫苗。
6. 均衡飲食及適當運動。

炭疽病

印尼日惹特區古農基都耳縣 (Gunungkidul) 近期爆發炭疽病疫情，共有 600 人可能受到影響，27 人檢驗結果為陽性，且均有食用死亡之感染牛隻。

如前往印尼時，食物須徹底清洗及煮熟才可進食，此外，進食前應用肥皂，或洗手乳徹底清潔雙手。

旅遊或返鄉期間，注意飲食安全及呼吸道衛生與咳嗽禮節，做好防疫措施降低感染疫病的風險，如前往疫區後有不適症狀，應盡速就醫，並告知醫師旅遊及飲食史，以及時診斷治療。

(參考資料：臺灣疾病管制署、香港衛生防護中心)

整版圖片：ADOBE STOCK

療養保健

過年牙痛別慌張 紅色警戒才須急診

文 | 楊金城

較長的假期，如果小孩遇到牙痛，該怎麼辦？醫師提醒，如果是兒童乳牙掉落、輕微牙痛等，不需要急診處理，但如果是口腔顏面腫脹、發燒等，可能造成急性全身感染風險時，就要盡早急診評估。

遠東牙醫集團總院長林孟儒說，如果牙齒出狀況，不要太緊張，多數狀況都還可以緩一緩，撐過年假。

牙科傷病程度可分為「紅色警戒、黃色觀察、綠色忍耐」。黃色等級以下的狀況可以稍微忍耐，等到牙科診所恢復門診時，再求診處置，避免民眾跑醫院掛急診被退貨的可能性，也教育民眾愛惜急診醫護資源，讓真正需要急診的民眾獲得就醫。

牙科傷病程度 紅黃綠3等級

林孟儒指出，屬於紅色警戒，應盡快急診的情形：1. 牙齒受傷無法止血，多數情況下，以紗布壓住出血部位，緊咬住 20~30 分鐘，出血就會停止，但如果持續出血，就需要急診就醫；2. 口腔顏面腫脹、發燒，原因有：阻生齒發炎、嚴重牙髓炎及牙周膜感染，可能有口腔顏面

感染導致急性全身感染的風險，建議盡早急診評估；3. 恆齒撞傷脫落，脫落牙齒可浸泡在牛奶或生理食鹽水中，把握黃金治療的 30~60 分鐘內，進行原牙齒再植手術。

屬於黃色觀察的情形，包括：1. 兒童乳牙撞擊脫落；2. 牙髓炎、膿包、牙齦腫；3. 牙齒局部斷裂；4. 口腔顏面輕微腫脹。

綠色忍耐不需急診的有：1. 兒童乳牙自行脫落；2. 假牙廣



復物脫落、損裂；3. 輕度牙痛；4. 牙齒局部咬裂、斷掉。

林孟儒建議民眾，年前先看診健檢，有問題先處理。維持勤勞的口腔清潔，享受美食不要硬碰硬，作息正常，維持良好免疫力，遊玩小心意外，才能顧好牙齒，過好年。

(轉載自自由時報)

醫藥對聯



醫師講堂

文 | 鄧正梁

(正梁中醫診所院長)

話說唐朝一王姓讀書人，寒窗苦讀，雖做了個翰林，但恃才傲物，不願巴結上司，受到排擠，便思不為良相，則為良醫，回鄉開了藥店，自書一聯以明志：「遠志豈能甘草莽，人生何

必苦校書。」聯中有遠志、甘草與人參。春節之時，王大夫給藥王廟戲臺寫了對聯：「名場利場，無非戲場，做得出潑天富貴。冷藥熱藥，總是妙藥，醫不盡世態炎涼。」此聯道盡人世辛酸，當地文人看後交口讚譽。

王大夫之對聯奏效

王大夫家對面住著父子狀元，狀元老爺見此聯，嗤之以鼻，有些不服氣，書一聯家門口以自傲：「詩第一，書第一，詩書第一；父狀元，子狀元，父子狀元！」王大夫見後，不甘示弱，寫了一聯回敬：「生地一，熟地一，生熟第一；附當歸，子當歸，附子當歸。」這是藥名聯，嵌入生地、熟地、附子、當歸，卻也暗諷「父當龜，子當龜，父子當龜」，父子狀元挨了罵，還有口難辯。

王大夫附近有一虎狼醫，逕投虎狼藥，罔顧人性命，惟金錢是務。王大夫為其所開虎狼藥贈一聯以譏之：「全蠍天冬麻黃相伍，解瘧耶？生津也？發汗也？藥乃虎狼，縱入生薑何益！半夏地黃薤白同方，止咳乎？滋陰乎？助陽乎？醫必庸才，當留綠茶自喝。」虎狼藥，是指病人禁受不起的烈藥。王大夫說得義憤填膺，虎狼醫也自省，登門反躬謝罪，直說要拜王大夫為師。

王大夫年過半百，喪偶續絃，但子女不容繼母，弄得他覺得人生好苦，便自書一聯自嘲：「白頭翁，莫寄生，及早休圖附子；使君子，能獨活，妾當歸向漏蘆。」24 字包含了白頭翁、寄生、附子、使君子、獨活、當歸、漏蘆等七味中藥。此聯一出，鄰里紛紛說子女不孝，不可苟待繼母，子女幡然悔悟，王大

夫重享天倫之樂。

王大夫以對聯擇婿

王大夫女兒及笄之年，欲擇一佳婿，走到閨房窗下，問女兒試吟道：「當歸方寸地。」女兒聰慧，當即應道：「獨活人世間。」王大夫不由得吃了一驚，女兒如此聰慧，「當歸」馬上對上「獨活」。此時，王大夫的妻子走過來，女兒聽到後，隨口吟說：「一陣乳香知母至，半窗故紙防風來！」一下子又嵌入了乳香、知母、故紙、防風四味藥，王大夫突然悟到，如此高才的女兒，非才子不嫁，便又吟道：「妙藥掃開千里霧，金針點破一天雲。」用藥與針灸是中醫治療的兩大手段，表達了老中醫大悟後的愉快心情。

有一天，一小夥子想表達對王大夫女兒的思慕，來到王大夫

單用藥名對聯，古已有之，最有名的是唐宣宗李忱，出藥名為上聯——「白頭翁」，國子助教詩人溫庭筠對曰——「蒼耳子」，對仗工整，雖為君臣文字遊戲，卻也風雅。

藥店，王大夫想試試他的內涵，便問道：「藥以四時分表裡。」小夥子對曰：「脈從六部辨浮沉。」王大夫輕搖羽扇，再出一聯：「煩暑最宜淡竹葉。」小夥子稍加思索：「傷寒尤妙小柴胡。」小柴胡正是治傷寒主藥；於是王大夫又再試一聯：「金銀花小香飄七八九里。」小夥子答道：「梧桐子大日服五六十九。」這下真弄得王大夫有些開心喜笑了！