

防疫常識

打過疫苗仍可能染上麻疹 如何預防「麻」煩？



文 | 楊若曦

麻疹為傳染力很強的病毒性疾病，僅靠空氣就能輕易快速傳染，在疫苗尚未使用前，超過99%的人都會被感染，幾乎每個人的一生中都難逃麻疹侵襲。

麻疹是由麻疹病毒引起的高傳染性疾病，潛伏期7~18天。

認識麻疹傳染力

麻疹可經由空氣、飛沫傳播或接觸病人鼻、咽分泌物而感染。由於病毒可藉由空氣傳染，傳染力極強，而且出疹前後4天都具傳染力，在沒有疫苗施打年代，幾乎人人都會被感染。

哪些人可能感染麻疹

不曾得過麻疹或不曾接種麻疹疫苗的人，都可能感染麻疹。得過麻疹的人，具有終身免疫力，但曾接種麻疹疫苗的人也可能會感染麻疹。研究顯示，幼時接種疫苗所產生的抗體，有可能已隨時間而衰退，致使保護力降低，造成曾經接種過麻疹疫苗的人也會有感染麻疹的現象。

麻疹出現的症狀

1. 典型的「3C」症狀：結膜炎（conjunctivitis）、流鼻涕



（coryza）與咳嗽（cough），但曾接種過麻疹疫苗的人，感染後不一定會出現「3C」症狀。

2. 發燒：發高燒（體溫達攝氏40~41度）3~4天後，下白齒內頰處黏膜出現柯氏斑點（Koplik spots）。

3. 紅疹：病人出疹時病情最嚴重，仍會繼續發燒；典型的斑丘疹從耳後，再擴散到整個臉，接著蔓延至全身。暗紅色斑丘疹密密麻麻，如同繁星，並持續4~7天；皮疹退了後，會出現

鱗屑性脫皮及留下褐色沉著。

4. 併發症：約5~10%之患者因細菌或病毒重覆感染而產生併發症，併發症包括：中耳炎、肺炎與腦炎。

如何預防染上麻疹

1. 勤洗手

平時勤洗手，注意手部清潔。

2. 戴口罩

出入人潮密集或空氣不流通

之公共場所，應戴口罩，以降低感染風險。

3. 接種疫苗

注射含麻疹活性減毒的疫苗後，可以使95%以上的人產生主動免疫。由於麻疹疫苗的效力大約注射15年後會開始下降，因此臺灣疾管署建議，1981年後出生的人，近期可能前往麻疹疫情高風險區，以及從事醫護工作的人，可先就醫諮詢、評估，是否需自費接種疫苗。另外，50歲以

上的民眾幾乎都感染過麻疹，多數有抗體，可不須補打疫苗。

接觸感染者或出現疑似症狀之處理

1. 注意個人健康狀況，包括：早晚量體溫、留意是否出現呼吸道症狀，假使有呼吸道症狀，則要戴口罩，避免造成飛沫傳染。

2. 避免到公共場所，尤其若出現疑似感染症狀，應戴口罩，盡速就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。

3. 接觸麻疹病人後，72小時內可以補接種疫苗，以避免發病或降低疾病嚴重度。

多數人感染麻疹後會自行痊癒，但目前尚無針對麻疹的抗病毒藥物，而年幼時接種疫苗所產生的抗體，可能隨著時間而衰退，仍有感染麻疹的風險，因此須特別注意預防感染麻疹，如計畫前往麻疹流行地區，出國前2~4週，可先就醫諮詢、評估，是否需自費接種疫苗。

（參考資料：臺灣疾病管制署）



▲接種疫苗可使大部分人產生免疫。

整版圖片：ADOBE STOCK

防疫常識

口罩難求 醫師：健康人一天用1~2片

文 | 蔡淑媛

武漢肺炎疫情蔓延，民眾搶購口罩，市面上一片難求。

醫師提醒民眾配戴一般外科口罩即可，也不用一直戴著，在人口密集及醫院等密閉空間，才須戴口罩，不用時，可拿下以紙袋盛裝或先掛在牆上，健康民眾一天使用1至2片即可，不需要每次換新。

口罩的正確用途

1. 棉布或紗布口罩：僅能過濾較大顆粒，可作為保暖用。

2. 活性碳口罩：可吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，不具殺菌功能，適合騎機車、噴

漆、噴農藥時使用。

3. 醫用或外科口罩：一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區配戴，可阻擋大部分5微米顆粒，應該每天更換，如有破損、潮溼或弄髒時，應立即更換。

4. N95口罩：可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

就醫、人多、密閉空間才須戴

榮總兒童感染科主任陳伯彥指出，2019新型冠狀病毒（武漢肺炎）屬於大顆粒的病毒，為飛沫傳染，戴一般外科口罩，讓

口水不噴濺，可阻擋70%以上5微米顆粒，就足夠防護，不同於麻疹、水痘、德國麻疹是空氣傳染，所以民眾不必搶購N95口罩。

陳伯彥表示，N95口罩可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因此處置急診、發燒、有武漢肺炎旅遊史、疑似或確診病例等特殊情形時，才會使用。N95透氣性差，一般人戴上5分鐘就會覺得呼吸困難，他在看一般門診時，也僅戴一般外科口罩就足以防護。

陳伯彥指出，現在口罩一片難求，健康民眾一天用1至2片，不用戴一次就丟掉，也不用一直配戴，在人多的地方或密閉空間才要戴上，戴口罩時也盡量少講話，減少口水噴濺、沾溼，

減少汗損，延長使用時間。

勤洗手 正確配戴口罩

配戴口罩前後必須洗手。戴口罩時，應拉上兩側鬆緊帶掛上耳朵，鼻片固定鼻梁，口罩拉到下巴，平常避免雙手觸碰到口罩表面，減少汙染口罩，不用時可拿下口罩對摺（深色面朝外）放置在乾淨、透氣的容器，如紙袋保存，或是把口罩掛起來（深色面朝外），等要用時，再拿出來戴上，不過口罩仍應每天更換。

不須搶購P95、R95級口罩

由於市面難買一般外科口罩，有民眾甚至搶買P95、R95口罩。陳伯彥指出，P級、R級

比N級口罩更增加油性微粒的阻隔，而P級又比R級使用壽命更長，一樣具有阻隔病毒的效果，不過一般民眾不需使用這類防護級的口罩，而且因為透氣太差，配戴不舒適。

中山醫學大學附設醫院兒童急診科主任、小兒感染科醫師謝宗學表示，防疫除了戴口罩外，也要勤洗手，而且手部不要挖鼻孔、揉眼睛，還要正確使用口罩，深色防水層朝外、親水層朝內，如果有髒汗或潮溼，口罩防護力就會大幅失效，必須更換。陳伯彥也說，防疫期間民眾也要注意衛生、多喝溫開水，如果口乾舌燥，也會使黏膜免疫力變差。

（轉載自自由時報）

飲食健康

最夯的超級養生食物——「黑蒜頭」

文 | 洪宜晴

蒜頭是華人烹調時常見的配料，眾多研究也發現其有益健康的功效，近年來黑色旋風的主角——「黑蒜頭」引起一陣風潮，且抗氧化能力為是蒜頭的7~12倍。



甚麼是黑蒜頭

《本草綱目》中記載，蒜頭有除風溼、療瘡癬、健脾胃、止霍亂及解瘟疫的功效，素有「窮人的靈芝」稱號。由於蒜頭生吃易有辛臭味，高溫烹調又會破壞其營養，因此日本研發了將蒜頭「加工」發酵成黑蒜頭，少了辛辣味，帶著微酸、微甜的味道，口感軟如烏梅蜜餞，外觀則由白變成黑褐色，風味極佳，在西方國家也帶起一陣吃黑蒜頭的熱潮。

黑蒜頭又稱「發酵黑蒜」，是將新鮮帶皮的蒜頭放置於70~80℃，與溼度在85~95%

的環境下，長時間發酵熟成，過程中蛋白質被分解成胺基酸，碳水化合物被分解成單糖，容易造成異味的蒜素，也轉化為沒有刺鼻異味的含硫化物。含糖量較高的大蒜產生的味道像焦糖味，而含糖量較低的大蒜產生的味道呈酸性，有點類似西紅柿醬的味道。

黑蒜頭的功效

黑蒜頭中含有大量的多酚，可促進血液循環、增加新陳代謝、減少疲勞感。2009年發表在《營養研究與實踐》上的一項針對黑蒜頭的研究發現，它的抗氧化能力高於白蒜頭，並且可預防

第2型糖尿病的併發症。

據「彰基院訊電子報」黃慧齡營養師分享，黑蒜頭有三大好處，分別為抗氧化力、助於心血管健康及肝臟保護性，在動物及體外試驗，皆顯示黑蒜具有良好的抗氧化作用。

雖然黑蒜頭功效佳，不過在中醫觀點中，蒜頭屬於「發物」，容易造成上火，燥熱體質者應避免過多食用，以免「火上加油」。

如何選購黑蒜頭

由於黑蒜頭經過發酵後包裝販售，難以用外觀評斷是否質量良好，但可選購經過認證的食品

工廠產品，同時注意製造日期與保存期限。而黑蒜頭的保存則應放置在乾燥處，以避免發霉，室溫下可保存3個月，真空包裝放到冰箱中，約可存放1年。

黑蒜頭雞湯作法

材料：雞腿2大支、乾香菇3~4朵、黑蒜頭1顆、鹽適量。

作法：

1. 雞腿汆燙3分鐘、乾香菇用水泡軟。

2. 將所有食材放入鍋中，並將冷水加到蓋過雞腿。

3. 開火煮滾後轉小火，蓋上鍋蓋，再煮30~40分鐘。

4. 用少許鹽調味後，即可享用。

可以依個人喜好，加入新鮮蒜頭、香菇、蛤蜊、薑片或適量米酒。