

破解常見病原體 感冒流行免煩惱

文／社區暨家庭醫學部緩和醫療科 主治醫師 蔡尚儒

經過將近四年緊繃的新冠肺炎肆虐，大家逐步拿掉了口罩，也減少了乾洗手乃至濕洗手的使用，但是隨著季節開始變換，你是否也發現身邊咳嗽打噴嚏的聲音，比起從前更是此起彼落呢？

為什麼會有「免疫負債」來襲？

防疫這段時間，「免疫負債」正悄悄地在向防疫優等生的台灣民眾討債了！免疫系統就像身體的警衛，同時也是個認真的好學生，平時每看到一個細菌病毒就會認真把它們記在心底。然而，由於我們之前徹底的防疫措施，讓免疫系統失去了持續少量接觸各種病原體的機會，因而在防疫措施減少後，免疫系統的辨識能力還未恢復，便容易產生大規模流行！

面對這種情況我們能做些什麼呢？雖然各種病原入侵不可避免，但是多數的入侵者，仍然會被我們相比於從前來得後知後覺的免疫系統殲滅。此時認識常見病原體所造成的常見症狀，減少對疾病的焦慮，預防重症的發生，更是尤為重要。

基礎防護要到位

面對病原體的威脅，我們身體有皮膚黏膜分泌物作為第一層保護，少量的細菌和病毒的暴露是不會直接造成感染症狀。根據過去研究的觀察，最常見感染的途徑是從鼻子的黏膜，其次則是眼睛黏膜，再來才是口腔黏膜。因此，在人多的地方配戴口罩主要是用來遮蔽鼻孔，避免手部清潔前揉眼睛鼻子的壞習慣，都是避免鼻子及眼睛黏膜近距離大量病原體的暴露。

此外，大部分經糞口傳染的病原體，其特點是酒精無法破壞其結構，需要高溫或是界面活性劑，例如肥皂、洗手乳等，因此飯前濕洗手、餐具徹底清洗及避免生食，是預防這類疾病最好的方法。若無法使用界面活性劑進行直接洗滌物品，則應使用500ppm濃度的漂白水（100cc漂白水加入10公升清水泡製）進行擦拭清潔，才能破壞經糞口傳染的病原體結構。

示意圖非當事人

常見病原體	感染途徑	預防方式	常見症狀	危險訊號
新冠病毒 (COVID-19 virus)	飛沫 / 接觸	酒精乾洗手，面對面接觸須戴口罩	1.發燒、咳嗽有痰 2.嗅味覺改變 3.後期出現腸胃道症狀	免疫缺乏者需就醫接受抗病毒藥物治療，若呼吸困難仍應盡速就醫
流感病毒 (Influenza virus)			高燒、喉嚨痛	免疫缺乏者需就醫接受克流感治療，若高燒超過五天，或合併呼吸困難仍應盡速就醫
黴漿菌 (Mycoplasma)			持續低燒、久咳不癒	若持續咳嗽未改善應至門診接受抗生素治療
腺病毒 (Adenovirus)			持續發燒長達一周、紅眼、喉嚨痛	如超過一周仍未退燒，且合併喘促等症狀，須當心併發細菌性感染
呼吸道融合病毒 (RSV)			咳嗽多痰	嬰幼兒須當心併發肺炎
A型鏈球菌 (Streptococcus Type A) 及 肺炎鏈球菌 (Pneumococcus)	長時間飛沫 / 接觸 併發於病毒感染及 免疫功能不全的病人	1.盡速對症治療 2.施打疫苗 3.提升免疫力	1.發燒 2.鼻竇炎：黃鼻涕、黃痰、咳嗽 3.中耳炎：耳內疼痛 4.肺炎：喘、黃痰、咳嗽	1.鼻竇炎、中耳炎應盡早接受口服 抗生素治療，須當心併發腦膜炎 2.肺炎應住院治療
水痘病毒 (HSV 3)	空氣	位於同一室內或是 空調系統中就要戴 口罩	高燒、全身水泡	成人發病尤為嚴重，若高燒不退須 盡速就醫
麻疹病毒 (Measles virus)			發燒、全身紅疹	兒童須預防併發肺炎及腦炎
腸病毒 (Enterovirus)	糞口 / 接觸	食具需要用界面活性劑清洗 / 用品及 環境需要用漂白水稀釋消毒（酒精無效）	發燒、喉嚨疼痛性水泡 及四肢水泡	小於五歲須留意腸病毒重症
諾羅病毒 (Norovirus)			嘔吐腹瀉	脫水導致生命徵象不穩
輪狀病毒 (Rotavirus)			嚴重腹瀉	脫水導致生命徵象不穩

了解疾病別害怕

在了解各個疾病的感染途徑及其最具代表性的症狀之後，初步能夠臆測病原體的種類，就可以適時就醫避免延誤病情。

一 呼吸道傳染性疾病

① 流感、新冠病毒

是近期最常見且症狀讓人最不舒服的前兩名，流感以高燒38.5°C以上伴隨呼吸道症狀廣為人知，有克流感可以使用，亦有疫苗可在每年十月到年底進行施打。

反觀新冠病毒症狀則相對百變，如今的變異株雖然不像疫情初期容易引發嚴重肺炎，但症狀持續卻較常見病原體久上許多，

也就是所謂的「長新冠」，可能出現數個月的咳嗽、倦怠、運動容易喘，但應該不會再出現發燒或是呼吸困難等較為嚴重的症狀，是否就醫可以此為判斷依據，而高齡及免疫低下者仍建議到院進行抗病毒藥物治療。

② 黴漿菌

接著是中國今年引起話題的黴漿菌，其實它的感染從未斷絕過，但因其病原體為型態較特殊的細菌，一般坊間較常使用的抗生素對它無效而令大家困擾，所幸大多數感染者均為持續性低燒和咳嗽，真如報導所說的嚴重肺纖維化並不常見，可透過抽血快篩確診，針對性抗生素只需使用三天，大多就能逐步痊癒。

③ 腺病毒、呼吸道融合病毒（RSV）-----

是在這後疫情時代很常出現的病原體，其中腺病毒以其紅眼症狀著稱；而呼吸道融合病毒（RSV）傳染力也強且對嬰幼兒的殺傷力比較大，容易造成下呼吸道的感染。

④ 水痘、麻疹-----

絕大多數呼吸道疾病均是由飛沫和接觸傳染為主，然而水痘和麻疹卻因其懸浮於空氣中微粒能夠持續飄散，而具備隔空傳染的能力，儘管沒有面對面，只要在同一空間甚至是同一空調系統底下就有感染風險。水痘因全身性水泡辨識度極高，不易被忽略，但成人感染症狀往往相對嚴重。麻疹的全身紅疹具有一定的辨識度，但在幼兒身上可能併發肺炎、腦炎等。

⑤ 鏈球菌-----

若症狀拖長或是反覆，除考慮長新冠和二次感染的可能性之外，大家也要小心鏈球菌在作怪。它常發生在感染後黏膜和免疫系統相對脆弱時，感染部位除了致命的肺炎，常見的還包括中耳炎及鼻竇炎，所以若出現持續黃鼻涕、黃痰、耳痛等症狀，也要到門診檢查評估有無使用抗生素的必要性。在免疫不全的患者，例如糖尿病、年長者等，也建議要施打肺炎鏈球菌疫苗，降低感染嚴重細菌性肺炎的風險。

二 消化道感染性疾病

① 腸病毒-----

首先是最常引起關注的腸病毒。腸病毒很特別，雖然名字有個「腸」字，但它造成的腸胃症狀卻不明顯，反而是以喉嚨及四肢的水泡最具代表性，因而有手足口病的別

名。患者的喉嚨水泡往往引起嚴重喉嚨痛乃至食不下嚥的程度，會進一步導致脫水和發燒難退。五歲以下的小孩甚至有重症的風險，其前兆包含嗜睡、肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐、呼吸急促或心跳加快，若是家長發現這些則要考慮住院觀察。

② 輪狀病毒、諾羅病毒-----

最後來了解經常造成大規模感染的輪狀和諾羅病毒，和吃壞東西感染的大腸桿菌還有小朋友常見感染的沙門氏菌不同，這兩個病毒的腹瀉多半是「像用屁股尿尿」一樣的水瀉。而輪狀病毒主要感染五歲以下的小孩，嘔吐較沒有諾羅明顯，因為是小朋友也較容易有脫水發燒的情形。

治療上以支持性治療為主，重點在水份補充，急性腹瀉期可補充「稀釋」的運動飲料，液體溶質濃度不宜太高，才能讓已經被癱瘓的腸道經由擴散作用吸收水分，待腹瀉緩解再從澱粉類例如白稀飯、白麵條等食物，緩慢漸進回復至清淡飲食。若出現嚴重發燒脫水現象，仍應盡速就醫。

結語

傳染性疾病百百種，雖要當心，但也不要自己嚇自己。後疫情時代，防疫優等生的台灣似乎發展出一種新的人際互動型態，正常的社交互動有助於心理和社會健康。但在邁開步伐的同時，我們可以通過規則運動、均衡飲食來增強自身免疫力，人多擁擠處佩戴口罩，勤洗手，沒事不亂摸眼、鼻、口。防範傳染性疾病肆虐的同時，也能擁有健康的社交人際關係。🌍