



春節歡樂過好年 健康守護在身邊
北醫附醫開設呼吸道傳染病特別門診 伴您安心過好年



春節假期別讓病痛壞了好心情。醫師提醒，年節期間因飲食作息改變、聚會頻繁與旅遊往返，呼吸道疾病及腸胃不適風險提高，民眾務必做好防疫與健康管理，安心過好年。臺北醫學大學附設醫院今年於春節期間開設「呼吸道傳染病特別門診」，有需要的民眾可多加利用。

北醫附醫施俊明院長表示，呼吸道疾病及腸胃炎等都是年節常見的疾病之一，為了讓民眾安心過年，北醫附醫今年從初一到初三(2/17~2/19)開設呼吸道傳染病特別門診，也提醒民眾勤洗手、戴口罩，別讓病毒上門拜年。北醫附醫呼吸道傳染病特別門診資訊可至官網查詢 <https://www.tmu.org.tw/>。

北醫附醫胸腔內科徐上富醫師指出，根據衛生福利部疾病管制署監測，今年春節預計將迎來流感高峰，目前社區中以 A 型流感 (H3N2) 為主，其次為鼻病毒，而新冠肺炎(COVID-19)疫情雖稍微降溫，但隨著出遊及聚會增加，加上日本與美國近期新冠肺炎疫情有上升趨勢，國人出國或接待親友時仍須留意。

徐上富醫師表示，一般感冒多為流鼻涕與打噴嚏，通常微發燒或不發燒，對體力影響較小；流感通常是突發性高燒並伴隨肌肉痠痛、甚至出現走路困難等顯著虛弱感；至於新冠肺炎較明顯的症狀為如刀割般的喉嚨痛，並可能伴隨聲音沙啞、鼻塞與流鼻涕與中低度的發燒。

徐上富醫師提醒防疫「黃金三法則」，包括口罩戴好、勤加洗手、通風對流，可有效降低感染風險。另外，5 歲以下幼兒與 65 歲以上長者為重症高風險族群，尚未接種本季流感或新冠疫苗者，應儘速接種；若親友有呼吸道症狀，建議避免近距離接觸或共餐。

除了呼吸道疾病，北醫附醫消化內科黃唯誠醫師表示，春節亦是腸胃急診的高峰，除了病毒感染，多是民眾飲食觀念不當，誘發急症，例如「隔夜菜」就是潛藏風險之一。

黃唯誠醫師解釋，有些民眾隔夜菜只要煮沸就能殺菌，但包括金黃色葡萄球菌

(常見於手部汙染食物)與仙人掌桿菌(常見於米飯)會產生「耐熱毒素」,高溫無法破壞。若年菜於7°C至60°C的溫度放置過久,即使回鍋加熱,食用後仍可能引發上吐下瀉。

其次,年節大魚大肉,也讓膽道疾病風險上升,包括高油脂飲食刺激膽囊劇烈收縮,若本身有膽結石,可能引發急性膽囊炎,若結石掉入「總膽管」造成阻塞,可能導致急性膽管炎。另外,酒精與油脂的雙重刺激,可能導致胰臟細胞壞死,民眾若三酸甘油脂偏高且飲酒過量,罹患急性胰臟炎的風險也會上升。針對冬季常見的諾羅病毒,黃唯誠醫師提醒,諾羅病毒容易出現「群聚感染」,若一家人輪流上吐下瀉,就可能染上諾羅病毒。由於酒精對諾羅病毒無效,若家中有人發病,處理嘔吐物時應佩戴手套,並使用稀釋漂白水消毒,才能阻斷傳播鏈。

另外,單純的消化不良或胃食道逆流症狀如腹脹、酸水逆流,多因攝取過量糯米類(年糕、麻糬)、高油或甜食,導致胃排空變慢,建議胃腸功能較弱者,這類「地雷年菜」務必淺嚐即止。若有消化道潰瘍病史,更要避免暴飲暴食及過度飲酒,以免疾病加重導致胃出血。

黃唯誠醫師強調,若出現口吐鮮血、黑便(瀝青便)、眼白變黃伴隨高燒,或是位置固定的持續劇痛,建議不要忍耐,最好盡速就醫。