

# 面對醫院細菌殺手的對策

文／葉子久 台電聯合診所心臟內科醫師

**大**醫院中濫用抗生素是事實，抗藥菌為虐是事實，醫護人員容易成為帶原者，手指及鼻腔內可能帶有抗藥菌也是事實！雖然衛生當局不斷宣導：「不要濫用抗生素，病房護理預防交叉感染，醫護人員勤洗手，戴口罩！看病分級少去擠大醫院！」

但是醫療企業向業績看齊，那顧得了抗藥菌滋生的隱藏危機？於是一車車的通聯巴士，仍舊繼續將四方患者，集中到一間醫院工廠中，來進行沒有人性的生產線化醫療作業。

## 身為患者，應該如何因應？

### 沒大病別住大醫院

首先，沒大病別住大醫院！別住大醫院做健康檢查。別為了美容去住大醫院。大醫院裡到處是抗藥菌。萬一醫護人員在處理你的檢查時，順帶因為接觸身體，把手上的細菌傳到你的身上，讓你成為抗藥菌長期帶原者，那就得不償失。

某一天你的免疫系統失常，長期驚伏的抗藥菌有機會發動侵略，到那時可是無藥可醫。帶原者回到家中，萬一把抗藥菌傳給年邁或幼弱的家人，這些免疫系統退化或未成熟的受感者，有機會爆發嚴重而無法壓制的細菌感染。

第二，老人家別讓子女為了怕麻煩，小病就送你去住院。復健，別住院。頭昏，別住院。高血壓，更不需住院。許多半身癱瘓中風患者，家屬怕麻煩不願接回家，強要賴在醫院；或送到安養中心眼不見為安。

難道他們不知道：醫院有許多抗藥菌，很危險嗎？別為了省照護費，強要留住在急性病房。某些在急診室待床的患者家屬，衝到病房去找空床。前面患者才遷出，他就吵著要去佔位。醫院萬一為了牽就家屬，縮短了紫外線消毒床位的時間，讓抗藥菌在床位上存活下來，新進住的患者可能就是下一位受害者。

### 到醫院少接觸醫用物品

非得上大醫院看診取藥的老人，可採取以下措

施，來避免抗藥病菌上身。

1. 專用看診外出服及鞋襪，回家後脫下以漂白水消毒。
2. 進入醫院後，全程戴口罩。
3. 自行在家量血糖血壓，把數據交給醫師判讀。到醫院盡量不要接觸醫用物品。

請觀察抽血的技術員，他們戴著手套作業，換病人那有換手套！若患者一定得接受抽血檢驗，抽完血後，請用酒精徹底清潔觸碰到染污桌面及染污止血帶的皮膚表面。請拒絕技術員為你的傷口貼紙膠(可能染污)。抽血傷口用酒精棉球緊壓5分鐘足可止血。

某些科別的醫師，因為必須照護加護病房患者，或必須面對老年臥床慢性病患，這些醫師成為帶原者的機率便大大增加。這些專科醫師分別為：胸腔科、傳染病科、大醫院的家醫科(常兼管慢性療養床位)。筆者建議除非是該管科患者，能不找這些科別的醫師看診最好。

事實上，門診診間的聽診器跟鍵盤是大醫院造成抗藥菌橫行的死穴。以目前低價位健保給付，及大醫院門診擁擠的程度，院方根本無法每看一位患者消毒更換一份電腦鍵盤與聽診器。

一天有2~3位醫師共用一間診室，只要有一位醫師疏忽未能在看每位患者前後各洗手一次；以及醫師看診時直接鍵入電腦資料，電腦鍵盤與聽診器就有被污染的可能。一旦電腦鍵盤與聽診器被污染，看診醫師再如何洗手也沒用。

筆者最後悲觀的認為，大醫院的門診，除非它自我設限看診人數，主動將患者轉至社區診所；否則門診內的抗藥菌傳佈感染，絕無禁絕可能。

### 病情確定轉介地區家醫科

在大醫院診斷病情確定，治療計畫穩固後，患者應要求轉介至可信賴的地區家庭醫師，根據大醫院所擬治療計畫進行後續治療。如此可避免經常需要至大醫院門診追蹤，增加受染機會。

在大醫院內部遊逛是個壞習慣，要記得雙手不可以接觸任何門把欄杆。離院以前，好好清洗雙

手，丟棄口罩。回到家中，不要急著進門，脫下鞋以日光曝曬或以紫外線燈殺菌。鞋面鞋底都已經被污染，這雙鞋專用於去大醫院，不可接觸室內地面。

### 廚房作業遵守衛生法則

因為抗藥性禽畜類共生菌日益猖獗，我們食物原料遭其污染的機率大增。若熟食於廚房處理過程不慎接觸生食，我們就可能將抗藥性畜類共生菌吃下肚。

在家庭廚房作業，也必須遵守衛生法則。清洗肉類的盆子不可以用於清洗蔬菜水果。抹布上縫隙不易清洗，少用抹布，多使用拋棄式紙巾。若是注重環保者，可多購入些抹布曬乾，用一次就更換。

切生肉及切沙拉不可混用砧板及刀具。接觸可疑生食後要肥皂洗手再處理下一道作業。菜鏟湯杓不可暫置於桌面。掌廚者手上若有傷口，應該要包紮戴防水手套做菜，否則萬一MRSA毒素污染，可是會造成全家中毒。

與細菌的百年戰爭，大型醫院已經淪陷。平民百姓所能消極作為，就是讓戰火侷限，不要延燒到社區及家庭中。至於在大醫院工作的員工們，只好自求多福啦！萬一得到院內感染，讓抗藥菌上身發病，應該向勞保局申請職業病傷病給付。畢竟！醫院資方沒有盡力保持安全的作業環境，造成讓員工得病感染的機會，不是嗎？



## 養生保健

# 竹筍體內環保不可少

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

台灣是竹子的故鄉，尤其是其幼芽－竹筍，幾乎與我們的家常飲食關係密不可分，大菜小吃都可口，而且營養價值極高，對健康有很大的幫助。

竹筍蘊含的營養素十分豐富，有蛋白質、維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、菸鹼酸、鉀、鈣、磷、鎂、鐵等多種礦物質，嘗起來脆嫩鮮美、甜度高、口感滑順，令人回味無窮。

竹筍還有豐富的纖維質，可以促進腸胃的蠕動，幫助消化、清除體內廢物，可減少大腸癌發生。俗語說：「竹掃把掃馬路，竹筍子掃腸肚，體內的環保，筍子不可少。」指的正是此特性。

筍是高纖食物，有助排泄，且被視為是美容瘦身的好食材。適量食用筍，的確能發揮利尿作用，輔助腎功能，促進體內機能活絡，排出體內過多的水分和廢物，以消除贅肉、清除喉中積痰，並增強體力。

雖說富含纖維的竹筍是自然的通便劑，但和其他纖維食物的攝取一樣，要慢慢增加，讓腸胃適應，如果一次即大量攝取，很容易造成脹氣或腹胃脹滿，反招致不適。

竹筍的性味微甘而寒，入肺、胃經，有清熱化痰、利尿止渴、爽胃潤腸、解毒透疹的作用。適用於熱毒痰火內盛，胃熱嘈雜，口乾便秘，咳嗽痰多，食積不化，疹發不暢，腕腹脹滿等。

《評註飲食譜》曰：「筍甘涼舒鬱，降濁升清，開膈消炎…」，《名醫別錄》言其：「主消渴，利水道，益氣可久食。」《本草綱目拾遺》亦曰：「利九竅，通血脈，化痰涎，消食脹。」由此可見，常吃竹筍，對胃

熱嘈雜、肺熱咳嗽有一定的防治作用。

竹筍雖然好吃，但也有些禁忌必須注意。由於竹筍性屬寒涼，又含較多的粗纖維及草酸（草酸易與身體的鈣離子結合，形成草酸鈣，影響身體鈣離子的吸收；過多草酸鈣亦會造體內結石），故患有嚴重胃潰瘍、胃痛劇烈、胃出血、腎炎和尿路結石、肝硬化、食道下端靜脈曲張的人應當少食。此外，竹筍中的草酸與身體鈣離子結合，影響人體鈣質吸收，故處在成長發育時期的兒童最好少吃，以免影響骨骼發育。



## 竹筍粥

材 料：熟竹筍100公克、粳米（蓬萊米）100公克、豬肉末50公克、水1000c.c.、鹽少許、蔥薑末少許、麻油少許。

作 法：1. 將熟竹筍切成細絲。鍋內入麻油，將豬肉末略炒片刻，加入竹筍絲、鹽、蔥薑末炒入味。

2. 然後將粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加入清水煮粥，最後再加入竹筍、肉末等拌勻、煮熟即可。

作 用：清熱解毒、清肺化痰、利膈爽胃。適用於肺熱咳嗽、小兒麻疹、水痘、高血壓、維生素B<sub>1</sub>缺乏症等。

用 法：每日服2次。