

🧐 肺結核 Tuberculosis | 規則服藥最重要！

💡 什麼是肺結核？

肺結核是由「結核分枝桿菌」引起的慢性傳染病，主要經由**飛沫或飛沫核**傳播。當病人咳嗽、打噴嚏或講話時，細菌會隨氣體排出並懸浮在空氣中，其他人吸入後可能遭到感染。

感染後，結核菌會潛伏在肺部，部分人的免疫系統可壓制病菌，使其處於「潛伏期」；但若免疫力下降，如熬夜、壓力過大或營養不良，便可能發展為「活動性結核病」，具傳染力且必須治療。

❑ **潛伏期**：數週至數年不等。潛伏感染者雖無症狀，但仍有機會於日後發病。

🏠 常見症狀

- 咳嗽持續兩週以上或咳血
- 胸痛、呼吸困難
- 體重減輕、食慾不振
- 發燒、盜汗、倦怠
- 有時伴隨夜間出汗或胸悶



⚠️ 可能的併發症

若治療不完全或延誤診斷，可能導致肺部永久性損傷、支氣管擴張、氣胸或呼吸衰竭。結核菌也可能侵犯**腦膜、骨骼、腎臟或淋巴結**，引發腦膜炎、骨關節結核等嚴重併發症。

💧 治療重點：規則服藥最關鍵！

標準療程約 6 - 9 個月，需依醫師指示每日服藥，不可自行**停藥或減量**。若中斷治療，可能造成**抗藥性結核菌**，治療時間更長且難度大增。

🛡️ 預防與控制方法

- **早期發現**：咳嗽兩週以上應立即就醫並拍胸部 X 光。
- **規則服藥**：全程完成療程，避免抗藥性。
- **支持陪伴**：病人服藥兩週後傳染力大幅降低，家人與同儕應給予心理支持。
- **環境防護**：保持室內通風，避免久留在密閉空間。
- **個人防護**：咳嗽或打噴嚏時以手帕或衛生紙遮掩口鼻，事後立即洗手。
- **高風險族群檢測**：與患者密切接觸者、醫療人員或免疫低下者應定期檢查。
- **接種卡介苗（BCG）**：可有效降低幼兒感染後發展為重症的風險。

💡💡 校園生活小叮嚀

- ✓ 若有長期咳嗽或不明原因發燒，請主動告知健康中心並就醫。
- ✓ 教室、宿舍與社團活動空間應保持良好通風。
- ✓ 均衡飲食、多攝取蛋白質、適度運動與充足睡眠，有助增強免疫力。
- ✓ 與病友相處時戴口罩、勤洗手，避免共用餐具與毛巾。



🧐 流行性感冒 Influenza | 別把小感冒當小事！

💡 什麼是流感？

流行性感冒（Influenza）是由**A 型或 B 型流感病毒**引起的急性呼吸道疾病。透過飛沫、接觸或間接傳染（如觸碰被病毒污染的門把、桌面）傳播。

與一般感冒不同，流感**發病急、症狀重、傳染力強**，若延誤治療，可能引發肺炎、心肌炎或腦炎等嚴重併發症。

❑ **潛伏期**：約 1 - 4 天（平均 2 天）。**感染後 24 小時內即具傳染力**，病人於發病前一天至發病後 5 - 7 天傳染力最強。

🏠 典型症狀

- 高燒（38℃ 以上）持續數天
- 頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水
- 全身倦怠、肌肉痠痛
- 噁心、嘔吐、腹瀉（兒童較常見）



⚠️ 高風險族群

幼兒、孕婦、長者、慢性病患者（如糖尿病、心臟病、氣喘）及免疫功能低下者。這些族群感染後較易發展為重症，甚至需住院治療。

💧 治療與照護

若在 48 小時內就醫並使用**抗病毒藥物**（如克流感 Tamiflu），可減少併發症並縮短病程。病人應**多休息、補充水分**，避免自行服用退燒藥過量。

🛡️ 流感預防方法

- **接種流感疫苗**：**每年 10 月起提供公費疫苗接種，是預防流感最有效的方式。建議師生、教職員工與高風險族群每年接種一次。**
- **良好衛生習慣**：勤洗手、戴口罩、打噴嚏或咳嗽時遮掩口鼻。
- **健康管理**：生病不上課、不上班，避免將病毒傳染給他人。
- **環境維護**：教室、宿舍應定期清潔與消毒，保持空氣流通。
- **增強免疫力**：規律運動、均衡飲食、維持正常作息，能降低感染機率。

💡💡 校園生活小叮嚀

- ✓ 出現疑似流感症狀，應立即就醫並居家休養至退燒後至少 24 小時。
- ✓ 鼓勵師生與高風險族群依政府規劃完成疫苗接種。
- ✓ 社團、宿舍等群聚場合，若有疑似病例，應主動通報與消毒環境。
- ✓ 不共用水瓶、餐具、毛巾，避免病毒間接傳播。



114年秋冬公費流感疫苗和公費新冠疫苗接種對象

開打日期	公費接種對象類別	公費流感疫苗	公費新冠疫苗
第一階段對象 10/1開打	65歲以上長者	0	0
	55-64歲原住民	0	0
	安養、長期照顧（服務）等機構之受照顧者及其所屬工作人員	0	0
	孕婦	0	0
	醫事及衛生防疫相關人員	0	0
	幼兒園托育人員、托育機構專業人員及居家托育人員（保母）	0	0
	6個月內嬰兒之父母	0	0
	滿6個月以上之嬰幼兒	0	0
	滿6個月以上具潛在疾病者（包括高風險慢性病人、BMI≥30者、罕見疾病患者及重大傷病患者）	0	0
	國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生	0	X
第二階段對象 11/1開打	禽畜相關及動物防疫人員	0	X
	50至64歲無高風險成人	0	0

資料來源：衛生福利部疾病管制署、衛生福利部國民健康署、台灣感染症醫學會