

別來無恙

文 / 江惠莉、張淑萍 花蓮慈濟醫學中心感染管制師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一位三十五歲女性，平時健康狀況良好，五天前覺得全身疼痛和不適，尤其是手關節與踝關節，且有寒顫、發燒等症狀，體溫約攝氏三十八至三十九度。她表示兩週前曾至農場旅遊，有接觸雜草及動物並被蚊蟲叮咬，前往診所求治但症狀未改善，仍持續高燒及頭痛，故至急診室就醫。入院經醫師檢查後，發現在大腿內側有一焦痂痕跡，並進行相關檢驗及法定傳染病通報，證實為恙蟲病。

自然區域多恙蟲 野外活動宜當心

古時候因為居住環境多草叢，容易被恙蟲叮咬，所以當時大家見面時的問候語多為「別來無恙」。現代較蠻荒的草叢已不多見，但在夏季或清明時節，還是有許多民眾到山區活動或掃墓而接觸到草叢環境，增加感染恙蟲病的危險。

恙蟲病又稱為叢林性斑疹傷寒，是由帶有立克次體之恙蟎幼蟲（恙蟲）叮

咬而感染。依據疾病管制局一九九八年至二〇〇八年的疫情資料分析顯示，恙蟲在全國各縣市均有分布，尤以離島及山區縣市（金門縣、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、南投縣）的病例數較高。四、五月間病例數開始急遽上升，七月時到達最高峰；主要感染原因為接觸郊區、山區草叢環境，故全年皆有病例發生。患者的年齡分布主要是二十歲以上的成年人，以二十至二十九歲的病例數最多，四十至四十九歲次之。

死亡率不低 小心發燒丘疹

恙蟲發育過程分別有卵、幼蟲、若蟲、成蟲四個時期，動物宿主有齧齒類（老鼠）、哺乳類（羊、豬、貓、狗）和鳥類（鳥、雞）等，其中又以齧齒類為主。成蟲及若蟲以昆蟲卵為生，恙蟎幼蟲則喜歡爬行於地面或停留在草叢中，伺機落入經過之動物或人類身上吸取組織液。遭恙蟲叮咬處會形成焦痂，其潛伏期約一到三週。約在第十天左右，開始

發生高燒、頭痛，也可能出現結膜充血和淋巴腺發炎腫大等症狀；發燒約一週後，在軀幹出現暗紅色的丘疹，並擴散至四肢，於數天後消失。恙蟲病如未經妥適治療，其死亡率可達百分之六十。

整理草叢防治鼠患 安全遠離恙蟲威脅

恙蟎的卵因不耐乾燥、孳生地必須為高濕環境且本身活動範圍小，故改善環境是消滅恙蟎最有效的方法，在個人防護方面有以下注意事項：

1. 在野外旅遊或工作時請儘量不要進入草叢地帶，注意不要將皮膚暴露在外，最好穿著長袖衣褲及靴子，長褲要塞進鞋子裡。
2. 必須進入恙蟎猖獗地區活動者，應於身體裸露部位塗抹驅蟲藥劑，以防止恙蟎叮咬。

3. 離開易感染地後儘快沐浴，換洗全部衣物。
4. 身體不適請儘速就醫，並告知旅遊史、提供醫師臨床診斷之參考，以免延誤治療時機。

在環境改善部分，建議要剷除雜草，特別在住宅附近、道路兩旁以及田埂等人群接觸頻繁的草地。如情況容許，可用焚燒法減低恙蟎密度，改變地面的潮濕狀況；至少使地面表層完全乾燥，消除可以形成穩定小氣候的環境。消滅老鼠也是重要的工作，因為鼠類是恙蟎幼蟲的主要寄主，對恙蟎的存活與繁殖有很大關係，若能落實「居家防鼠」，將使其不易找到寄主，最終會自然枯死。

就快要進入恙蟲病的流行季節了，若大家都能夠落實以上防治的方法，相信大家都會「別來無恙」！👍

遭恙蟲叮咬的皮膚狀況

圖片來源：行政院衛生署疾病管制局網站



腰部的典型螫口，第五病日，尚未變成焦痂。



左圖螫口的放大圖。



第十病日已變成焦痂。

駐顏 有術



淺談微整形

文 / 陳紫秣 花蓮慈濟醫學中心雷射醫學中心專案經理人
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

王太太陪著五十多歲的王先生來到美容門診，指著額頭及眉間一條一條的紋路，困擾地向醫師表示：「最近額頭上的紋路越來越明顯，看起來很老。醫師，可以幫我消除這些紋路嗎？最好是能看起來再年輕個十歲！」皺紋、斑點、乾燥、暗沉等惱人的面子問題，似乎是每個人無法避免的老化歷程。

不動刀低疼痛 微整形妙回春

隨著醫學進步人類平均壽命延長，相對的也希望在外表上能保持良好狀態，整形美容已經被廣為知曉，並邁向「微整形」的方向。「微整形」是指「不動刀」、「低疼痛」、「效果

自然」、「恢復期短」的新興整形方式，這種快速回春術有著安全且不留痕跡的特性，深受現代男女所熱愛，不過要整形前，民衆還是要多加了解，才能兼顧外表的修飾和最重要的健康。

脈衝光活膚術是一種非侵入性的技術，利用五百六十至一千兩百奈米波長的光線照射，將光能轉為熱能，對特定組織產生作用。光線可被黑色素或含氧血紅素吸收，用來淡化斑點及收縮微血管；另可作用到真皮層，活化纖維母細胞，引發膠原蛋白及彈性纖維再生，緊實皮膚、增加彈性，改善細紋及毛孔粗大等現象。因時間短、不動刀、沒有傷口，治療後能馬上上

微整型主要分成兩大類：光學美容與注射美容

光學美容：強力脈衝光 IPL(Intense Pulsed Light)就屬於光學美容

注射美容：肉毒桿菌注射及玻尿酸注射屬於注射美容，兩者比較如下：

	肉毒桿菌	玻尿酸
效果	改善動態皺紋、瘦臉，消除魚尾紋、眉間紋、抬頭紋、唇紋、國字臉。	改善靜態皺紋、填補凹陷，雕塑豐唇、豐耳垂、調整鼻型，墊下巴、太陽穴。
作用	肉毒桿菌素的注射，可以讓過度運動的肌肉降低活動力，使肌肉放鬆。	玻尿酸注入後與體內原有的透明質酸融合，肌膚會膨脹、隆起，皺紋變平，達到改善輪廓與撫平皺紋效果。
維持效期	約四至六個月。	約八到十二個月。
治療時間	上皮膚麻醉藥物四十至四十五分鐘。 注射過程約五至十分鐘。	上皮膚麻醉藥物四十至四十五分鐘。 注射過程十到十五分鐘。
療程費用	依治療部位使用量計算費用。	依治療部位毫升數計算費用。
治療前	應先與醫師討論治療部位與細節。	應先與醫師討論治療部位與細節。
治療中	以極細的小針，將定量的肉毒桿菌製劑精準地注入所需要治療的部位，可能會有輕微短暫的刺痛感，感覺有點像被蚊蟲叮到。通常一個部位不會只打一針，醫師會視嚴重情況調整劑量。	以原廠完整包裝附上極細的小針，將玻尿酸製劑注入所需要治療的部位，可能會有輕微短暫感到針扎與腫脹，醫師會視嚴重情況調整劑量。
治療後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無傷口可立即上妝。 2. 避免熱敷或局部按摩。 3. 若有注射後的腫脹、皮下瘀血等反應，會隨時間逐漸恢復。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無傷口可立即上妝。 2. 儘量不要揉捏、按摩。 3. 注射後若有輕微紅腫、皮下瘀血等反應，會隨時間逐漸恢復。

妝、立即上班，因此被稱為午休美容，是時下最流行的醫學美容。每次治療過程約十到十五分鐘，療程約需連續五至六次，每次間隔三到四週，治療後會有些紅腫、溫熱感，二、三個小時後會逐漸消退。四至五天會有色素斑加深現象，對於色素所生成的微痂皮約一週內會隨著皮膚代謝脫落，進而達到淡斑的功效。一週之內洗臉需輕柔，避免以熱水洗臉及使用去角質、果酸或 A 酸等刺激性皮膚護理用品，平時加強保濕並確實做好防曬。

聆聽醫師建議 費用品質需謹慎

微整型目前的收費方式都是採自費，而且坊間價位不一，提醒愛美的



花蓮慈院雷射醫學中心主任李俊達正在為民眾進行脈衝光治療。脈衝光活膚術非侵入性，可淡化斑點，常被民眾用來保養皮膚。花蓮慈院雷射醫學中心提供



微整形前



微整形後

由專業醫師適當的注射肉毒桿菌於眉間，除了抬頭的皺紋完全撫平外，也將上眼皮上提，讓眼睛變大了。攝影／李俊達

人士應選擇具有合格專科醫師執照且受過專業訓練的醫師諮詢，以免面子問題沒有得到預期的效果又傷了荷包。衛生署目前發給與醫美相關的專科醫師執照只有整形外科與皮膚科，在接受治療前務必和您的醫生討論您想治療的目的，並聆聽醫師的建議，只有受過專業訓練的合格醫師才能確定讓你得到好的治療。

如果整型能讓您更有自信地生活，何嘗不是件好事？但重要的是平時的運動健身與皮膚保養，生活作息正常才是保有好氣色的不二法門喔！👍