

# 久咳不癒 小心肺結核上身！

文 / 王翠蘭 花蓮慈濟醫學中心護理師

編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

王先生咳嗽了將近兩個月，一直在附近的診所治療，吃藥後症狀似乎好轉但過不久又開始咳個不停，他還是以為只是一般的感冒，直到痰中出現血絲才警覺到不對勁，趕緊到醫院檢查。

醫師告訴王先生，胸部X光結果發現右胸出現一個空洞，進一步痰液培養確認為罹患了結核病，醫師同時要求與王先生同住的家人也一起接受檢查。王先生心想：「我怎麼會得到肺結核呢？」「得病的是我，為什麼我的家人也要檢查？」

## 為什麼肺結核會找上我？

依據世界衛生組織統計，全世界約有三分之一的人口已感染結核菌，其中以東南亞及非洲占多數，國內根據行政院衛生署統計資料顯示每年新增結核病病例達一萬五千人，是所有法定傳染病之最，每年結核病之死亡數約有一千五百人。主要與愛滋病猖獗、藥物濫用、貧窮、交通發達導致全球人口快速流動有關。

肺結核是由結核菌所產生的感染症，

主要是經由飛沫及空氣傳染，當肺結核患者吐痰或在公共場所咳嗽、打噴嚏、講話、唱歌、大笑時產生的飛沫會排出結核菌，人們在吸入空氣中的飛沫，藉由呼吸道通到正常的肺泡，而引發感染。可分為「開放性」及「非開放性」。開放性是指痰內含有結核菌，會傳染給別人的患者；非開放性是指痰內不含有結核菌，不會傳染給別人的患者。肺結核不分種族、性別，在各個年齡層都有可能發生。

感染肺結核的高危險群有：

1. 免疫能力較差者：慢性病如糖尿病、後天免疫缺乏症候群等。
2. 營養不良者。
3. 居住在擁擠環境者。
4. 與開放性肺結核病人密切接觸者，此為最危險之因素。

肺結核的症狀通常是不知不覺的，咳嗽是最常見的呼吸道症狀，特別是超過三週以上的咳嗽，二〇〇三年國內研究發現有病患會以為是抽菸引起的咳嗽而被忽略。初期患者通常沒有痰，但是當您出現下列症狀時，應高度懷疑肺結核

的可能性，儘快就醫進行診斷評估：

- (1)不明原因持續咳嗽三週以上。
- (2)出現其他結核病症狀(如胸痛、血痰、夜間盜汗、發燒、畏寒、食慾不振、體重降低或容易疲倦)。
- (3)為結核病的高危險群。
- (4)開放性結核病人的接觸者。

### 防範肺結核 您可以做到的是——

- 1.認識結核病傳染方式及症狀，以能夠早期診斷及早期治療。
- 2.凡年滿二十歲以上者，每年最好定期做一次胸部X光檢查。
- 3.保持居住環境整齊清潔，室內空氣流通，避免過度擁擠，以減少疾病傳染機會。
- 4.少出入人多之公共場所，如KTV、溫泉館，尤其嬰幼兒及體質較弱者、抵抗力不足者，避免出入公共場所。
- 5.保持均衡飲食及攝取充分營養，補充足夠的水分。  
多運動健身，充足睡眠，保持抵抗力



最佳狀態，使病毒無機可乘。

卡介苗的接種：卡介苗的效果目前雖仍有爭論，但它對小孩子結核性腦膜炎及原發性病灶散播之預防效果卻是大家所公認。一般而言，卡介苗的保護期可達十到二十年。

高危險群病人必須仔細檢查是否受到結核菌感染。

### 咳三週快驗痰 勤服藥全都治

肺結核是可以被治癒的，二〇〇〇年研究指出肺結核病患若不治療，追蹤五年，約有百分之五十死亡、百分之三十靠自身免疫力轉為非開放性、百分之二十依然維持開放性之傳染狀態。

如您或您週遭的人有不明原因久咳三週以上時應提高警覺，平時您也應注重咳嗽禮儀，如咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，或戴上口罩。

三月二十四日是世界防治結核病日，行政院衛生署曾推出「咳三週、快驗痰、勤服藥、全都治」口號，是希望能

喚起民眾對肺結核的重視，雖然肺結核的治療療程長達六個月以上，但早期就醫接受治療就是杜絕肺結核最好的方法喔！

花蓮慈院胸腔內科李仁智主任在花東地區力行肺結核病防治計畫有成，獲衛生署疾管局肯定。圖為李主任率防治團隊至社區進行「都治計畫」發藥服務。攝影/游繡華

# 石作凋零 病痛崛起

## 石材處理業的職業傷病

文 / 楊孝友 花蓮慈濟醫學中心職業醫學科主治醫師

花東風景秀麗、地形特殊，往昔盛產大理石，石材開鑿及相關產業曾經蓬勃興盛長達數十年，許多民家內設置小型石藝工作室，近年來則因限採大理石而萎縮凋零，大型石材工廠改用進口石，家庭工廠則漸漸消失在時間的洪流中。

石藝工作不再家戶可見，但是過去從事石藝工作累積的沉痾卻一一浮出，早已更換工作的石作勞工，面臨沉默的職業病炸彈猛然引爆，只有在生活上增添負擔，求助於民俗療法卻無法有效減輕痛苦，石作勞工該如何注意自己的健康？已卸任的石作業者如何了解自己是否有職業病徵兆？卸職後才發現怎麼辦？

### 病痛不是一天造成的

除了意外受傷與有毒化學物質接觸外，職業疾病多半是慢性累積的，每天只會有一點小小的症狀，時日一長，傷害肌肉骨骼到一定程度後，會突然覺得

非常疼痛。勞工朋友平日會為家庭和生計苦苦支撐，就算疲憊不適多半也咬牙繼續工作，刻意地忽略身上的微小病痛，一旦嚴重到難以忍受時，多半需要手術、長期復健或服用止痛藥，然而它的起因往往小到讓人忽略——沒有適當的休息，工作當中沒有注意保護自己。

「那有什麼關係？腰酸背痛睡一覺就好啦！」

「搬一下重的沒要緊啦！也不是每一塊都這麼重嘛！」

因為工作造成的病痛，受影響的真的只有「一下子」或「一天」嗎？工作過程中不當動作造成的「累積性肌肉骨骼疾病」，和一般運動造成的腰酸背痛大不相同，它會繼續留在肌肉骨骼上，直到有天身體承受不住就開始劇痛，因為過去對身體發出的警告不以為意，許多人到生活行動受限才想登門求醫，這時候要付出的代價，除了休養一段時間沒有收入之外，還有服藥、復健及生活

行動的不便，遠不如早期發現、早期治療。

## 石作常見之傷病

提到石作業職業病，大多會想到塵肺症，然而在預防職業病觀念進步之下，大多石作業者都會採用濕式工作、戴口罩，粉塵危害減低不少，那麼石作業的工作過程中還有沒有其他的職業傷病風險呢？以下將提出幾個實例介紹。

### (一)工作姿勢不良、過度搬抬重物及振動導致下背痛、椎間盤突出

石作業不只是裁切、大型雕刻，還有小型石藝品如花瓶、酒杯、罈子、罐子、擺飾等等，小型產品需要手工來控制品質和減少瑕疵，爲了讓成品能夠增色，勞工付出大量的時間、勞心勞力之下，多有久坐操作雕刻具和磨台、久站操作車床的習慣，一天工作八小時幾乎沒有離開工作崗位，很容易形成下背

痛。

處理石材的過程中免不了要搬運石塊，然而對重物不當施力，如強行搬運自己所不能負擔的重量、搬運的姿勢屬於身體要彎向一邊或重量不平均，比起普通的搬抬動作更容易使腰部受損，例如：每天搬運三十公斤的重物超過工作時間三分之一以上、在搬運或抬舉工作必要物品時，前傾身體、扭轉軀幹大約一小時裡超過十五次、工作時間中久站或久坐、屈身每天長達四小時以上，這些都是容易誘發下背痛發生的危險因素，如果已從事該工作達十年以上，更是高危險群。

「職業性腰椎間盤突出」是東部地區常見的職業病，舉凡搬抬重物（大於二十公斤）、工作過程中反覆扭腰（例如將一重物抬起後，轉身再放到另一處）、久坐、以及全身振動工作（例如砂石車、公車、堆高車駕駛）、及腰部不對稱施力等都是罹患疾病的高危險群。張先生從事家庭石雕藝品



已經三十五年，工作十餘年後，便開始有腰酸背痛的情形，卻還是每天忙於工作，沒有撥空安排就醫，直到這一、兩年來，因背疼痛難忍及雙腿麻痛情形，開始針灸治療，卻始終沒有改善。經職業病醫師實地訪視工作現

長時間蹲坐，使用振動手工具都是容易誘發下背痛及椎間盤突出的職業因素。



場流程後，發現張先生工作姿勢不良、需長期搬抬重達四十到八十公斤不等的石塊，並整天蹲坐彎腰研磨石材。經職業病醫師診斷為長期工作累積造成「職業性椎間盤突出」後，患者接受醫師建議，由改善搬運重物方法及調整工作姿勢做起，並接受復健治療，目前已逐漸恢復。

每天徒手搬運沉重石塊，容易累積成職業性下背痛。

## (二) 手部長期用力造成腕隧道症候群

研磨石材所使用的機具，如磨台、車床、電動雕刻工具、鑽頭等震動機械，以及手腕長時間抓握動作，例如雕刻或鑲嵌工作，是導致「職業性腕隧道症候群」的常見原因。患者會有手掌麻痛、針刺感。嚴重時會在晚上睡覺時因疼痛或麻痺而醒來，冬天、騎機車、或在手



將砂紙抵在回轉的半成品上，振動會傳到手腕及臂。



每天徒手搬運沉重石塊，容易累積成職業性下背痛。

腕反覆用力之工作後容易發作。

「醫生，我磨石杯磨了三十幾冬，十年前就覺得手麻，晚上還會麻到醒來，我的指頭也磨歪了，這是不是職業病啊？」連女士與先生一起從事石藝品磨製工作已經有三十多年，先生負責將大塊的石材裁切成小塊並粗磨成酒杯雛型，再由太太負責將粗胚打磨，成為漂亮的小酒杯。像這種家庭式的小工廠，在花蓮占很大的比例。經職業病醫師安排檢查，並現場實際了解其工作流程，患者工作內容需將石材磨細、磨光，並雙手用力將砂紙緊抵在磨台上正在旋轉的石材表面。長時間腕部反覆性動作及

震動，是造成「職業性腕隧道症候群」的主要原因。除接受復健外，職病中心也提供「防震手套」，以減低磨製過程產生的震動。

### (三) 難以發現的聽力損失

張先生從事石材加工的車床與切鋸工作三十一年，過去三十年來，每天暴露在噪音當中，從沒使用耳塞或耳罩，兩年前，他在工作告一段落時突然覺得耳朵嗡嗡作響，但沒有立刻就醫，直到一年前去醫院檢查，才發現聽力受損嚴重，幾乎聽不到聲音了。經職業病醫師協助實際測量工作現場噪音分貝數，確



工作時間內一定要確實佩戴耳罩以預防噪音對聽力的傷害。

認該工作是已屬法規認定之噪音危害作業，並建議需確實配戴耳罩，個案才恍然大悟：「我每天都做八到九小時啊！以前都沒想到做這行會做到完全聽不到！」

## 職場安全要注意

石作常見危害因子包括「噪音」、「振動」、「粉塵」、「使用高耗電機具卻沒有加裝漏電斷路器」、「使用化學溶劑與硬化劑」，也常因搬抬重物的不當用力在工作過程中造成腰部及脊椎受傷，大多數人會把平常環繞周圍的危害因子視為慣常。

職業病的治療，大致能紓解、控制疼痛，但若無法從工作流程做改善，通常不易根治，因此工作場所的安全防護就更重要，才不致於使辛苦半輩子的養老金全都拿去繳醫藥費，簡單的防護，就能降低罹患職業病的風險，例如：每隔一小時離開機器起來走動、伸展身體；噪音作業應當佩帶耳塞或耳罩；搬抬重物盡量兩人一起搬抬，使用板車減少徒手搬運的距離；佩戴護目鏡和口罩以避免飛濺的小碎片及混著石頭粉末的水滴進入眼睛及口鼻；使用化學物或稀釋溶液、接觸石塊時記得戴上手套避免被稜角割傷及過敏；作業中為減少粉塵會灑水使地面和工作檯潮溼並配戴防塵口罩、為避免機器漏電發生危險要記得加裝漏電斷路器，定期更換護具，檢查設備是否破損，保持通風明亮，這些都很容易實施，「預防勝於治療」能有效

降低職場意外與職業病發生。

## 勞工權益莫忽視

勞工朋友不用擔心為治療職業傷病無法上班、收入減少期間將經濟困難，若經醫師診治認定為職業傷病，之前因職業傷病就醫、住院的費用可以申請核退；治療期間也可以向勞保局申請薪資補償——職災傷病給付，凡經診斷為職業疾病的勞工朋友，持「勞工保險職業傷病門診單」就醫、復健免部份負擔，而勞工從事的工作若是屬於對健康有害之工作，例如粉塵作業、噪音作業、或有機溶劑暴露，亦可享有勞保每年一次的免費健康檢查，請不要忽視自己的權益！



花蓮慈院職業醫學科楊孝友醫師提醒勞工朋友，每年一次的勞保免費健康檢查，記得好好利用！