

國立成大醫院斗六分院新聞稿

感染科醫師的養「身」之道

發表日期：105.8.12(星期五)

發表人：感染科／羅景隆醫師

每個人都有屬於自己的養生之道，身為一個感染科醫師，每天面對那麼多的感染症，也有屬於自己的養「身」之道，如此才能讓自己免於得到感染症，而這個養「身」之道就是---「洗手」。

在我們的周遭環境中，存在著許多看不見的細菌和病毒，不論是在門把、扶手、桌面還是電梯按鈕，都存在著它們的身影，更別說那雙會接觸這些物品的手。斗六大醫院感染科羅景隆指出，依據疾病管制署資料表示，雙手約有39000~4600000 隻細菌，而這些還不包括病毒。

羅醫師表示，物品上會有這些細菌，其實有一部分是人自己造成的。以流行性感冒為例，當一個人患有流感時，他口鼻的分泌物是充滿著病毒，當咳嗽或打噴嚏沒有遮住口鼻，這些病毒就可能附著在物體的表面；或者是當他咳嗽或打噴嚏時是用手去遮住口鼻，這些病毒就會附著到他的手上，之後再藉由他的手傳到周遭環境。當這些細菌或是病毒附著在物體表面時，它們會存活一段時間，等待機會跑到人的雙手上，進而透過黏膜進到人體而造成疾病。我們常說「病從口入」，這樣看來「病由手入」也許會比較貼切。唯有透過洗手，才能夠將手上的微生物有效的去除掉。

羅醫師說，不要小看「洗手」這個簡單的動作，其實有很多「眉角」，人們必須要正確的洗手，才能有效的去除手上的細菌和病毒。世界衛生組織還特地為手部衛生訂出準則。基本上，洗手是需要利用水和肥皂清洗，而且需要清洗40~60秒，有足夠的時間將手部所有部位都清洗乾淨，才能有效的將手上的微生物清除。

疾病管制署洗手口訣：「內（手掌）、外（手背）、夾（指縫間）、弓（指背）、大（大拇指）、立（指尖）、腕（手腕）」，整個過程需要搓洗40~60秒，才算是有效的洗手。羅醫師提醒，在洗完手後，還要利用乾淨的手帕、擦手紙或是烘手機把手弄乾。因為相對於乾燥的手，潮濕的手更容易從環境中得到微生物，所以如果洗手後沒有把手擦乾，先前的洗手就是做白工。

若水和肥皂難以取得，使用乾洗手液也可以有效的清除手上的微生物。當使用乾洗手液時，也是要運用「內外夾弓大立腕」的原則洗手，搓洗的時間約20~30秒。但是乾洗手液在面對諾羅病毒和腸病毒時效果較差，所以還是需要利

用水和肥皂來洗手。

羅醫師呼籲，如果能在關鍵的時刻洗手，更能達到保護自己的效果，比如進食前、如廁後、接觸幼兒前、擤鼻涕後以及接觸病人前後。而且在接觸口腔、鼻腔和眼睛之前也是需要洗手，避免病菌透過黏膜進到身體裡。所以為了保護自己和家人的健康，請勤洗手。



羅景霞醫師資歷：

專科別	現職	經歷
感染科	國立成功大學附設醫院斗六分院感染科主治醫師	成大醫院內科住院醫師 成大醫院感染科總醫師 成大學院感染科研究醫師

專長
感染症

新聞聯絡人：管理中心行政組／林盈君

電話：(05)533-2121分機6203