

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

Q熱簡介

◎林鼎翔

最近臺灣南部某醫院報導，一名五十五歲吳姓民眾罹患糖尿病，無肝臟疾病，最近半個月持續三十八度高燒不退，合併有深茶色尿液及腹脹，至醫院求診，抽血檢查後發現肝功能異常、有高膽色素血症（即黃膽現象）、凝血功能異常，且牛心脂素抗體亦呈陽性反應，然而超音波並未發現任何異常；經詢問發現其鄰居飼養羊，病患亦常出入羊舍，因此感染科醫師認為有感染Q熱的可能；而後進一步以血清學檢查，發覺有伯納特氏柯克斯氏體（*Coxiella burnetii*）感染（簡稱伯氏柯氏體），證實的確感染了Q型熱，而患者在接受四環黴素類藥物治療後已經痊癒。

但Q熱是什麼病？感染的原因為何？許多問號在部分人的腦海中仍無法消散。所以為讓更多人瞭解Q熱，簡要描述Q熱及臺灣流行情形如下：

1935年澳洲昆士蘭地區一些從事屠宰工作的工人突然發生集體熱症，Derrick在1937年根據這些人的臨床症狀進行描述，他認為這是一種新的傳染病，稱之為Q熱，並從病人血液中分離出病原體。同年Burnet和Freeman證實此病原體為立克次體。

早期世界各國專家對於Q熱的研究並不熱衷，所以原始有關Q熱的文獻均侷限於澳洲。之後60年，尤其是最近10年由於分子生物學的興起，對於Q熱立克次體生物學特徵的了解愈來愈清楚，同時引起專家學者高度興趣，更多人投入有關Q熱的研究。

Q熱是全世界分布的人畜共通傳染病，由伯納特氏柯克斯氏體（*Coxiella burnetii*，俗稱Q熱立克次體）引起。目前文獻上報導除紐西蘭尚未發現Q熱病例外，Q熱疫區可能已遍及全球各大洲幾乎所有國家。由於Q熱臨床表現多式多樣，醫師很難做出準確的臨床診斷，加上實驗室檢查和流行病學的資料分析往往未被重視和採用，因而誤診和漏診嚴重，難以確切估計某一地區Q熱存在和流行情況。

Q熱立克次體屬於立克次體科（Family Rickettsiaceae）、立克次體族（Tribe Rickettsiaceae）、柯克斯體屬（Genus *coxiella*）。與其他立克次體屬相比有一些不同特點，如體形小、有濾過性、多在細胞漿的空胞內繁殖、對理化因子的抵抗力強。另外，Q熱立克次體對人的感染力較強，在外界環境中存活較久，是立克次體中唯一可以不借助於節肢動物而通過氣溶膠傳播的病原體。目前已能由急性和慢性病人、綿羊胎盤和臟器、蟬梁體內分離出多株Q熱立克次體。

Q熱臨床一般無明顯特徵，常與其他熱性傳染病難以區別。隨菌株特性、感染途徑、劑量以及人體敏感度的不同而顯輕重不等的疾病經過或臨床類型。

一、急性Q熱

90%的Q熱患者屬於急性型，典型症狀包括突發性高燒（38~40℃），多不超過2週，在3週以後很少再有高燒。頭痛（多在額部及枕部，也可以轉成瀰漫性痛），虛弱，身體不適，肌肉痛（全身痠痛以腰背部及腓腸肌最為明顯，有時伴有關節疼痛），喉嚨痛和盜汗。在一些個案的X光肺部會呈現病變，30-50%的患者會轉變成肺炎。大部份患者生化檢驗呈現肝功能異常，一些病患甚至表現出肝炎症狀。與其他立克次體病不同的是本病一般無皮疹。除上述臨床症狀外，本病還可有食欲不振、惡心、嘔吐、腹瀉、黃膽等症狀和臨床表現。

二、慢性Q熱

少數慢性型Q熱患者，其症狀多以心內膜炎居多，通常發生在有心臟瓣膜異常、免疫功能不全或慢性腎衰竭患者身上。一般情況下Q熱病人發生併發症的可能性不大，但在一些特殊情況下如機體生理或病理有所變化，立克次體的繁殖和釋放較容易時，常會引起本病的復發，或引起各種併發症而致慢性Q熱的出現。病人急性發作後，內臟器官發生炎症表現，病程持續半年以上，血清學抗體效價大於1:200者，應考慮為慢性Q熱。各內臟器官的損害可單獨存在，也可複合出現，其中尤以Q熱性心內膜炎和肝炎最為常見，臨床上也最重要。

Q熱是一種比較典型的自然疫源性疾病。Q熱在自然界進化適應過程中，表現出二種生態學特徵。一種生態學特徵是病原體和蟬在野生動物間循環，形成自然疫源地，Q熱立克次體的傳播主要是通過蟬的叮咬或其糞便作媒介完成的，當然在野生動物之間也可因呼入污染的空氣（由動物分泌物、排泄物而來）或相互噬咬而傳播。病原體傳給大哺乳動物，如牛、羊等家畜而造成感染，雌性家畜還可由胎盤、羊水、乳汁等排出立克次體，引起家畜間氣溶膠傳播，形成另過呼吸道、消化道和接觸等途徑一完全獨立的疫源地。

Q熱立克次體可通過呼吸道、消化道和接觸等途徑傳播，但呼吸道則是引起Q熱爆發流行的主要途徑。感染Q熱家畜的胎盤或陰道分泌物內含有大量的立克次體，常可污染所在場所、土壤和空氣，人則可通過直接吸入孕畜分娩時所形成帶Q熱立克次體的氣溶膠或被污染的塵埃而感染。除了以上多因直接接觸家畜或其毛皮而感染Q熱，患者具有職業特徵外，事實上還有一大部分病例難以查明家畜接觸史。關於通過消化道感染途徑，如飲用生乳在Q熱發病中的作用，在國外雖有多起報導，但尚無確切的資料證實。

Q熱的高危險群包括農夫、獸醫、毛皮業者、屠宰場員工、畜牧業者等，凡是需經常接觸牲畜（尤其是山羊、綿羊）者，例如：獸醫，處理肉類及奶品工作者及從事與羊有關之實驗室工作者，或家中飼有貓、狗、兔子等寵物者，故預防及防治的主要方法為：

- 加強高危險職業者的衛教宣導，嚴禁接觸受感染的動物。
- 妥善處理羊的胎盤、生產物品及死胎，不可隨意丟棄。
- 飲用消毒過的牛奶及奶製品。
- 實驗衣先經高壓滅菌消毒後再清洗。
- 檢疫入境的動物。

• 飼養羊的農舍應遠離人群密集的地方，並定期檢驗 *C. burnetii* 抗體。

臺灣 Q 熱首例確定病例於 1993 年在屏東縣發現，由於 Q 熱在臺灣並非法定傳染病，因此部份醫師看病時，遇到發燒病人，除非能夠立即排除是病毒、細菌引起的，一般不會懷疑與立克次體感染有關，或者醫師已診斷出是 Q 熱，但因 Q 熱不是法定傳染病，經醫師治療痊癒後，個案不一定會通報到主管單位，所以有關臺灣 Q 熱流行之實際情況，有賴專家學者努力研究。

衛生署疾病管制局研究檢驗中心統計臺灣各縣市 1993 到 2004 年 Q 熱確定病例結果，顯示臺灣在 1993 至 2003 年，醫師通報並經實驗室血清學檢驗結果判定為陽性之個案數，每年最多均未高於 31 例，但 2004 年 1 至 6 月統計結果已有 39 例確定病例，顯見臺灣醫師對於 Q 熱病人症狀之了解與警覺性均已大幅提升。

確定病例在各縣市分布情形，25 縣市中，7 縣市（包括基隆市、新竹縣、新竹市、宜蘭縣、澎湖縣、金門縣、連江縣）均未有 Q 熱確定病例，其餘 18 縣市均有 Q 熱確定病例。以確定病例數比較，病例數最多的縣為高雄縣（48 例），其次為高雄市（28 例）、臺南縣（24 例）、及彰化縣（18 例）。但前面已提及確定病例數的多寡可能與當地醫師通報疑似病例數有關，不表示確定病例數多就表示疫情較嚴重，Q 熱流行狀況須待流行病學家進一步分析。

（作者任職衛生署疾病管制局）

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

過完年後，您發福了嗎？

◎陳正育

所謂「金雞鳴啼賀新歲」，然而過完年之後，您除了發現自己多長了一歲之外，是不是也警覺到您的體態已經出現了些許的變化？在長達八天的春節假期當中，試問有多少人謹記著「少油、少糖、少鹽、多纖維」的飲食原則呢？我想能夠確實遵守的人，應該是少之又少吧！由於每到過年的時候，大夥免不了會大快朵頤一番，要不然就是一邊聊天閒話家常，一邊嗑瓜子吃些零嘴。但是您知道嗎！如此放縱自己的口腹之慾，其結果將是讓體重直線上升，體型更是會變寬走樣。所以，趁著春節剛結束，工作還未太忙碌的時候，趕快替自己訂定一套減重計畫吧。

假如您發現自己在過年期間只是胖了1公斤而已，那麼別著急！其實只要稍加注意飲食控制就行了，所以甜食和油膩的食物，就請您千萬別再碰囉。相信您很快就可以恢復原本的身材。但是倘若您的體重是突然暴增3~4公斤的話，那麼要在短時間減掉體脂肪，恐怕是件「不可能的任務」！不過仍建議您最好馬上訂出一套較長期的減重計畫，這其中包括，立刻收掉您家裡過年應景的零食、改變現在的飲食習慣，以及馬上開始起身做運動吧！

此外，由於農曆假期過後，許多人在身心狀態上，可能仍處於「放假」狀態，使得整個人看起來懶洋洋地。所以一定提起精神，讓自個兒的身體動起來，不要老是讓自己窩在沙發上看電視。也許可以從廣告時間的空檔開始，例如甩甩自己的手臂、做一做伸展操，讓自己的身體開始逐漸恢復動態的生活。總而言之，要甩掉假期累積的脂肪，首先要將休假期間慵懶的生活習慣給戒除掉，回到正常的作息，並開始進行飲食控制，才能有效達到減肥的目的。

雖然說飲食控制很重要，但三餐可還是要準時吃！千萬不要因為要減肥而不吃任何東西，這樣子的減肥法將是本末倒置的，也不值得鼓勵；而正確的飲食控制法，重點在於均衡地攝取各類食物，並且戒除不好的進食習慣（比方說：吃東西狼吞虎嚥、邊吃零食邊聊天、不在餐桌上進餐、邊看電視邊吃東西…等）另外，正確地選擇食物及料理方式也很重要喔，這些都必須納入在減重計畫之內，才可以達到健康減肥的目的。那麼要如何訂定一個好的減重計畫呢？在此營養師提供幾項原則以供讀者參考：

1. 馬上丟掉所有春節應景的零食：包括糕餅、瓜子、開心果、花生、腰果、蜜餞，乃至於汽水、可樂等飲料，均屬高熱量的垃圾食物，準備減重的你必須馬上忌口。
2. 過分地「惜福」是「發福」的兇手：老一輩的觀念總是認為剩菜不可以浪費，於是將年菜反覆烹煮，其實不新鮮的年菜，經由反覆調理之下，反而更加不健康。為了要「惜福」反而攝取過多的熱量，而使得體重增加，此舉一點也不聰明！
3. 晚餐要特別節制，不宜大吃大喝：由於人體的新陳代謝率在白天比較高，而到了晚上則逐漸下降。所以若進食太多，反而容易造成脂肪囤積。因此，建議晚餐最好吃清淡一點，盡量以七分飽為原則。此外，過年期間由於過度進食，以致於無形間將自己的食量變大，所以必須強迫自己每天只能吃三餐，絕不吃宵夜或任何點心。
4. 改掉暴飲暴食的習慣：許多人在忙碌或壓力過大時，會吃的比較快，而進食太快的結果，會讓人不知不覺吃進太多的東西，進而容易造成脂肪囤積。這也就是為什麼吃飯較快的人總是比較胖的原因。
5. 切記！運動過後，勿吃任何食物：由於運動是消耗身體熱量最佳的方法之一，然而運動過後會產生「代償作用」，而所謂「代償作用」，就是在運動完之後，容易找藉口吃東西來補償運動所消耗的「體力」。其結果是運動所消耗的熱量，還不足以抵銷後來補充進來的熱量，這也就是為什麼用運動減重老是失敗的原因之一。此外，無論如何，每天最好能運動30分鐘以上，而每周最少三次。不管是怎樣的運動方式，只要能持之以恆，相信很快就能甩掉過年期間所增加的體重。

正所謂「羅馬並非一天造成的」，要做好體重管理，而永不復胖，的確是件不容易的事，不過，只要您秉持著「只要健康，不要胖」的信念，相信減肥這條路，您一定可以走的很順遂的！以下是營養師提供給您的減重「飲品秘方」：

一、纖體快活茶

1. 材料：老薑3片、人蔘2片、綠茶包1個
2. 做法：（1）先將老薑片剝碎放入500c.c的熱開水當中（2）再將人蔘及綠茶包一起放入500c.c即可（3）待15分鐘後即可飲用。
3. 營養師的小叮嚀：人蔘具有降低血清三酸甘油酯的濃度，而老薑則可以提高產熱作用，以及促進新陳代謝率。至於綠茶中含有適量的咖啡因，亦可以藉此提高新陳代謝率，刺激熱量消耗。

二、瘦身精力湯

1. 材料：紅木瓜1/2個，無糖豆漿200c.c，啤酒酵母1湯匙，維他命C片1個，水100c.c
2. 做法：將上述材料一起放入果汁機內攪拌均勻即可飲用
3. 營養師的小叮嚀：由於豆漿內含大豆卵磷脂，可以有效降低三酸甘油酯，而啤酒酵母則含有大量的鉻，有助於控制血糖及減低您對甜食的慾望，並可以間接預防體內脂肪過度的堆積。維他命C則有助於體內新陳代謝的作用，至於木瓜則除了可以降低三酸甘油酯之外，由於它含豐富的維生素B1、B2、C、及礦物質鈣、鐵等營養成分，可以有助於體內進行新陳代謝的作用。此外，木瓜內的酵素還能幫助蛋白質消化，有助於腸道消化及蠕動，對於愛吃肉又常便秘的人，吃木瓜的確很有效。

