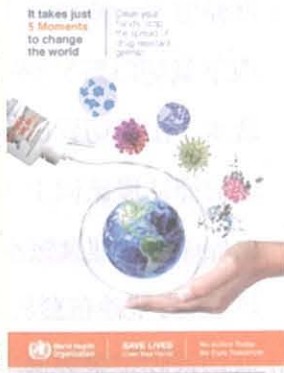


# 拯救生命：清潔您的雙手(SAVE LIVES: Clean Your Hands) 世界衛生組織全球年度活動

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

您準備好了要預防具有抗藥性細菌的傳播嗎？

「手部衛生」在預防具有抗藥性病菌的傳播方面的角色是今(2014)年5月4日世界衛生組織(World Health Organization, WHO)「拯救生命：清潔您的雙手(SAVE LIVES: Clean Your



LIVES: Clean Your Hands)」活動的焦點。世界衛生組織敦促所有的醫療衛生工作者於照護病人時落實完善的手部衛生，以保護病人免於發生醫療照護機構內的感染。

在一份新提交的報告中指出，有令人信服的證據顯示落實手部衛生可以減少導因於具多重抗藥性細菌所引起的醫療機構內感染情形。例如：當醫療機構內部的手部衛生順從性從60%提高到90%時，抗藥性金黃色葡萄球菌(MRSA)的感染率可以降低24%。

世界衛生組織為了今年的「拯救生命：清潔您的雙手(SAVE LIVES: Clean Your Hands)」活動~「今日不行動，明日就無法痊癒—將世界衛生組織的手部衛生5時機列為保護您的病人免於抗藥性細菌感染的一部份(No action today; no cure tomorrow - make the WHO 5 Moments for Hand Hygiene part of protecting your patients from resistant germs)」，發佈了一些工具以支持今年採取行動的呼籲。這些有用的資源並非只適用於5月5日前後，也適用於感染預防策略/年度計畫或工作的一部份。

世界衛生組織特別針對手部衛生與抗生素抗藥性，對病人與一般民眾提供相關衛教資訊，以下就讓我們來逐一認識這些衛教資訊的內容。

什麼是抗生素抗藥性？有時候在過去可以用來對抗某些種類細菌感染的抗生素不再有效。當細菌本身發生改變而不再能藉由抗生素來加以消滅或是抑制，此時就無法利用抗生素來治療由這些細菌所引起的感染。換言之，細菌變得具有抗藥性，即使病人已使用了抗生素，但細菌仍能在該病人體內增殖。這就稱為「抗生素抗藥性」，通常肇因於過度使用或是濫用抗生素。

具有抗生素抗藥性的細菌是如何進入人體內？當身體有「入口處」(通常像是手術傷口或靜脈注射等皮膚損傷處)可供細菌自由進出，又以未經清潔過的手直接碰觸如上述的部位時，就可能造成感染症狀。當醫療照護機構內抗生素的使用趨於頻繁且缺乏管理，細菌就容易產生抗生素抗藥性並因而引起相對較難以治療的醫療照護相關感染(health care-associated infections, HAI)。

抗生素抗藥性的情形可能在醫院以及社區內被觀察到嗎？抗生素抗藥性是全球性的問題，可以在各地的醫院和社區內皆被觀察到。

您為何需要關心抗生素抗藥性細菌相關議題？當病人使用抗生素，造成感染的細菌通常會因此被消滅，但具抗生素抗藥性的細菌卻會在病人體內存活、繁殖而無法以現有的抗生素治療感染。這些感染可以造成嚴重的損傷和死亡。具抗生素抗藥性的細菌可輕易



## 如何預防抗藥性細菌的傳播

地傳播到易受感染的病人身上，有時也會傳播到您的家人、同學或同事身上。隨著有越來越多的細菌發展成具有抗生素抗藥性，而現有能夠被用來治療的抗生素減少，這已形成全球性公共衛生議題。因此有必要去了解您與您的家人可能接觸到具抗生素抗藥性的細菌，這些細菌可能會停留在皮膚或腸胃道而不引起任何傷害但或許會對別人造成感染症狀。

醫療照護工作者應該採取何種關鍵性行動來防範病人感染具抗生素抗藥性的細菌？答案其實相當簡單，就是「手部衛生」。

有些關鍵時刻是醫療照護者必須先清潔他(她)們的雙手以保護其病人免於轉移而來的具抗生素抗藥性的細菌：

醫療照護者在首次接觸其病患前。例如在執行檢查或幫助移動之前，世界衛生組織將該點提示稱為手部衛生時機1—接觸病人前。

執行乾淨/無菌任務前。在進行涉及黏膜直接接觸或身體皮膚不完整部位的照護活動之前，例如：傷口敷料換藥、導尿管插入和護理、口腔護理、靜脈注射和後續的護理。世界衛生組織將該點提示稱為手部衛生時機2—執行乾淨/無菌任務前。

病人可以做些什麼來幫忙限制醫院內抗生素抗藥性的發展？

當病人在醫院內時，他們可以藉由清潔自己的雙手來幫忙阻止抗生素抗藥性細菌的傳播。

以下是一些建議何時進行雙手清潔的「例子」：

1)病人在碰觸自己本身的傷口敷料或是靜脈注射部位；

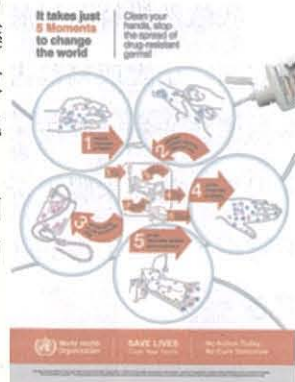
2)在碰觸其他病人之後；

3)在上完廁所之後。

病人也可以和他們的健康照護者通力合作，藉由在健康照護者欲碰觸他們或是執行照護工作之前禮貌性地詢問對方是否已經清潔過雙手的方式進行。

### 一般行動號召

- 保持健康(例如：透過健康的飲食和落實良好的衛生習慣)以避免感染的發生，這樣您就不需要抗生素了。
- 透過在居家、辦公室、學校、健身房等處經常地清潔您的雙手來避免感染。
- 讓醫師或藥師開立適合您的感染症狀的抗生素，不要要求抗生素。要知道，抗生素一般不適用於病毒感染。
- 一旦使用了抗生素，總是需要詢問該藥物對您目前的病症有何助益。
- 遵從您的醫師或藥師的囑咐使用抗生素，即使在您開始感覺好多了的時候也不要任意略過或停止使用。
- 不要保存或使用因其他疾病所開立的抗生素。雖然某些感染可能會出現相同的症狀，但實際上它們並非是同一種。不要和他人共享您的處方藥，因為此舉可能會導致誤用、濫用而增加抗生素抗藥性。抗生素是有效的藥物，但同時也有其副作用存在。
- 鼓勵您的家人和朋友在必要時才使用抗生素。



圖片來源：世界衛生組織網站