

感染控制～我可以做得到！

◎長庚技術學院護理系講師 蔡麗紅

醫院環境潛藏著多種的微生物，再加上生病時抵抗力減低，因此住院時很有可能發生感染的問題，有文獻指出住院的病人有 5~15%可能因住院而發生院內感染，而 25%以上的感染是可以預防的。院內感染可能讓病人的病情加重，而延長住院天數，嚴重時甚至造成殘疾甚或失去生命，因此我們不能漠視此問題。雖然在住院當中整個醫療團隊會為了要預防病人的感染，而做了很多的防護措施，如執行侵入性治療會嚴格遵守無菌技術、執行任何處置會洗手…等等，但如果我們自己（病人及家屬），也能主動的積極參與，就可以更加的維護我們自身的生命安全。

很多院內感染之細菌可自正常人的皮膚、喉嚨及其他部位（如口腔、腸道）分離出來，對於一般健康的人較少引起嚴重的感染，但卻容易造成住院病人因抵抗力減低而發生伺機性的感染。所以微生物可能來自病人本身及其他人（如訪客、醫療人員等）。所以住院期間身體的清潔是很重要的，如洗澡、洗臉、刷牙等，可減少身上的菌落，不可因為身體的不適而忽略了這些身體清潔的重要性。另外限制訪客也可以減少細菌

的數目，最好不要一次太多人來探訪，並且有感冒或呼吸道感染的人，也盡量不要來探訪，這樣也可以減少環境中的微生物。

因執行侵入性醫療行為破壞了人體正常的防禦機轉，也容易有感染發生，而護理人員因工作忙碌且照顧多位病人，如果我們自己（病人及家屬）能夠協助觀察傷口或引流管是否出現感染徵象如發紅、腫脹及不正常之分泌物，而能提早發現、提早告訴醫護人員時，這樣就可以即早做適當的處置。

因醫院環境潛藏著多種的微生物，故我們應隨時保持病室環境中的清潔，病室不要堆放物品，個人用品放置在櫥櫃或抽屜內，並且隨時傾倒垃圾，不要讓微生物有棲身之所。許多的文獻皆提出洗手是預防院內感染最簡單、最經濟而且也是最有效的方法，所以在進出醫院時應洗手，洗手時至少要 10 秒鐘。特別要注意的是，由於護手乳液不是無菌，所以洗完手後勿再塗乳液，以免造成細菌或黴菌附著。有些醫院會設有家屬使用的乾洗手液，也可以使用。另外，當醫護人員要執行任何的處置時可以提醒他們「洗手了嗎？」