



社團法人

新竹市陽光仁愛協會 會訊季刊

印刷品

服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網 址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：hyra5430351@yahoo.com.tw

社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

❖ 會務工作報告

- 04/01 市府急難紓困專案訪視案家吳先生，本會火順參加。
- 04/11 本會召開月例會。
本會召開服務獨居老人志工會議暨聯誼。
新竹市至愛服務協會召開大會，本會楊總幹事參加。
- 04/20 市府急難紓困專案訪視案家黃先生，本會火順參加。
- 04/21 市府辦理 110 年度災害防救社會福利資源網絡聯繫會報暨教育訓練，本會楊總幹事參加。
- 05/02 本會召開第十四屆第五次理監事聯席會議。
- 05/06 市府召開 110 年度獨居老人關懷服務第一次聯繫會議，清怡及小虎參加。
- 05/07 市府急難紓困專案訪視案家鄒先生，本會火順參加。
- 05/14 市府急難紓困專案訪視案家楊小姐，本會火順參加。
- 05/15 本會為慶祝母親節，致贈獨居長輩蛋糕共度佳節。
- 06/05 本會志工於端午節前致贈粽子禮盒予獨居老人共度端午佳節。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

4月入會費	200	謝惠琴					
4月會費	2,400	孫環泰	陳明秋	陳明祿	陳明信	張福來	吳金英
		林少萍	謝惠琴				
5月永久會費	30,000	黃羽瑄					
6月會費	2,400	黃德生	潘清怡				
4月捐款收入		陳明秋	10,000				
5月捐款收入							
		趙秀榮	2,000	福慧山福田寺		白米 600 斤及食品一批	
6月捐款收入		李秀貞	1,000				

❖ 仁愛捐款

四月	脊髓損傷潛能發展中心	壹萬元	幼安教養院	貳萬元
	仁愛社會福利基金會	貳萬元	新竹市至愛服務協會	貳仟元
	愛恆啟能中心	伍仟元	新竹市至愛服務協會	壹萬元

❖ 急難救助


五月 簡○炳 壹萬元

❖ 近貧家庭學生助學金

四月 新竹市立載熙國小 33 名學生 貳萬壹仟玖佰捌拾捌元

❖ 活動預告



 **第十四屆第六次理監事聯席會議**～～

會議日期：8月1日(星期日)下午七時
會議地點：本會會館

 **獨居老人重陽敬老活動**～～

活動時間：10月2日星期六上午十時(暫定)
活動地點：金輝餐廳
※活動視疫情發展，決定是否辦理。

❖ 好文欣賞～～長輩打疫苗陷兩難？預防接種後猝死 返家後密切監測 4 數值

作者 / 謝佳君 · 出處 / 康健編輯部

新冠疫苗在國內大規模開打以來，已累計破百人在接種疫苗後死亡，而且高齡和慢性病史佔多數，讓長輩卻步，家屬也陷入兩難，但死因真的和疫苗完全無關嗎？為什麼長輩在醫師評估後可以接種，最後還是出事？出事前，真的完全沒有徵象、無法預防嗎？

截至 6 月 23 日，國內已累計 144 人在接種新冠疫苗後死亡，官方給出的說法、病理解剖後的結果，幾乎都將死因指向高齡和死者本身就有的慢性病史，推測和疫苗沒有直接關係。

疫情指揮中心搬出數據，認為「接種疫苗後死亡的個案數」低於過去每天長者的「自然死亡數」，而且台灣的接種疫苗後死亡人次並未特別高於其他國家。台大醫院急診醫學部主治醫師李建璋則指出，應進行「第四期臨床試驗」，找一群年紀健康相仿、沒有施打 AZ 的對照組，分析兩組人的血栓或猝死的背景發生率，觀察疫苗組風險是否增加，進一步透過大數據界定出高危險族群。

可是，這樣還不足以安民心，因為令許多家屬無法接受的是，長輩怎麼打個疫苗回來，吃個飯、睡個覺，就這樣一覺不醒？

打疫苗後發燒、心跳加快、耗氧量增 提高心肌梗塞、猝死風險

「疫苗的部分副作用可能是壓死駱駝的最後一根稻草，」新光醫院家醫科主治醫師柳朋馳解釋，打疫苗會讓身體起發炎反應，免疫系統作用進而產生抗體，但發炎過程會使體溫升高、心跳加速，體溫每上升 1°C，心跳速率會加快 10 次，心臟耗氧量也增加。

這時如果病人有心血管疾病，或者年紀大，不太可能每一條血管都很暢通，一旦心臟耗氧量增加、血液供應量又不足，就很有可能猝死。更不好的情況是，病人不清楚自己的心血管不佳，或執著於不使用鎮熱退燒藥物，持續發燒，認為這樣才能增加身體免疫作用，恐讓身體陷入險境，增加心血管或腦血管死亡風險。

好比人們常聽到心肌梗塞或心絞痛經常發生在運動過程中，因為心跳變快、心臟耗氧增加，如果冠狀動脈原本就有狹窄、斑塊或鈣化，供氧量不足，就會感到喘、胸悶；同樣的，打完疫苗後身體出現發炎反應、心跳加快，也有可能猝死，甚至有些患者可能心律不整，也會在心跳加快時，造成血液動力學不穩的機會。

「這就是為什麼解剖後看起來都是心肌梗塞、腦梗塞或腦出血，」柳朋馳表示，目前國內還沒有案例證實疫苗和死因有直接關係，無法直接推論疫苗導致病人死亡，但疫苗誘發免疫反應時，產生的「正常」發炎反應，在特殊族群卻可能會引發心血管或腦血管疾病而猝死。

密切監測 4 生理數值 異於平常值快就醫

但柳朋馳強調，這絕對不是疫苗的錯。這是疫苗注射身體後正常的反應過程，也因而讓身體產生抗體，不過長輩打完疫苗返家後一定要持續監測 4 項生理數值，包括體溫、心跳、呼吸速率和血壓，也可以在施打疫苗前一週持續測量這幾項數值，如果打完疫苗後發現這些數值與平時基礎值相較有顯著變化，就要趕快回診。

他舉例，有些人平時慢性病控制不佳，血壓 180、190mmHg 也沒有用藥控制，疫苗打下去，只要輕微發燒，很可能血壓就衝上 200mmHg，這時可能就會出現腦中風，但解剖只會指向慢性高血壓導致自發性腦出血，與疫苗無關，「我們當然知道沒關係，但他平常還能耐受（血壓）180、190，疫苗加上，可能體溫上升，血壓衝高，就出現猝死了。」

甚至有些老人家免疫系統極差，身體無法產生足夠發炎反應、體溫「燒不起來」，病人沒有自覺發燒，可是身體還是存在微量發炎反應、心跳還是會上升，如果又沒有確實量測心跳、血壓或呼吸速率，就有可能看似無徵兆、卻一覺就醒不來。

「監測是病人和家屬自己要做的功課，」柳朋馳說，醫生只能事前評估病人適不適合打疫苗，接種站也僅協助量體溫、問診，不大會再量血壓、聽心音、測心跳。很多時候可能長輩也沒有用體溫計，直接以手觸摸額頭，感覺沒發燒就不在意，甚至平日臥床的人生理徵象不穩定也去接種疫苗，返家卻沒留意身體微妙變化，最後發生憾事。

必要時使用退燒藥 無實證指出影響疫苗效果

儘管高齡及有慢性病史的人對疫苗產生的生理變化有一定的風險，但在利大於弊的情況下還是建議應當施打疫苗，只不過這群族本身就是死亡高風險群，所以如何提高施打疫苗的安全性來的更重要。

指揮中心專家諮詢小組召集人張上淳也曾表示，如果疫苗副作用比較強烈，學理上確實可能讓原本的慢性病情更嚴重，引發後續效應，不過國際上，到目前為止並沒有因此建議慢性病人不能施打疫苗，只有在身體狀況不穩定、或慢性病控制不佳時應暫緩接種。

柳朋馳補充說道，國內打完疫苗後死亡的案例應與血栓無關，比較可能是老人家承受不住打完疫苗後的發炎反應、免疫衝擊，1、2 天內就猝逝，而血栓大約在打完疫苗 4 天後才會發生。

他也提醒，如果打完疫苗後真的很不舒服，可以適量使用止痛藥或退燒藥，雖然坊間有些說法認為消炎止痛藥會阻斷發炎、降低免疫系統反應，但柳朋馳指出，這只是一般推論，尚無實證根據指出消炎止痛藥會影響疫苗效果。

柳醫師進一步說明，其實身體無時無刻都在訓練免疫系統，因為空氣中充斥細菌病毒，即使沒有發燒，仍然有在訓練抵抗力，理論上不會因為吃了退燒藥就完全阻斷疫苗對免疫系統產生的刺激。此外，物理退燒如泡澡、溫水擦拭身體，只是暫時性，如果放任高燒不退、勉強撐著，只是讓自己處在高風險中。

長輩應打莫德納？回家沒監測 恐難逃猝死風險

不過，最近發生的猝死案例都是打完 AZ 疫苗，於是有聲音認為，應該讓老人家注射莫德納疫苗；台大醫院癌醫中心分院副院長王明鉅並提出，目前 AZ 疫苗的臨床試驗沒有 80 歲以上的華人，由於缺乏安全性數據，建議應讓長者優先施打莫德納疫苗。這讓許多長者開始觀望，想等莫德納疫苗開放再去打。

但柳朋馳認為，台灣開放疫苗接種對象的速度太慢，如果繼續向下開放更多年齡層施打，死亡率就會稀釋掉。

以國內首批開打 AZ 疫苗多為第 1~3 類、較年輕的族群來看，80 多萬名接種者中只有 1 人死亡，直到 85 歲以上也能接種後，死亡率才開始攀升。再者，荷蘭開放接種輝瑞和莫德納疫苗，打了 80 多萬人，同樣造成 80 多人死亡，所以民眾對 AZ 的質疑並不公允，若一開始高齡族群就能打莫德納，或者之後莫德納開放高齡者接種，回家後一樣沒有做好自我生理徵象監測，應該還是會有猝死案例。

即使普遍認為，年輕人免疫系統較強，打完疫苗後體內劇烈的免疫風暴會讓副作用更強烈，年長者反而沒那麼不舒服，「問題是，如果老人家已經是風中殘燭，原本就不耐負荷，年輕人可能跑 3,000 公尺還撐得住，老人家跑 500 公尺可能就受不了了，」所以不是免疫風暴小就一定撐得過去，柳朋馳說。 責任編輯：陳祖晴 （本文摘自康健雜誌網站）

※飲食 5 撇步 預防接種疫苗後產生副作用

吉康耳鼻喉科診所，院長羅仕寬以整合醫學的概念，提出一些施打疫苗前、至少 2~3 天前民眾可以做的事，先幫自己疏肝解鬱、退體內熱火，也就是降發炎、抗氧化，有助於減少接種疫苗後可能產生的副作用。

1. 盡量避免攝取精緻澱粉、高溫烹調、高糖食物。
2. 每 3~6 個小時補充一次維他命 C。
3. 可適量攝取護肝食物、保健食品或養肝茶等。
4. 增加蔬菜攝取、少吃甜度高的水果。
5. 補充益生菌，腸道健康也有助於肝膽維持健康。 （摘錄自康健雜誌網站）