

每週三刊出

斬斷「皮蛇」纏身的夢魘：
給 50+ 連江縣民的專屬健康投資

話題

隨著年齡增長，許多人開始關注三高、心血管疾病或骨質疏鬆，但卻往往忽略了一個潛藏在神經系統裡的「不定時炸彈」——帶狀 疹，也就是俗稱的「皮蛇」。而該疾病係由水痘病毒再次活化引起的，不僅會造成劇烈疼痛，還可能導致長期神經痛，更甚至影響視力與生活品質。但令人遺憾的是，許多患者忍受了數週甚至數月的神經痛折磨，才驚覺這是一種可透過接種疫苗預防的疾病。這樣的「後知後覺」，不僅讓病患付出健康與生活品質的代價，也提醒我們：疾病預防的觀念仍有待加強。

每週三刊出

潛伏的危機：為什麼我們會得「皮蛇」？

要了解帶狀疱疹，得先從我們小時候說起，許多人在童年時期都得過「水痘」，當水痘痊癒後，病毒並沒有徹底消失，而是躲進了我們身體的背根神經節或腦感覺神經中「冬眠」。

這場冬眠可以長達數十年。當我們年輕力壯、免疫系統功能健全時，這些病毒被壓制得死死的，不敢作亂。然而，當年齡跨過 50 歲大關，人體的免疫功能自然隨之下降；或者當我們遭遇生活壓力、過度疲勞、大病初癒、接受化療或長期使用類固醇時，免疫防線一旦出現缺口，這些潛伏已久的病毒就會甦醒。

甦醒後的病毒會沿著體內的神經大量複製並擴散，最終在皮膚表面形成紅疹與水泡。因為神經皮節的分佈多半是長條狀，外觀看起來像是一條蛇纏繞在身體的一側，因此得名「蛇蛇」。它具有單側性、疼痛性、水泡性皮疹的特徵，常見於腰腹或後腰側周圍神經。根據研究統計，每3名成人一生中就有1人有機會得到帶狀疹，特別是50歲以上的族群，約9成體內都帶有病毒，即使是一般抵抗力正常的人，在熬夜、疲倦、壓力大時偶爾也會發生；而85歲以上長者，更是每2個人就有1人有機會罹患，再罹患率有6%。

不只是皮膚病：難以忍受的神經痛後遺症

如果帶狀疱疹只是長水泡、皮膚癢，那或許還不可怕。它最讓人聞之色變的是伴隨而來的「神經痛」。病毒在破壞神經的過程中，會造成神經異常放電，引發持續性的劇痛。患者常描述這種痛感為「燒灼感」、「針刺感」、「電擊感」或是「像有螞蟥在骨頭裡鑽」。在急性期，這種疼痛可能導致患者無法穿衣（衣物摩擦皮膚即劇痛）、無法入睡，嚴重影響生活品質；而且年紀越大，疼痛程度越劇烈，疼痛時間也越久。

「帶狀**疱疹**後的神經痛」：約有 10%到 30%的患者，在皮膚水疱癒合後，疼痛依然持續存在，時間可能長達數個月甚至數年。對於 50 歲以上的族群，發生帶狀**疱疹**後的神經痛機率與嚴重程度都隨年齡顯著攀升；想像一下，每天 24 小時都要忍受宛如牙痛或鐵錘重擊的疼痛，且止痛藥效果有限，這常導致長者陷入焦慮、憂鬱、食慾不振的惡性循環，成為晚年生活的一大折磨。

此外，病毒若侵犯特殊部位，後果更是不容小覷：長在眼部可能引發失明，長在耳部可能導致聽力受損，甚至可能引發顏面神經麻痺或中風。若病毒侵犯中樞神經，更有引發腦膜炎的致命風險。

預防勝於治療：接種疫苗是最佳解方

過去，面對帶狀疱疹，我們只能在發病後盡快使用抗病毒藥物，但這僅能縮短病程，無法完全預防併發症，更無法預防疾病發生。如今，接種帶狀疱疹疫苗已成為醫界公認最有效的預防策略。研究顯示，常見的高風險族群除 65 歲以上長輩外，慢性疾病更是增加罹患帶狀疱疹的風險。且 60 歲以上接種帶狀疱疹疫苗可明顯降低帶狀疱疹發生率達 51% 和降低帶狀疱疹後神經痛發生率達 67%，另帶狀疱疹疫苗不會因施打年紀影響效果，無論是 60-69 歲、70-79 歲或 80 歲以上，都能使患病率下降 55%，罹患眼目的疱疹類型機率下降 63%。



接種疫苗的好處顯而易見：

1. 大幅降低發病率：直接阻斷病毒活化的機會。
2. 預防嚴重併發症：即便突破性感染，症狀也會非常輕微，且極大程度降低發生「帶狀疱疹後神經痛」的風險。
3. 減少醫療支出與照護負擔：避免因病住院、長期跑疼痛門診的折騰。

重要的是完整接種兩劑新一代的基因合成疫苗（非活性疫苗），其保護效力在 50 歲以上成人中高達 90% 以上，且保護力相當持久。然而，這款效果卓越的疫苗因為技術門檻高，價格也相對昂貴，在台灣自費市場完整接種兩劑通常需要新台幣約 18,000 元，如此高昂的費用對於許多家庭來說，確實是一筆不小的負擔，也成為許多長者卻步的原因。

健康島嶼，幸福馬祖：115 年起 50 歲以上免費接種

看見了鄉親的需求，也爲了避免長者因病受苦，連江縣政府展現了對公共衛生的高度重視。自民國 115 年（2026 年）1 月 1 日起，連江縣將正式擴大公費帶狀疱疹疫苗接種對象，開放給「50 歲以上」的縣民免費施打。

這項政策有兩大亮點，值得鄉親大聲喝采：

1. 年齡下修至 50 歲，防護更及時

醫學研究顯示，50 歲是帶狀 疹發病率開始爬升的關鍵轉折點。連江縣將門檻下修至 50 歲，目的是在免疫系統剛開始走下坡時就「超前部署」，給予最强的火力支援，真正落實「預防醫學」。

2. 照顧三明治世代的支柱

50 歲至 64 歲的族群，往往是家庭中的經濟支柱或主要照顧者（上有老、下有小）。一旦倒下，影響的不僅是個人，而是一個家庭的運作。縣府此舉，實質上穩定了無數馬祖家庭的根基。

●資源珍貴，資格嚴審：請鄉親體諒與配合

爲了確保這份珍貴的資源能真正用在長期深耕馬祖的鄉親身上，在資格檢核上必須採取較為嚴謹的標準。這不僅是爲了公平，也是爲了讓這項福利政策能夠永續經營。

連江縣公費接種帶狀 疹疫苗資格條件如下：

1. **年齡資格：**年滿 50 歲以上（民國 65 年次(含)以前出生）。
2. **設籍條件：**於接種日前已設籍連江縣，且「連續設籍滿兩年」。

這裡要特別提醒鄉親關於「戶籍檢核」的細節。由於身分證的「發證日期」不一定能完全反映設籍狀況（例如曾經遷出又遷回，或因結婚、搬家、遺失等情形換發身分證），因此制定了明確的查驗流程：

狀況 A：身分證發證日期在 113 年 1 月 1 日以前，您的身分證已足以證明您在過去兩年內未曾遷出（若有遷徙需換證）。您只需攜帶身分證與健保卡，即可配合門診時間前往醫療院所掛號接種。

狀況 B：身分證發證日期在 113 年 1 月 1 日（含）以後，因為您的身分證是近期換發的，光看身分證無法確認這兩年間您的戶籍是否曾中斷。因此，請務必申請一份「戶籍謄本」。

且「記事欄不可省略」。醫療院所人員需要查閱記事欄中的遷徙紀錄，確認您是否符合「連續設籍滿兩年」的規定。若記事欄被省略，將無法判斷資格，屆時可能需要您多跑一趟，得不償失。※自本人憑證可線上申請戶籍謄本。別讓皮蛇偷走您的幸福晚年

健康是人生最大的財富，而「免於疼痛恐懼」則是晚年生活品質的基石。帶狀疱疹雖然可怕，但我們已經有了戰勝它的方法。

這項政策是連江縣公共衛生的重大進步，但許多民衆對帶狀**疱疹**的認知不足，甚至認為年輕時得過水痘就不需擔心，事實上，正因體內存在潛伏病毒才更需要主動防範。連江縣政府投入龐大資源，推動這項全台罕見的優渥福利，就是希望每一位馬祖鄉親都能在健康的道路上走得更長、更遠。如果您的家中也有年滿 50 歲的長輩，或者您自己就是符合資格的對象，請務必把握這個機會：115 年 1 月 1 日起，帶上您的證件（若有換證記得帶戶籍謄本），前往本縣各醫療院所接種；打滿兩劑，讓價值 1 萬 8 千元的保護力穿在身上，甩開皮蛇的糾纏，迎接無痛、自在的樂齡生活！預防永遠勝於治療，請盡早完成疫苗接種，為自己與家人建立一道堅實的健康防線。



115 年 2 月 連 江 縣 立 醫 院 門 診 時 間 表																	
科 別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格			排班醫師
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱			排班醫師
婦產科					賴廷榮			賴廷榮						賴廷榮			
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱				潘韋綱
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智					林文智		林文智								
新冠疫苗							(併小兒科)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼:併婦一診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼:併婦門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼:併婦門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉齡									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師

***家醫科門診**接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 ***婦產科門診**可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。 ***小兒科門診**可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>）。 門診當日當滿診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：二三九九五轉二一八(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。

門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時(掛號病患應於十一時四十分前到診時間)。週一至週五下午二時至五時三十分，(掛號病患應於五時十分前到診時間)。

本院自一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。

申訴專線：二三九九五分機一三零零