

# 亞東院訊



我們的精神  
誠 勤 樸 慎 創新

我們的理念

宗旨：持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任

願景：成為民衆首選的  
醫學中心

2014年7月號 | 第176期  
ISSN 2310-9696



## 戶外活動 注意安全和健康

### ■ 院長的話

炎炎夏日如何安全又舒暢

### ■ 衛教專欄

談夏日意外 熱急症

夏日戲水 如何防範溺水

### ■ 藥師說藥

夏日不再見光死

談藥物引起的光敏感

### ■ 醫學專欄

是臥蠶？還是眼袋？ 讓專業醫師告訴您！

微小切口 雙眼皮成形術

擺脫本壘板 淺談削骨

美麗的光彩 談鼻重建與鼻整形

紫外線對皮膚的傷害及如何做好防曬

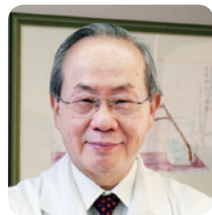
夏日除毛大作戰



手機掃描  
亞東院訊  
QR Code



## 如何安全又舒暢



朱樹勳 院長

近年來反聖嬰現象造成氣候隨時驟變，下豪大雨、酷熱高溫或颱風機率增加。目前時序進入梅雨季節及夏季，天氣不僅潮濕炎熱，也非常容易形成病媒蚊的孳生源，雨後的積水正是蚊蟲孳生的理想場所。然而學生放暑假，戶外活動及出國旅遊也增加了，天氣炎熱是大家喜好游泳、戲水的好季節，根據統計台灣地區每年約有400人因溺水而死亡，其中以青少年學生（約7至25歲）佔多數。所以在此再次呼籲戶外活動或出國旅遊時，如何避開夏季常見的疾病與意外發生乃是夏天的一大課題。

夏天蚊蟲較多，尤其小孩要適度使用防蚊液，穿著淺色長袖衣褲，避免遭病媒蚊叮咬。蚊蟲可能傳播許多嚴重的傳染病，如：登革熱、腦膜炎。提醒大家下雨過後，應加強居家環境的整頓，巡視屋頂陽台、花檯盆栽容器、大樓地下室及廢棄的輪胎是否有積水，主動清理戶內、外的積水容器，將不需要的容器回收，避免病媒蚊孳生。

夏天食物容易腐壞造成腸胃不適而導致腸胃炎或食物中毒，疾病管制署表示，夏季是高峰期，胃腸道感染造成腹瀉，常見的有細菌性痢疾、阿米巴痢疾、霍亂、A型肝炎、傷寒與副傷寒等疾病。

結膜炎俗稱紅眼睛的傳染性結膜炎，除了接觸傳染外，游泳池也是主要的傳染媒

介。皮膚病也好發於夏季，如：痱子、毛囊炎、念珠球菌、黴菌感染…等。

夏天溫度高、濕度也高，在戶外待太久，可能衍生散熱不良問題，進而引發中暑現象。戴帽子、多喝水、穿著寬鬆透氣衣服，以減少皮膚病的發生，避免太陽直射太久而中暑。

到鄉下或是山野旅遊時，避免穿著顏色鮮明的衣服及塗抹芳香味道的香水，以免遭受到虎頭蜂的攻擊。暑假期間也是出國旅遊的旺季，如要前往有傳染疫情的國家，應做好防疫準備。在旅遊期間或返國後，如出現發燒、頭痛、噁心、肌肉痛及關節痛等症狀，請儘速就醫，並告知醫師旅遊史，以利醫師正確診斷及治療。

上述資訊或許老生常談，但是每年依然有許多意外發生，再次提醒，預防重於治療，大家多注意減少意外和疾病發生。防止蚊蟲咬傷，不吃過期的食物，注重個人衛生常洗手，少到人群聚集的場所，更不要到水流湍急的溪河及有危險疑慮之海邊戲水。一旦發生意外請及時就醫，這樣才能在美好的夏日，擁抱陽光、擁抱健康。





# 目錄

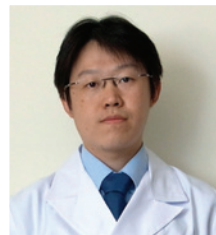
## CONTENTS

176期 · Jul. 2014

院長的話	封面裡	炎炎夏日如何安全又舒暢	朱樹勳院長
衛教專欄	2	談夏日意外 熱急症	急診醫學部 / 沈士雄醫師
	4	夏日戲水 如何防範溺水	急診醫學部 / 黃俊諺醫師
醫學專欄	6	是臥蠶？還是眼袋？ 讓專業醫師告訴您！	整形美容外科 / 林佐武醫師
	8	微小切口 雙眼皮成形術	整形美容外科 / 陳右昇醫師口述、魏曉芳整理
	10	擺脫本壘板 淺談削骨	整形美容外科 / 林之昀醫師
	12	美麗的光彩 談鼻重建與鼻整形	整形美容外科 / 阮廷倫醫師
	14	紫外線對皮膚的傷害及如何做好防曬	醫學美容中心及皮膚科 / 王淑惠主任
	16	夏日除毛大作戰	醫學美容中心及皮膚科 / 呂柏萱醫師
藥師說藥	18	夏日不再見光死 談藥物引起的光敏感	藥劑部 / 陳恆琳藥師
預防保健專欄	20	外食族注意 談大腸癌防治	家庭醫學科 / 石明雄醫師
醫品暨病安專欄	22	從職安衛談醫院安全	勞工安全衛生處 / 鍾佩雲
社區園地	24	『Health健康+』服務 健康守護網關心全家健康	社區健康發展中心 / 游雅惟
新進主治醫師專欄	26	2014年新進主治醫師	
感動護理專欄	28	守護天使熱心救助	急診室 / 林修如護理師
衛教課程	29	衛教講座課程	
活動看板	30	社區四癌篩檢 婦產科團體衛教 社區健康講座 癌友資源中心(向陽屋)活動 CPR+AED急救訓練班 社區保健諮詢服務 小小華佗體驗營	



# 談夏日意外 熱急症



急診醫學部 沈士雄醫師

當東北季風逐漸減弱，源自於南方熱帶海洋的西南季風逐漸增強向北推進，此時冷暖氣團便會在華南至台灣一帶交會形成一道近似滯留的鋒面系統在台灣附近徘徊。因鋒面帶上氣流的不穩定及充沛的水氣，很容易引發中小型對流，而出現連續性的降雨並造成局部性豪雨或大雨的現象，此乃台灣5、6月春夏交替之際常見的梅雨季的由來。

隨著梅雨季節的到來，北台灣很快就會步入又熱又悶的夏季。而在全球暖化勢不可擋的潮流之下，近年來台灣的高溫與極端高溫天數持續增高。高溫加上高濕度，對人體的影響不容小覷。台灣民眾因熱急症而掛急診的人數也節節攀升。

簡單來說，人體利用「輻射」、「傳導」、「對流」以及「蒸發」等方式來達到

體溫的恆定。在外界溫度高於體溫時，「輻射」、「傳導」與「對流」便會失效。若再加上高濕度，人體透過出汗「蒸發」來散熱的效率也會降低。人體曝露在高溫、高濕度下，就可能出現傳統上所說的中暑。

在急診醫學裡，熱急症包括：「熱水腫」、「熱痙攣」、「熱暈厥」、「熱衰竭」以及「中暑」。

## 熱水腫

通常發生在老年人，曝露在熱環境的前幾天內發生，尤其在經過一段長時間坐汽車、火車或飛機的旅途後；或剛從冷環境旅遊回來的年輕人也會發生，通常發生於手或腳。其成因為皮膚血管擴張及姿勢性組織液停滯所致，通常幾天內會自然消失，少部分可能延遲至6週才消失，病人可以抬高腿部以及穿彈性襪，以幫助組織液回流。請不要使用利尿劑或者其他不明藥物。

## 熱痙攣

常發生在濕熱的環境下從事劇烈的運動者，因為大量的流汗而使水份與電解質隨汗流失，



引起腿部（大部份是小腿）、肩膀或腹部肌肉強烈抽筋，可能持續長達15分鐘。此時應先將病人移至陰涼處，給予鹽水或運動飲料。若是自身發生小腿痙攣，可以立即伸手抓緊抽筋那一腳的腳趾，腳尖儘量向上翹、腳跟儘量下蹬，同時用力伸直膝關節。若是抽筋持續無法停止則需轉送到醫院處理。

## 熱量厥

一般是發生在熱環境中久站時，主要成因為靜脈血液滯留於下肢造成相對的液體不足，產生姿勢性低血壓所致。只要將病人移到陰涼的地方、躺平並給予補充水份，通常休息片刻，症狀很快會消失。

## 熱衰竭

通常發生在高溫中工作或因為空氣流通不良而造成大量流汗，使得水份與電解質隨汗流失。患者常會有頭暈、虛弱、噁心、嘔吐、頭痛、皮膚出汗、濕冷、脈搏快而弱、姿勢性低血壓、暈倒、視力模糊等症狀。一般體溫正常或稍高（不高於 $40^{\circ}\text{C}$ ），病人意識清醒。在現場要先將患者移至陰涼處，讓患者躺下，維持呼吸道暢通，降溫並儘速送醫。

## 中暑

在醫學裡為熱急症最嚴重的一種。常發生在高溫、高濕度或者不透風的環境中，人體的體溫調節失效、流汗蒸發也失去散熱功能，所引起的症狀。患者會有高體溫（通常高於 $40.5^{\circ}\text{C}$ ）、排汗不良合併神經學症狀（包括：躁動、迷糊、抽搐、昏迷等）。早期快速降溫是決定中暑病人預後的最關鍵因素，因此將患者移至陰涼處，保持通風涼爽，維



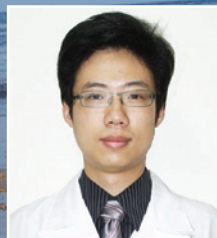
持呼吸道暢通，在處理過程中儘速送醫。

防範勝於治療，提醒民眾在炎炎夏日，避免在大太陽底下運動或活動太久，高溫時應隨時補充水分，並穿著寬鬆、通氣而顏色較淡的衣服，以避免吸收紫外線；儘量避免在密閉環境作業，若因工作需要，應注意水分補充及空氣流通。



## 夏日戲水

# 如何防範溺水



急診醫學部 黃俊醫師

**溺**水是指身體浸入、浸沒在液體中，進而遭受呼吸損傷的過程。就醫學層面而言，溺水的過程主要為溺水者因為各種原因（喝入水、疲乏、失溫、受傷、無法對抗水流、被水中雜物絆住、失去方向感）發生失能的行為，以致於產生驚恐的狀態、無效的呼吸、浮力的減低、精疲力竭而溺水，最後導致溺斃。

溺水又分為濕溺跟乾溺。濕溺(wet drowning)指的是水或其他液體吸進肺部，通常發生在喪失保護性的呼吸道反射與不能抑制呼吸的病患。當吸入淡水後，藉由滲透作用，很快經由肺泡吸收進入血液循環中。會稀釋血漿濃度，及破壞肺泡表面的介面活化劑，導致降低肺臟擴張，肺塌陷，微血管滲漏，及肺水腫，最後導致通氣不良及嚴重缺氧。若吸入鹹水，會藉由滲透作用使循環中的液體漏出至肺中。吸入鹹水的病患在急救初時肺中更可能有液體存在。如果吸入污染的水會導致細菌感染，或肺部化學性發炎。無論吸入鹹水或污染

的水都會使肺泡介面活化劑流失及微血管滲漏，導致與吸入淡水的作用相似，大約10%溺斃的病患沒有吸入液體。而乾溺(dry drowning)指的是由於一開始在水中掙扎引起喉部痙攣，防止水份進入肺部，由於呼吸道阻塞與窒息導致死亡。

大部份溺水的病患立刻會造成呼吸窘迫，但有一些病患在最初急救後穩定，之後產生呼吸窘迫。在最初恢復後又產生呼吸窘迫稱為溺水後症候群(Postimmersion Syndrome) 或二度溺水(Secondary Drowning)，通常發生在急救後12小時，也可能延長至72小時。因此只要有曾經溺水，切勿輕忽，需持續觀察72小時，若有任何呼吸不順或喘，一定要儘快就醫。

如何預防溺水呢？在此提供一些該注意的事項

### 防溺水十招

- 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為，不要跳水
- 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

- 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

## 救溺五步：叫、叫、伸、拋、划， 救溺先自保

- 叫：大聲呼救
- 叫：呼叫119、110、112
- 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)
- 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)
- 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

## 如何自救及急救？

萬一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌張，應保持鎮靜，積極自救。

在水中沈著自救游泳時用鼻子吸氣，最容易引起嗆水。孩子下水前，家長要向孩子講清楚這一問題，如果嗆了水，首先要張大嘴，做深呼吸，哪怕喝上幾口水，也一定要張大嘴，而不能用鼻子喘氣。除呼救外，取仰臥位，頭部向後，使鼻部可露出水面呼吸。呼氣要淺，吸氣要深。因為深吸氣時，人體比重降到比水略輕，可浮出水面，此時千萬不要將手臂上舉亂撲動，而使身體下沉更快。舉起一隻手，放鬆身體，讓對方拯救，不要緊抱著拯救者不放。

若還是遇到了有人溺水需要急救，應該要注意哪些事情呢？根據美國心臟醫學會2010年急救指引，大部分的心跳停止急救順序為

(C-A-B)，也就是C:壓胸，A:打開呼吸道，B:給予人工呼吸。然而溺水的人主要是因為缺氧造成心跳停止，而不是心律不整，因此要用傳統的**急救流程A-B-C**，打開呼吸道及給予通氣為優先。雖然溺水的人容易合併其他外傷，但常規給予頸椎固定是不必要的，反而容易影響呼吸道的暢通。一但將患者拖離水面，就盡早給予人工呼吸，嘴對嘴或嘴對鼻都可以。大部分的患者吸入呼吸道的水都不會太多，因此在急救時不要執著於清除呼吸道中的水或給予哈姆立克法(Heimlich Maneuver)。如給予呼吸後，患者仍無意識呼吸，則應立即叫119來幫忙並取得自動體外去顫器(AED)，在救護員到場前，應持續急救(CPR)

## 結語

蟬聲四起，烈日當空，大地好像是一只烤爐，酷熱難耐，讓平日活潑熱鬧的生物們，都顯得懶洋洋的……。不錯，又到了那令人又愛又恨的夏季了。想到炙熱的夏天，大家都迫不及待的想在清涼的水裡泡泡，大消暑意，享受那拋開平日雜瑣，沉浸在大自然之洗禮下的快活，好不快樂啊！但是在享受涼意之時，千萬別忘了加強水上安全，否則快活不到，反而讓自己得到一次一生最難忘的慘痛經驗，輕則受傷受驚，重則可能因此一命嗚呼，後悔莫及，賠了夫人又折兵。







# 是臥蠶？還是眼袋？ 讓專業醫師告訴您！

整形美容外科 林佐武醫師

一般人都被眼袋的名稱誤導，以為眼袋就是一個袋子，裡面裝著油，所以眼袋的去除就是把油抽掉。事實上並不是這樣，差太多了。

我們可以先從眼窩的結構說起，我們的眼球是泡在眼窩的脂肪堆裡頭，才能運動自如。眼球有重力，會往下壓，但是眼窩的體積是固定的，所以當眼球往下壓時，眼球下的脂肪就會被往前推。而我們的眼皮，上眼皮是上下睜閉用的，下眼皮卻沒有動，下眼皮其實是一個攔水壩，將眼窩兜住。但人們大約從30歲左右眼皮就開始老化，眼皮變薄了，眼皮肌肉也萎縮變得沒有力量，所以下眼皮會被裡面的脂肪推擠而膨出來。所以眼袋是下眼皮鬆了，被裡面的脂肪推擠而膨出來的，它並不是一個脂肪袋子。

因此有人標榜手術簡單，只要開一個小洞，或是從下眼皮內面結膜處切開，把脂肪抽掉就好了。但是沒有用，因為被撐鬆了的下眼皮還是鬆垮垮的懸在那裡，變成一堆贅肉，或是眼窩裡頭的脂肪再往前推出，下眼皮還是兜不住，於是眼袋依舊。只靠抽脂肪就可以處理的只有一種特殊的狀況，就是年輕的個案，因為下眼皮的肌肉層先天就很薄，而在青春期之前就呈現眼袋的人，那是下眼皮兜不住，但眼

皮並沒有鬆弛的才可以這樣做。這類的個案通常眼窩較小，眼睛比較向前突出，所以眼睛很大、很明亮，但就是很早就有眼袋。

其實眼袋的手術是要做一個叫做下眼皮拉皮的手術，眼袋的處理就是要重建下眼皮的攔水壩功能，所以會沿著下眼皮的睫毛邊緣切開，沿著下眼皮肌肉層與脂肪層之間拆開，然後將多餘的脂肪拿掉，把下眼皮的肌肉往上、往外拉起來，與眼尾上端的韌帶固定住，這時候眼皮就有一道眉形的多餘眼皮及肌肉層要切掉，但必須透過一個由個案合作做出來的特別動作，來決定切掉的範圍，否則切多了會造成眼瞼外翻的不良後果。到此下眼皮的拉皮手術就已經完成，而切開線一定要超出眼尾，越鬆的眼皮就要切除越多的多餘眼皮，這條線也必須拉得越遠。否則在眼尾會有一個叫做狗耳朵的隆起，不平整。

拉眼皮手術大約要40至50分鐘左右，在局部麻醉下進行，因此術前不用禁食。術後麻藥可以維持4到6小時，過後如果有疼痛或不舒服，可以服用準備的止痛藥。但不要冷敷或熱敷，冷敷雖會降低疼痛，但減少血液循環，會減緩癒合，且止痛效果還不及一顆止痛藥。熱敷則會增加疼痛感，也不好。術後只要適度的眼睛休息就好，不用長時間閉眼，也不需要其

他動作，但傷口最好不要一直潮濕著，雖然不一定會感染，但縫合處會紅紅的。

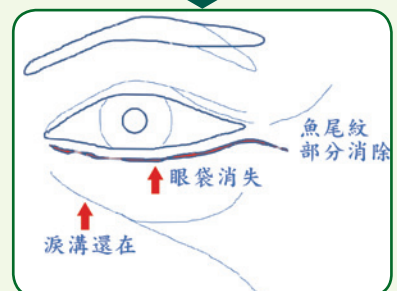
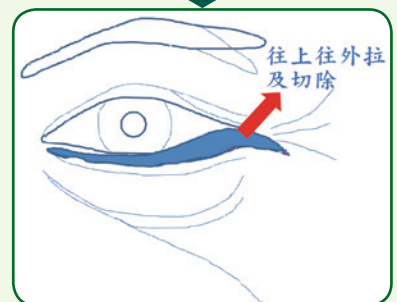
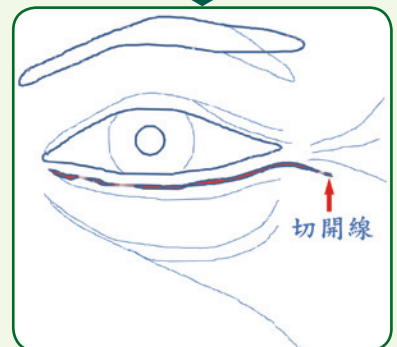
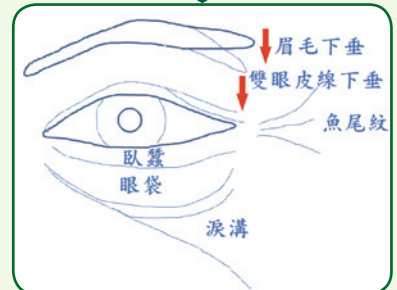
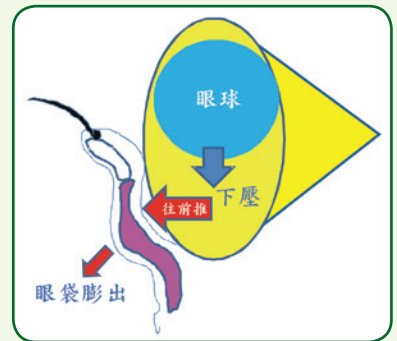
拉眼皮可以改善眼袋，但不能消除淚溝。所謂淚溝是在眼窩下方呈Y型的皮膚溝槽，是真皮膚層萎縮的凹線，需要施打填充劑，近年來大都是打玻尿酸，不過效期只有半年。而拉眼皮手術也不是一勞永逸，人還是繼續老化，就像樹葉掉下來，我們掃一掃之後，樹葉還是繼續會掉下來，如果沒掃，數量就是兩個加起來。

還有，下眼皮靠近眼瞼邊邊有一條隆起，叫做臥蠶。那是邊緣肌肉較厚，笑時來呈現笑眼，是代表年輕及漂亮，幾乎所有明星都有。但臥蠶會隨著老化而消失，如果要保留或新做出臥蠶，手術時需要做另外的一個步驟。

如果乾眼症，在做下眼皮拉皮時，切皮須要保守一點，不然乾眼症會較不舒服。如果只做下眼皮拉皮，上眼皮沒做時，魚尾紋可能還會留下一點，因為魚尾紋是上下眼皮的鬆弛共同引起的，上下都做才能明顯改善。

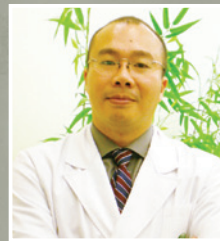
仿間許多廣告使用肉毒素來打在眼皮上，以為可以處理魚尾紋，但那是不對的。因為肉毒素是一種神經肌肉阻斷劑，會使肌肉不能動。魚尾紋不像皺眉紋，只要讓皺眉肌不要動，過一段時間皺眉紋就會慢慢淡化。如果打在眼皮外側，部分眼皮不能動將會造成許多困擾。

總之，眼袋會造成一些人的困擾，正確的處理成效良好，但不要不要做，是個人在不在意的問題，所以是要自己決定，不是由醫師來決定。





# 微小切口 雙眼皮成形術



整形美容外科 陳右昇醫師 口述  
魏曉芳 整理

**眼**睛被稱為靈魂之窗，除了具有重要的視覺功能外，也是傳情達意的重要「櫥窗」。眼睛的樣式、大小、形狀等，常會讓人有不同的感受。台灣所在之東北亞，區域人種的眼部有著蒙古種的特徵，約一半以上的人都是單眼皮，內眼角常被內眥覆蓋、就算有雙眼皮也往往不明顯或是內雙。

但是由於當今我們的美學，長年累月深受西方世界影響，尤其是美國好萊塢的影響為大，讓大家都嚮往西方人較為立體的眼部特徵即：雙眼皮、眼頭較開，內眼角不為內眥所覆蓋，整體看起來眼睛立體而深邃，東方女生常會利用一些化妝的技巧像是雙眼皮貼、假睫毛、煙燻妝等讓自己的五官能類似西方的輪廓，這些方法都著重在眼型的變化，可以想見眼部周圍的細小改變就能讓整體容貌給人的觀感完全不一樣。不過這些方法都不能達到永久性的效果，所以雙眼皮成形術成了現今亞洲地區整形手術中，排名第一的手術。

## 雙眼皮成形術

大家首先會聯想到是要割的、還是縫的。由於眼睛的型態是各式各樣的，再則就算是雙眼皮成形術，每個時代流行的樣式及個人喜好也不盡相同，有人追求較深邃的皺褶，有人追求較自然的弧度，就像古代認為的美女是鳳眼柳眉，而現在流行的卻是無辜可愛的下垂眼及

平粗眉，或是淚眼汪汪的臥蠶，其實並沒有單一一種雙眼皮成形術能夠滿足各種類型的眼睛。

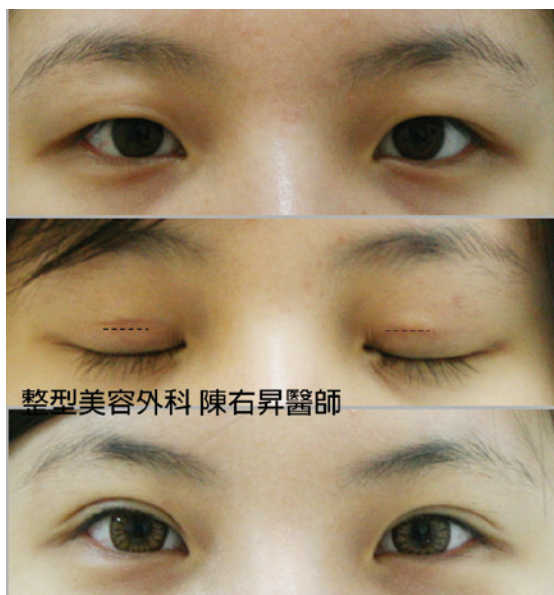
一般認知上，用割的效果較穩定，不易鬆掉變回單眼皮或內雙，但腫脹期較長且需要較久的修復時間才會恢復成較自然之眼型。用縫的恢復期較短，較不易腫脹但鬆掉變回原本的單眼皮的機率較大。以前都認為這兩種術式好像只能擇其一去執行，然而現在有微小切口雙眼皮成形術，同時可達割的穩定性及縫的短恢復期，結合兩者之優點而無兩者之缺點。

手術前詳細的評估及手術當中實際的應變及執行一樣重要，有經驗的整形外科醫師執行手術時，利用短小的切口就可依照眼型需求做調整，例如：泡泡眼能將脂肪取出，也可經由切口的位置去調整雙眼皮的寬度及弧度，但若使用傳統的縫雙眼皮手術，則無法改善脂肪肥厚的情形。術後必須配合醫師的指示做傷口的照護。

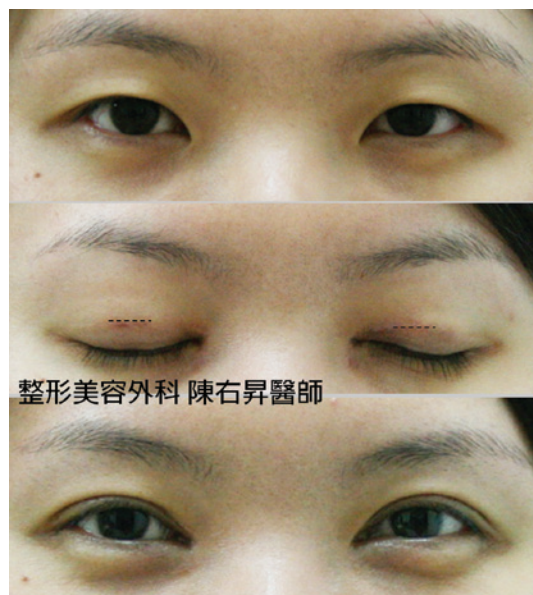
## 以A、B兩例實際案例展現微小切口雙眼皮手術的應用

A例女孩個性活潑五官較為立體且內眥不明顯，左眼為內雙眼皮，右眼為單眼皮。經評估後只需做微小切口雙眼皮成形術，並將切口的位置往內往上調整，且由同一切口取出多餘脂肪，讓雙眼皮摺痕形成在眼頭上方而不會被內





案例A



案例B

皆所遮蔽，切口大小如圖虛線所示，長度約為1公分，恢復期短且沒有明顯疤痕，讓原本一單一內雙之眼型調整成外雙眼皮。

B例的女孩子屬於典型亞洲女孩的臉孔但內眦較明顯，若只單做微小切口雙眼皮成形術，眼皮靠近眼頭的皺褶會被內眦皮所遮蔽，但若將切口往上移動增加雙眼皮的寬度，可能會造成中間寬度特別高之不自然雙眼皮。討論與評估後決定同時施行微小切口雙眼皮成形術及開眼頭手術，微小切口雙眼皮成形術的切口維持在眼皮的中段，和開眼頭手術互相搭配，讓雙眼皮之摺痕順著打開的眼頭弧度，製造眼睛變大加長的視覺效果，並保留整體東方的氣質美感。

## 結論

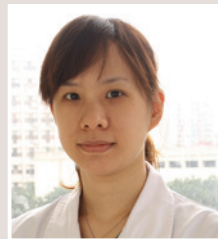
雙眼皮成形術及開眼頭的術式種類繁多，每個人的五官條件皆不一致，不是每個人都適合執行同一種手術，假若將同一種術式應用在不同人身上，其術後效果不盡然會是一樣。且

審美的標準是隨著時代變遷而改變，建議大家在執行任何手術前，應諮詢專業的整形外科醫師，找出量身訂做最適合自己的眼型與術式，而非一味追求某種手術方法或某種眼型。





## 擺脫本壘板 淺談削骨



整形美容外科 林之昀醫師

**臉**，是我們和其他人交流的第一扇門，也代表著一個人的門面。據研究，兩個月大的嬰兒，就已經可以辨識親愛爸媽及熟識親人的臉。初識的人們，也都是藉由彼此的樣貌或臉上表情的呈現，來感覺對方是否友善容易相處。臉孔塑造了腦海中的第一印象。我們喜歡每天照鏡子，尤其是愛美的女性，更是不放過著臉上的任何細節，在臉上塗抹保養品讓皮膚變光亮，或用化妝品修飾臉部的缺點，這些無非是想表現出乾淨整齊、讓人有好感的臉龐。臉上只要有一點小改變，眼睛大一點、鼻子高一點，整個人可能看起來判若兩人。所以我們對臉部的審美標準遠高於其他部位，因為臉在一個人成長的過程中，內化成了每個人代表性象徵。

自古以來，流行的臉型一直不斷的在改變。從唐朝圓臉福態的美女，一直到今天，隨著西方審美觀的風行，瓜子臉漸漸成為主流。十幾年前，日本女星安室奈美惠爆紅，「巴掌臉」一詞開始蔚為風行。近幾年，韓流攻佔台灣年輕人的心，許多韓國明星除了巴掌大的小臉，更有完全無腮幫的椎子臉，讓風靡的少女群起效尤。

但是典型的台灣人多半屬於臉型寬扁，顴骨凸出，且腮幫厚重，正面看來有稜有角，側

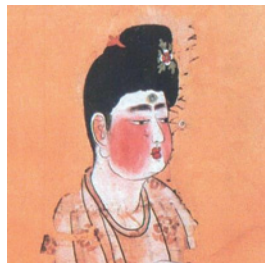
面卻缺少漂亮的弧度。以時下的審美觀看來，似乎不夠小巧，尤其現在大家都愛自拍照，臉容易更容易顯大。

在臉型中最容易讓人不滿的地方，主要是臉頰兩側俗稱「笑肌」的顴骨太過凸出，有句俗話說「女人顴骨高，殺夫不用刀」，顴骨過高，容易讓人有刻薄、不夠福氣的印象。還有咬肌肥厚或是下頷骨突出而造成的國字臉。再其次是短小的下巴，下巴較短的人因為臉與脖子的界線不夠明顯，所以容易看起來臉很圓，或是有雙下巴。

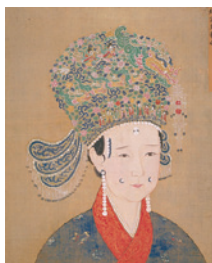
顴骨突出可以藉由削骨手術改善，術前需以立體重組的電腦斷層影像評估個人顏面骨的結構，設計手術可以削去的範圍。目前手術的切口都藏在口腔黏膜和有頭髮的頭皮中，所以不會造成臉部的疤痕。雖說是「削」骨，其實是將兩邊顴骨打斷後向內移，也可稍微向上提，製造年輕的臉頰曲線，顴骨斷端以骨版固定，會有兩個月的癒合期，期間避免接觸性運動和臉部撞擊。

至於國字臉，可分為兩個部分，有些人的咀嚼肌發達，肌肉肥厚，可以施打肉毒桿菌素使肌肉萎縮，會有暫時性咀嚼痠軟無力的副作用，肌肉在一段時間不方便施力之後會萎縮變小，達到視覺上瘦臉的效果。肉毒桿菌素一般

古代每個朝代對美的審美觀詮釋各不同



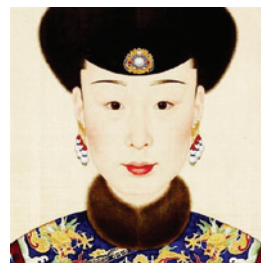
唐朝



宋朝



明朝



清朝

在體內的作用期約4-6個月，失去效果以後需要再次注射，但由於咬肌已經習慣於不用力，所以通常第二次注射的劑量都會比第一次少一些，施打的間隔時間也更長，有的案例甚至可以順便矯正吃飯太快或是睡覺時磨牙的不良習慣。

另一些人的腮幫子不是單純是咬肌問題，還有骨頭肥厚、下顎在兩側的下顎角比較突出，這和顴骨一樣必須手術切除，使下顎呈現漂亮的V型。切口一樣放在口腔內，外觀沒有傷口。

削骨因為手術深及骨頭，必須全身麻醉，且術後水腫復原期大約一週至兩週，必須要有心理準備，會有一陣子無法見人、影響社交生活。雖然現在的技術可以削去骨頭，但還是要配合外在皮肉的緊縮貼合，才能達到縮臉的目標。但若年齡在35歲以上，一般來說皮膚就已定型，且膠原蛋白流失、不容易回彈，所以削骨後容易有皮膚鬆弛的問題，此時還要配合其他療程才能有小臉的效果。

以上所述的方式，除了肉毒桿菌素是恢復時間較短的微整形注射，削骨手術屬於較大型的手術，恢復期較長，會影響日常生活。施行前需要與醫師面對面詳細的討論，還有全身麻醉前的詳盡檢查、麻醉諮詢，也需要安排工

作的假期作為恢復期。不管是哪一種改善方式，畢竟外觀只是人生的一部份，雖然第一眼的印象是外在，但真正可以長久吸引人的，還是每個人的人格特質。網路上有幾個著名的案例，不斷的重複手術把自己的臉削成極不自然的椎子臉，這些都是病態的現象，希望愛美的妳(你)，不要錙銖必較臉上的微小細節而忽略了內在的美麗。

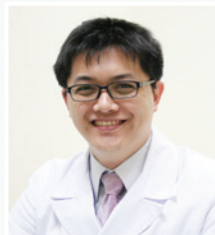






美麗的光彩

# 談鼻重建與鼻整形



整形美容外科 阮廷倫醫師

**鼻**子，在生物的構造上僅是一個可以過濾空氣中的髒東西及濕潤空氣的通道，本身並不具有嗅覺的功能。但是少了鼻子，除了讓旁人覺得驚恐，也曾引起世界的關注。在2010年08月份的時代雜誌封面，刊登了一張割鼻少女的照片，當時引起世界的譁然，揭露了許多人權及社會的問題。而就整形外科的角度，雖然鼻子佔不到全臉百分之二十的面積，但是它位於人臉的正中心，身處最醒目的位置；雖然少了鼻子不會構成立即生命的威脅，但是原本完好的臉，從此就失去了平衡，五官無法協調。因此鼻子的重要性在此不言而喻。

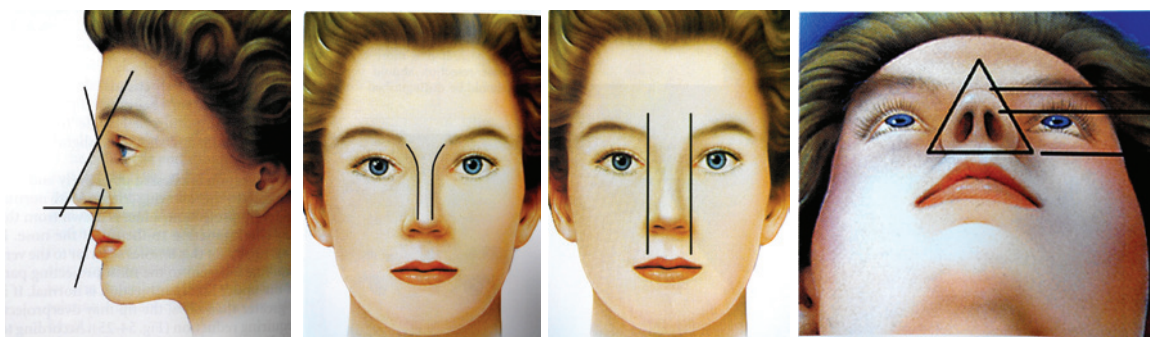


## 鼻重建

需要鼻子重建的病患多見於外傷或者是皮膚癌的切除術後。因為鼻子面積不大，直接縫合缺損處容易造成鼻子的變形及影響其對稱性，因此對於簡單傷口，也常需要補皮甚至是皮瓣的手術才能覆蓋傷口而且保持鼻部的外觀及臉部的對稱。由於鼻子的立體結構特殊，面對更大範圍甚至是全鼻缺損的重建，常需要多階段性的手術才能完成這樣的重建手術。最常被使用來重建大面積鼻部組織的是前額皮瓣，但要能重建鼻子的立體結構卻需要先於前額皮瓣中植入雕刻成鼻子形狀的軟骨或者是鼻模型，鼻孔的通道還必須挖洞甚至要補皮。待立體結構穩定後，再將整個立體的前額皮瓣旋轉移至鼻子重建的部位，留根部相連。約三星期後，鼻部傷口穩定，再行根部分離之手術完成重建。或者也可以利用雕刻的軟骨或鼻模型植於手臂上，再利用難度更高的顯微手術技術將一塊游離皮瓣帶著鼻子的立體結構及血管接在臉上來完成鼻子的重建。透過這樣的重建方式，才能讓病患的鼻子從無到有的被塑造出來。

## 鼻整形

有了鼻子，再來就是要追求更佳的外觀。鼻子不是追求高挺就好，還必須配合臉型及臉



鼻重建與鼻整形示意圖（圖片摘自Methes Plastic Surgery Volume2）

部其他的器官的連續性。大致而言，理想的鼻子的長度約占全臉的1/3，寬度約占全臉的1/5。鼻翼外側的鉛直連線會恰好通過眼睛的內眦及嘴角的內側。正面鼻樑線由眉毛的內側為起始點，直到鼻尖所形成的兩弧線要有一定寬度。由側面觀，鼻子的起點(鼻根點)要落在上眼瞼的皺摺處。鼻尖要比鼻子側面最高點(鼻頂部)來的低且前面。鼻樑的連線要是一個連續性的圓弧線且要比鼻根點至鼻頂部相連的直線來的低。鼻樑與額頭夾的角度(鼻額角)在135-140度，而鼻柱與上唇夾的角度(鼻唇角)在亞洲男性約90度，女性約95度。由下往上觀鼻，鼻子兩側邊與鼻唇交界連線所形成的三角形會近乎正三角形。鼻孔的形狀根據不同的種族而有不同的樣式，大致而言會呈現腎形。根據這些參考值，我們可以判斷出需要做哪些部分的整形及修飾。在鼻整形手術當中以隆鼻手術佔絕大多數。隆鼻手術簡單說就是增加鼻子的軟組織使得外觀更加立體。我們可以使用非自體的植入物(矽膠、Gortex®等的鼻模)或填充劑(玻尿酸、微晶瓷等的注射)以及自體的植入物(硬骨、軟骨、頭部筋膜等載體)或注射脂肪的方式來達成隆鼻的目的。再配合鼻軟骨及鼻骨本身位置的調整，我們可以逐一滿足理想鼻子所具有的條件。

鼻子，雖然不是生命器官(vital organ)，但是少了鼻子卻會讓我們的生命失去光彩。鼻重建與鼻整形可以讓鼻子從無到有，從有到更好。不僅可以使人們恢復自信，更可以讓一位如阿富汗的割鼻少女重新地融入社會。







# 紫外線對皮膚的傷害及 如何做好防曬



醫學美容中心及皮膚科 王淑惠主任

## 紫外線對皮膚造成的傷害

由醫學報告得知，紫外線傷害會導致光老化（photoaging）現象，例如：皺紋、乾燥、脫屑及色素斑駁，造成最嚴重的後果即為皮膚癌。此外，紫外線會造成皮膚曬紅、曬傷或免疫抑制現象，讓潛伏病毒活化，及產生活性氧化物（Reactive Oxygen Species, ROS），造成體內的過氧化力（Oxidative Stress）。人體內有一抗氧化系統可對抗自由基造成的氧化傷害，得以與自由基消長的情形達到平衡。若此平衡遭受到破壞，無法被清除之自由基則開始進行攻擊，攻擊的對象可能是細胞膜上的磷脂質，蛋白質酵素、甚至是遺傳物質，最後則會造成疾病或癌化。

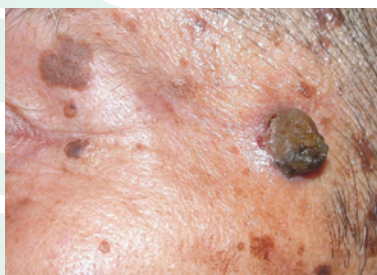
紫外線可分為紫外線A（UVA，波長320-400 nm），紫外線B（UVB，波長290-320 nm），紫外線C（UVC，波長200-290 nm）。紫外線C會被大氣層擋住，無法到達地面。紫外線A及B可到達地面，對人體造成傷害。皮膚

內存在許多吸收紫外線的物質，但DNA和尿刊酸（Urocanic Acid）特別具有生物重要性。當DNA吸收紫外線B，會造成Thymine Dimerization，造成複製錯誤，可形成癌化。若紫外線引起基因物質傷害很大，P53和其它的相關蛋白質會引發受照射的表皮細胞的凋亡，若於P53發生突變則基因品管就會產生問題，可能會造成皮膚原位癌，例如：日光性角化症（Actinic Keratosis），或皮膚癌例如：鱗狀細胞癌（Squamous Cell Carcinoma）及基底細胞癌（Basal Cell Carcinoma）（圖一～三）。

另一種皮膚的紫外線吸收物質尿刊酸，當其吸收紫外線時，會產生自由基攻擊細胞膜。人體內有些抗氧化物，能對抗紫外線所引起的活性氧化物。

## 光保護的發展

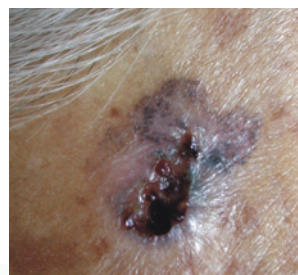
紫外線會造成皮膚癌及皮膚光老化外，還能造成皮膚曬紅或曬傷、免疫抑制、活化潛伏



圖一、日光性角化



圖二、鱗狀細胞癌



圖三、基底細胞癌



的病毒及引發或加重紅斑性狼瘡等疾病。

合適的光保護方法應包括：(1)避免光照，  
(2)使用廣範圍的防曬劑。

### ■避免光照有以下重點

◇水、淡色的沙和雪的表面都會反射紫外線，要防護或避免照射。

◇即使在水面下3呎處，只能阻擋20%的紫外線，仍需要防護。

◇不要在上午10時到下午4時做直接的光曝曬。

◇防曬衣服的選用：質料的緊實很重要，質料為棉質或棉與聚酯混紡有較佳的防禦力，深色質料較防曬，濕的衣服較不防曬。

### ■使用廣範圍的防曬劑 (Sunscreen)

防曬劑能防止皮膚受到光傷害，可減少日曬後紅斑的產生。一般陽光保護係數 (Sun Protection Factor, SPF) 的計算方法如下，為防曬劑塗抹於皮膚達 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ 後，和未塗抹部位相比，產生最小紅斑所需的紫外線能量倍數。

根據研究，我們實際塗抹防曬劑於皮膚的量經常不會達到 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ ，可能只有 $0.5\text{ mg}/\text{cm}^2$ 或更少；此時即使使用SPF標得再高的防曬劑，其真正的SPF不大於3。以SPF 30的防曬劑為例，如塗抹劑量為 $1.5\text{ mg}/\text{cm}^2$ ，實際的SPF僅為12.8。如塗抹劑量為 $1\text{ mg}/\text{cm}^2$ ，實際的SPF僅為5.5。如塗抹劑量為 $0.5\text{ mg}/\text{cm}^2$ ，實際的SPF僅為2.3。

### ■防曬劑的使用選擇須注意事項

◇出門前15-30分鐘前，先擦防曬劑。

◇防曬劑的理想目標：(1)美觀上可接受，(2)非毒性物質，(3)廣效性，對UVA和UVB都有效，(4)光照後防曬劑仍能保持穩定，(5)足夠的防曬系數。

◇防曬劑的理想用量：在皮膚塗抹量 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ 。

◇防曬劑標示：Water-resistant表示在水中40分鐘仍具有70%防曬能力；Water-proof則為在水中80分鐘仍有70%防曬能力。

防曬劑的選用，必須因人而異，美國皮膚科醫師將防曬劑分為六大類作為推薦之依據，使病人可找到適合的廠牌與項目：(1)廣效性可同時阻隔UVA和UVB的防曬產品，其中含有對UVA防曬效果較佳的原料Parsol 1789。(2)非常敏感性肌膚使用的防曬劑，一般以物理性防曬原料為主，例如：二氧化鈦和氧化鋅。(3)專為唇部或眼部周圍又細又薄皮膚設計的防曬劑，一般較常使用條狀設計較利於塗抹，且較不刺激。(4)不含油性成分的防曬劑，較適合油性或長青春痘的病人。(5)含滋潤保濕效果的防曬劑。其實皮膚曬久了，通常會出現乾燥現象，或本身皮膚特別乾燥的人可選擇使用此類防曬劑。(6)標有Water-proof或Water-resistant的防曬劑，適用於水上運動或流汗量較大者使用。

防曬劑的科技日新月異，例如Mexoryl-Sx可廣泛有效抗紫外線A，且光照後穩定性高，防水性佳，具有理想的防曬條件，可運用在防曬產品上。有些較先進的防曬劑製造技術可將防曬物質包覆於微小球體內，當塗抹於皮膚時，微小球體緩慢地釋放出防曬物質，一來可達到穩定有效濃度，二來又可避免皮膚直接受到化學性防曬劑的傷害。

### 結語

貴不一定好，用的多不如用的巧，正確防曬的習慣，我們也可以保持青春美麗。



# 夏日除毛大作戰



醫學美容中心及皮膚科 呂柏萱醫師

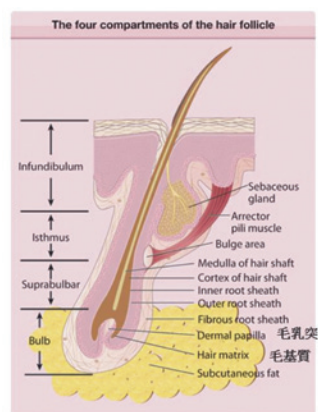
**動** 物身上的毛髮，最主要的作用是保暖、保護皮膚。但人類是唯一會穿衣服禦寒的動物，於是毛髮漸漸失去保暖功效，而且還造成外觀上的問題，該有毛的地方沒有毛很困擾，不該有毛的地方毛太多也是煩惱。尤其夏天一到，脫下厚重衣物後，就是那些無所遁形的手毛腳毛了，這些討厭的毛雖然可以剃掉，可是夏天那麼長，剃了又很快長了，雖然可以用刮毛，毛髮會越來越粗，而且一長出來短短刺刺的，超級不舒服!!該怎麼永久去除這些討厭的毛呢？

## 除毛原理

用雷射除毛是一個有效的方式。原理是利用長脈衝的奈米波長，雷射能量會穿透皮膚，在短時間內使毛囊的黑色素吸收光能。在不傷害周圍正常組織下，深入皮膚的雷射能量則會產生高溫破壞毛囊生長組織與再生結構。毛囊被破壞後就不會再生毛髮，而達到除毛的效果。

## 除毛的次數

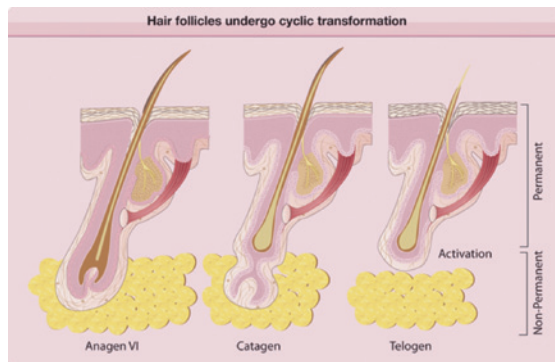
雖然破壞了之後，毛髮不會再生，但是只能打到正在生長期的毛囊，我們的毛囊並不是所有的都在生長頭髮，毛髮分為生長期、衰退期、休止期三個階段，三個生長週期是同時進行的，同一時間生長期的毛髮約占20%，衰退



Source: Goldsmith LA, Katz SL, Gilchrist BA, Paller AS, Leffell DJ, Wolff K: Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 8th Edition: www.accessmedicine.com

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.

(圖片摘自於Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 8e)



Source: Goldsmith LA, Katz SL, Gilchrist BA, Paller AS, Leffell DJ, Wolff K: Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 8th Edition: www.accessmedicine.com

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.

毛髮週期的圖示

(圖片摘自於Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 8e)

期及休止期約占80%，大約4-6個星期為一個代謝循環。如果正在休止期的毛囊是打不到的，所以必須要等4-6個星期，等休止期的毛囊又進

入生長期才打的到，所以一般除毛的療程都要大約4~5次，就是這個原因。當然次數也要視毛量而定，越茂密的毛髮相對需要越多次的治療。

## 除毛會不會很痛？

常看到電影裡演「蜜蠟除腿毛」的橋段，每當撕下那塊布的瞬間，主角們總是感受到很痛苦，幸好雷射除毛的疼痛度並沒有那麼恐怖。在雷射治療之前，我們會先塗抹上麻醉藥膏，等大約40分鐘，麻藥發揮了作用，您可以感覺皮膚麻麻的，施打時疼痛度大為降低，一次治療大約5-20分鐘，僅有橡皮筋輕微彈到的感覺，而且除毛雷射搭配冷卻系統，在舒適不造成皮膚傷害下，有效達到長期毛髮減量的功效。

## 除毛前需要注意什麼？

在您施作除毛雷射前三天，請您先刮除該部位的毛髮(切勿用拔除的方式)，這樣一來，當您來治療的時候就會長出一點點毛，剛好讓醫師知道毛囊位置，又不妨礙打雷射。治療前切勿過度日曬、做SPA、或是進行去角質的美膚療程，及塗抹刺激性藥品。如果您是要除腋下的毛，請您治療當天穿著可以露出腋下的小可愛或背心，如果是除腿毛，最好是穿著短褲，或是方便拉起褲管的寬鬆褲子，這樣會使得治療順利進行。

## 有什麼人是不適合除毛的？

如果您想要除毛的部位正在發炎或有傷口的情況，是不適合除毛的。因為皮膚正在受傷，再打雷射會使狀況更差。曾經打過雷射，之後有反黑經驗的話，或是知道自己膚質原本就對光敏感，務必先提出與醫師討論，是否佐以藥物降低黑色素反應。若為內分泌或藥物引

起的多毛症，建議要先從內科方面著手治療，而懷疑有皮膚病變或免疫系統異常的人，也不建議。另外，雖然以學理上來說，雷射並不會對胎兒造成影響，但是怕治療中間的緊張，造成子宮收縮，所以確定懷孕或可能懷孕的人，請先待生產完再安排治療。確定有蟹足腫體質的人，也必須謹慎。

## 治療後該怎麼照顧？要注意什麼？

除毛後，因毛囊受熱燒灼，周圍會有些許水腫現象，且皮膚會有輕微紅腫灼熱感，有點類似曬傷，我們的護理人員會給予您冰球冰敷，您返家後也可以繼續冰敷，讓灼燒感減輕，大部分在4-5個小時之後可以緩解。

除毛後3天，可以正常生活，洗澡也可使用肥皂或沐浴乳，但是不要用力的搓洗，但水溫不要太熱。除毛後治療區域會出現黑頭毛根殘留，約一週後脫落。少數人治療部位其膚色會變深，尤其是膚色較深的人，此為色素沉澱，可配合醫師指示塗抹藥膏，即可恢復原來膚色。做任何雷射的半年內都需加強保溼、防曬，避免曬太陽。



# 夏日不再見光死 談藥物

在地球上，陽光、空氣與水是生命的三大要素，炎炎夏日即將到來，毒辣的陽光總讓人又愛又恨。這幾年隨著地球暖化，大氣中的臭氧層受到人為排放汙染物的破壞而減少，導致地面紫外線強度增加，一不小心就曬傷了。防曬不是女性的專利，長時間待在戶外工作者，以及某些皮膚敏感，或正在服用具有光敏感性藥物的民眾更需要特別小心。

一般而言，紫外光線可分為UV-A、UV-B及UV-C三種，UV-A是長波紫外線(波長315nm到400nm範圍之內)，可穿透臭氧層到達地表，具有很強的穿透力，會影響到皮膚的真皮層引起皮膚變黑老化；UV-B則是中波紫外線(波長280nm到315nm範圍之內)，雖然到達地面的輻射量只有一成左右，但會進入皮膚的表皮層被吸收，出現曬紅、曬傷情況；至於UV-C的波長最短(100nm到280nm範圍之內)，對人體影響最小。紫外線分佈又隨著季節、時間與環境有所不同。以季節來說，臺灣所在的北半球，最大的紫外線照射量出現在六月至八月；一天中又以正午時分，紫外線穿越大氣層的距離最短，照射量最強；另外地表反射也會增加紫外線強度，像是雪地的反射量高達85%，因此身處雪地也可能會曬傷。

不知您是否曾留意過新聞氣象時間有提供紫外線指數預報，提醒民眾採取適當防曬措施。紫外線指數可分為低量、中量、高量、過

量及危險五等級，只要在危險級的陽光下曝曬超過15分鐘，就有很大的機率會被曬傷。在大太陽下出門，像是戴帽子、戴太陽眼鏡、撐陽傘或塗防曬乳是很多人會採取的防曬措施。然而，如果把防曬乳當成美白化妝品，光只擦臉，但脖子、手臂、背部或腿部等其他陽光會照射到的部位都沒擦，或誤以為擦了高防曬係數的產品，就可以抵擋一整天的艷陽而沒補擦，都可能讓皮膚在強烈日照下出現發紅、發癢、小水泡等光敏感反應(photosensitivity)。

當曝曬陽光或人造光源下，在一定時間內皮膚出現紅疹、搔癢或相關過敏反應即可稱為光敏感，每個人忍受的時間不一，症狀發生機率也不盡相同，有些人在多次曝曬後才會出現症狀。依臨床表現可分為光毒性(Phototoxic)與光過敏性(Photoallergic)兩大類，除了本身的特異性免疫反應，像是有紅斑性狼瘡、免疫疾病等疾病者容易出現光過敏反應外，有些藥物和食物也可能增加人體對紫外線的吸收度，進而產生症狀。光毒性光敏感患者皮膚接觸曝曬的部位，會出現紅、腫、痛或膿皰等，類似日照後曬傷的情況；至於光過敏性光敏感所造成的皮膚損害，多與免疫調節機制相關，有較長的誘發過敏反應潛伏期，除了像曬傷般的皮膚症狀外，還會出現紅色斑疹、脫皮、水皰等，伴隨灼熱及癢痛感，非曝曬部位也可能有症狀發生。服用光敏感性藥物一段時間後，若過度曝

# 引起的光敏感



藥劑部 陳恆琳藥師

曬紫外光，曝曬部位的皮膚便會產生光敏感現象，甚至擴散至其他未曝曬的部位，嚴重的話也有機會導致類似史蒂芬強森症候群(Stevens-Johnson syndrome)的全身性皮膚病變，因此民眾不可不慎。

目前已知可能導致光敏感反應發生的藥物，包括：Fluoroquinolones類抗生素(Moxifloxacin、Ciprofloxacin、Levofloxacin、Gemifloxacin)、Tetracyclines類抗生素(Doxycycline、Minocycline、Tetracycline)、利尿劑(Thiazide類、Furosemide、Bumetanide)、抗病毒藥物(Amantadine、Ritonavir、Saquinavir、Zidovudine等)、抗黴菌藥物(Griseofulvin、Voriconazole)、磺胺類衍生物(Sulfonamide)、非類固醇消炎止痛藥(NSAIDs,如Piroxicam、Ketoprofen)、抗瘧藥(Hydroxychloroquine、Quinidine)、口服A酸(Isotretinoin)、Phenothiazines類抗精神劑(Chlorpromazine)……等。除了藥物之外，像是檸檬、橘子、葡萄柚、九層塔、芹菜等含有感光物質(Psoralen)的食物，容易曬傷的人也不宜吃太多，以免出現皮膚光敏感反應。治療光敏感引發的局部紅疹，可以選擇使用局部外用類固醇藥膏塗抹於患部，症狀大約可於一週內緩解，另可用抗組織胺藥物治療搔癢症狀；若是因紅疹引發癢痛感，建議應求診皮膚專科醫師診療，傷口嚴重感染時則需視情況給與抗生素藥膏或口服抗生

素，以防止進一步感染。

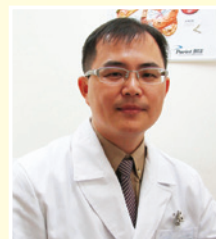
最有效地預防藥物引起光敏感的方法，就是在服藥期間避免過度曝曬陽光，做好防曬工作，尤其是在紫外光最強的午間時段更應減少接觸陽光的機會。若有外出必要，可穿著具有防曬係數的長袖衣物和帽子，撐深色或兼具隔熱與遮光性的陽傘，或是戴上遮陽帽。至於防曬產品的選擇，目前多半以SPF值(Sun Protection Factor)防曬系數表示產品對於UVB的防曬能力，防曬效果的換算方式為SPF乘以曝曬後產生症狀時間。舉例來說，假設皮膚在不擦防曬的情況下約15分鐘後會變紅，擦上SPF20的防曬產品後，皮膚大約能延長至300分鐘(5小時)左右才會發紅。不論哪一類的產品，只要防曬係數相同，它們就具有一樣的效果，可依個人的需求選擇。一般來說，以室內活動為主的人，選擇SPF15-30即可，假如室外活動較多，可選擇SPF30-50的防曬產品；如果從事水上活動，應注意防曬品是否防水，並適時補擦。

最後提醒您，可能造成光敏感的藥物有許多種，發生光敏感情況也並不一定要立即停止服用藥物，應詢問主治醫師後，由醫師評估是否應該停藥；若有相關病史或懷疑光敏感引起的皮膚不適應也應主動告知醫師，如此可及早預防，避免再次發生。若是對於本身服用的藥物是否有光敏感疑慮，領藥時可主動詢問藥師，以維護您的用藥安全。



## 外食族注意

# 談大腸癌防治



家庭醫學科 石明雄醫師

**大**腸直腸癌(或簡稱為大腸癌)是發生於大腸或直腸的惡性腫瘤(細胞不正常快速增生)，根據國內衛生統計資料來看，大腸癌是台灣近幾年來發生率最高的惡性腫瘤，每年大約有八千多人罹患大腸癌，其中有超過四千人因為大腸癌死亡，而且呈現快速增加的趨勢。雖說如此，根據統計，大腸癌可以早期發現早期治療，且治癒率很高的癌症。通常惡性腫瘤是由大腸或直腸息肉增生轉變(癌化)而來，如果能夠早期發現大腸或直腸息肉先切除，明顯可以減少大腸癌的發生。

### 發生大腸直腸癌有哪些危險因子？

根據統計超過90%的大腸癌患者年齡皆超過50歲，因此年齡愈大，相對發生大腸癌的機會也愈高；其次，如患有某些大腸疾病，例如：發炎性腸疾病或潰瘍性大腸炎等，皆會增加大腸癌發生的機率。另外，一些家族遺傳疾病，例如家族性腺瘤性息肉症和遺傳性非腺瘤性大腸直腸癌，也有很高的風險。再者，不良的生活型態也會提高大腸癌的發生率，例如：缺乏規則運動、少食用蔬菜水果、常吃低纖維高脂肪飲食以及抽菸和喝酒。

### 大腸直腸息肉或大腸癌會有甚麼症狀？

一般來說，特別是初期並不會有什麼明顯症狀，這也是為什麼定期接受篩檢是如此重

要。有的症狀包括：糞便裡或糞便上有血，長期腹痛，不明原因體重減輕，以及大便習慣改變等，例如：便秘、腹瀉或大便粗細改變。

### 那我們該如何降低大腸癌的發生呢？

一般來說，大腸癌發生之前，由於大腸直腸息肉可能會存在一段時間沒有症狀，甚至有數年之久，因此，定期做大腸癌篩檢便是最有效的方法了。此外，如前面所說，改變不良的生活飲食習慣，亦可降低大腸癌的發生。

### 那目前有哪些篩檢方法呢？

包括糞便潛血檢驗(FOBT, Fecal Occult Blood Test)，乙狀結腸鏡檢查(Sigmoidoscopy)及大腸鏡檢查(Colonoscopy)。根據研究指出，每一至兩年接受糞便潛血檢驗可早期發現大腸癌及降低18%至33%大腸癌的死亡率，因此，政府目前有補助50歲至74歲民眾每兩年一次糞便潛血檢查。乙狀結腸鏡檢查的部分包含直腸以及部分大腸。而大腸鏡檢查則包含直腸以及全部的大腸，大腸鏡檢查則同時兼具診斷以及治療的功能，對於個人或家族有息肉症或大腸癌病史的民眾，則建議直接接受大腸鏡的檢查。

對於糞便潛血檢驗陽性的民眾，則建議進一步接受大腸鏡檢查與治療。臨床上，有許多民眾懼怕大腸鏡的檢查，擔心檢查不適、檢查





併發症或是其他原因，因而拒絕進一步檢查。整體而言，除了高風險病人之外，大腸鏡的檢查相對上是安全。聰明的你，如有問題，請與

醫師討論，亦請不要錯失了早期診斷與治療的機會。

### 【做篩檢、賺健康、2014年月月抽禮券】

「早期發現，早期治療」，癌症其實並不可怕。若能早期發現，乳癌治療率高達97.3%、子宮頸癌96.4%、大腸癌85.4%、口腔癌76.5%。提醒您，「健康掌握在自己」，忙碌之餘，別忘了接受定期癌症篩檢。

抽獎辦法：本人親至一樓預防保健服務中心，安排四癌篩檢或成（老）人健檢的任一項檢查，即可獲得抽獎券一張（二項檢查可得二張抽獎券，以此類推）。每月抽獎，未抽中者下個月繼續抽，越早參加中獎機率越高喔！詳情請洽：

**本院一樓預防保健服務中心（批價櫃檯斜對面）玻璃屋**

2014年第五次抽獎日：6月5日(四)，已經於本院一樓思源廳公開抽出活動獎品1,000元遠東百貨商品禮券20名，名單如下：

項次	姓名	身分證字號	項次	姓名	身分證字號
1	阮O芳	F222***573	11	謝蔡O華	P202***258
2	高O彩	P201***784	12	沈O虹	P220***455
3	何O花	G220***801	13	胡李O美	R201***577
4	陳O業	K101***939	14	何O貞	K220***434
5	李O華	S221***398	15	廖O	P221***939
6	簡O卿	F221***065	16	張O娥	M220***158
7	林O	N222***651	17	丁O英	F220***954
8	簡O祥	Y120***993	18	周侯O梅	T201***077
9	莊O池	G101***144	19	張O如	N222***331
10	李O娥	N221***633	20	林O玉	P221***679

亞東紀念醫院・四癌篩檢・洽詢電話：（02）7728-2208或7728-2209

# 從職安衛談醫院安全

勞工安全衛生處 鍾佩瀾

為因應國際趨勢及國內環境要求，本院積極參與勞動部建立自主性安全衛生管理系統，以有效保護員工及病人、改善職業安全衛生，降低因職業安全衛生所造成的風險及損失，透過制度之建立至落實推動，強化環境與職安衛管理機能，創造安全舒適的工作環境。

因此，從2010年3月起本院推行臺灣職業安全衛生系統(TOSHMS)及職業安全衛生管理系統(OHSAS 18001)，藉由職安衛管理系統的建置，界定單位業務、空間、人員等管理責任及系統化鑑定評估潛在安全衛生危害風險並加以控管，由作業單位發掘問題、檢討問題、持續不斷改善，才可達到防止職業災害發生，並透過管理單位日常巡檢作業、程序、評估與稽核等控制管理方法，降低環境衝擊及安全衛生風險，管控重大問題及危害，以辨識及預防可能發生之風險。在風險控制措施中應先考量以下之優先順序：

- 消除：應先考量消除危害或風險之潛在根源。
- 取代：若無法消除，須以取代方式降低風險。如：低危害物質等。
- 工程控制：以工程控制方式降低危害事件發生可能性或減輕後果嚴重度。如：警報裝置、通風設備加強吸排氣之風量等。
- 管理控制：以管理控制方式降低危害事件發生可能性或減輕後果嚴重度。如：自動檢查、教育訓練、標準作業程序及緊急應變計畫等。
- 個人防護具：最後才考量使用個人防護具來

降低危害發生時對人員所造成的衝擊。如：耳塞、口罩等。

風險評估目的雖然包含風險預防，但當風險無法完全去除時，應盡力降低其風險等級，並考量風險優先順序之原則，控制其殘餘風險。

為有效推動職安衛管理系統，定期舉辦年度職業安全教育課程包含：安全衛生、消防、健康管理和危機處理、內部稽核訓練等課程(圖一)，以提升員工職安衛相關知識。另外，為確認職安衛作業是否符合現況，由院內之稽核員協助執行職安衛稽核活動，以確保職安衛系統的運作是符合操作程序。



圖一、職安衛內部稽核訓練課程

本院職安衛推動係以安全衛生政策為目標，員工安全為發展重點，以能降低整體環境風險及員工安全，應有之規範如下：

- 遵守國內安全衛生法令、相關規範及其他利害關係者要求，並定期審查法規及其他要求之合宜性。
- 提供安全衛生相關教育訓練機會及妥善資源，使員工對安全衛生有深刻認知。
- 加強病人與成員對於安全衛生所需之服務，且持續改善醫院安全衛生管理系統績效，預防與工作有關的傷害、不健康、疾病和事故，以保護醫院全體員工的安全衛生與環境舒適性。
- 促進本院與供應商及承攬商間的安全伙伴合作關係，以增進其安全衛生效能。
- 確保與員工及其代表進行諮詢，並鼓勵員工代表積極參與安全衛生管理系統所有過程的活動。

■ 積極改善作業環境，保障員工與顧客健康安全；強化員工緊急應變能力，並減少意外事故之發生及危害。

■ 提供設定和審查安全衛生目標之完善架構，增進醫院安全衛生管理系統與其他管理系統推行之協調一致或融為一體。

職安衛系統的推行在全院同仁的努力下，於2010年12月進行驗證並成功通過取得證書，2011及2012年2次續評皆表現優異而再次通過，並於2013年進行再次取得通過證書(如圖二)。本院通過職安衛系統的驗證，不僅只是建立、實施、維持並取得證書，亦代表安全衛生的推行成功並已逐步深入同仁的日常作業中，才得以維持職安衛系統有效運作。職安衛的推動是永無止境，本院將秉持職安衛系統持續改善之精神，以提供員工及病人安全與衛生的環境。



CNS 15506中文證書



OHSAS 18001英文證書

圖二、職安衛證書（CNS 15506中文證書、OHSAS 18001英文證書）





# 「Health健康+」服務 健康守護網關心全家健康

社區健康發展中心 游雅惟

## 國人應重視高血壓、高血糖之潛藏危機，請做好「管理自己的血壓值、血糖值」

現代的台灣社會，慢性病患者也愈來愈多，甚至有年輕化的趨勢。衛福部國健署調查顯示，國內20歲以上民眾平均每4人就有1人患高血壓，且有36.6%高血壓患者不知道自己患有血壓過高的問題，且高血壓是造成心臟病、中風、腎臟病的主要原因之一。糖尿病死亡率增加的速度甚至超過十大死因前3名的惡性腫瘤、腦血管疾病及心臟疾病。血糖高時身體多無症狀，通常要靠血糖檢測的方式才能得知，或是出現三多一少(吃多、喝多、尿多、體重減輕)症狀時，才會懷疑自己是否得糖尿病。糖尿病患者血糖控制不當時不易出現不舒服症狀，所以糖尿病患者易忽略血糖控制。因此，健康管理不再是慢性病患或老人的專利，如何即早預防避免陷入三高的風險，是現代人面臨的重要課題。

## 首創結合醫院、社區/藥局、企業打造健康守護網

本院與遠傳電信聯盟合作打造「Health健康+」，健康雲端醫療服務：結合醫院、藥局、企業打造便捷健康守護網，提供便捷量測站、NFC量測設備、即時紀錄查詢管理平台，遠距照護服務、社區健康關懷、自主健康管理需求，創新的健康雲端服務，建構完善便捷的健康守護網。透過方便簡單的雲端系統並持健康卡，提供健康有關的地方都可以量血壓、量血糖，除了持續紀錄身體狀況，讓年輕人注意、關心年長者健康狀況之外，並透過系統串連社區藥局、醫院提升企業與社區民眾關心自我健康管理，共同打造健康守護網。

## 三大應用服務 點、線、面 守護全家人的健康

■服務一：醫院/診所、社區/藥局便捷量測站

### 「Health健康+」雲端平台，一張卡關心全家人健康



健康+服務圖示



持健康卡上傳資料



健康+服務站(合作醫院/診所/藥局)健康量測



健康+App量測查詢

提供醫院/診所/藥局遠距照護服務，隨時定期檢測與專業諮詢服務、隨地享有醫院級照護，讓民眾能掌握健康狀況。

## ■服務二：血壓、血糖及脈搏 NFC量測設備

標有Health健康+標誌之醫院/診所/藥局均備有血壓、脈搏及血糖量測設備。量測完後，只要透過NFC會員卡進行感應，測量數據就可即時上傳，隨時記錄自我生理數據，建立完善健康記錄本。

## ■服務三：記錄查詢管理軟體

透過雲端傳輸功能，將測量數字即時上傳至雲端平台，讓專業醫療人員即時監看追蹤，掌握自己與家人的健康，降低風險發生機率，為最佳的隨身健康管家。

## 創推健康App/Web打造健康生活

「Health健康+」分為健康雲及照護雲。健康雲有所屬的網站及App，服務對象為健康及亞健康的民眾，使用健康卡來上傳生理量測數值，儲存於雲端平台，達到自我健康管理的功效。除了基本量測(血壓、血糖、脈搏)紀錄，App還結合Nike+提醒您定期運動，維持健康生活品質。健康雲服務據點主要為藥局及社區據點，目前已跟板橋區24家社區藥局、多家社區發展協會、台北遠東通訊園區合作，未來預計與40家藥局結盟，設置5個定期量測點不等，呼籲民眾「定期量測」的重要性。照護雲主要針對因心臟衰竭而住院的病患、糖尿病病患：透過遠端監控，進行長期照護及衛教，使血壓及血糖量測值在最短時間內維持身心平衡狀態。



設置本院玻璃屋前



設置亞東會館1F



合作社區藥局

## 「Health健康+」服務提供資訊

健康+服務平台由遠傳電信股份有限公司提供，並透過醫學中心亞東紀念醫院專業指導，提供民眾最便利可靠的雲端健康管理服務。民眾可就近至健康+服務站進行健康量測（健康+服務站據點請至健康+App查詢），紀錄與追蹤自己的健康狀況。你也可以透過健康+App來關心家人的健康指數變化，幫助您掌握家人健康狀況，更可不定時收到相關健康資訊訊息，幫助您了解健康。



民眾參與健康+服務



歡迎參加我們的健康活動，幫助您更健康。

- \* 『Health健康+』App版：請於app store或play商店搜尋「Health健康+」
- \* 『Health健康+』Web版：<http://www.healthplus.tw/>



# 2014年 新進主治醫師



## 張家豪醫師

科別：胸腔內科、急診醫學部、  
重症醫學部合聘  
學歷：中山大學醫學院醫學系  
經歷：馬偕醫院內科部住院醫師  
亞東醫院內科部住院醫師  
亞東醫院胸腔內科總醫師

專長：■ 胸腔感染  
■ 慢性阻塞性肺病  
■ 哮喘



## 陳志昊醫師

科別：神經內科、急診醫學部、  
重症醫學部合聘  
學歷：台灣大學醫學院醫學系  
經歷：台大醫院神經部住院醫師及總醫師  
亞東醫院神經內科總醫師  
台大醫院神經部兼任主治醫師

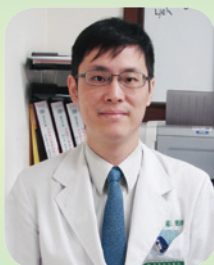
專長：■ 一般神經科疾病  
■ 腦血管疾病(中風)  
■ 巴金森氏症  
■ 週邊神經病變



## 古博文醫師

科別：泌尿科、急診醫學部、創傷科合聘  
學歷：長庚大學醫學院醫學系  
經歷：新光醫院第一年住院醫師  
亞東醫院泌尿科第二年到第五年住  
院醫師  
亞東醫院泌尿科總住院醫師

專長：■ 尿路結石、腎結石之顯微手術治  
療  
■ 排尿障礙、攝護腺肥大、攝護腺  
內視鏡及雷射手術  
■ 泌尿道感染及一般泌尿系統疾病  
■ 性功能障礙、早洩  
■ 疝氣、包皮、結紮手術  
■ 腎臟泌尿系統腫瘤



## 宋柏憲醫師

科別：耳鼻喉科  
學歷：台北醫學大學醫學系  
經歷：台大醫院耳鼻喉部住院醫師  
亞東醫院耳鼻喉科住院醫師、總醫師  
台大醫院顎骨研習課程結業  
韓國心美眼整形醫學中心進修、  
新加坡國立中央醫院鼻竇炎手術進  
修、美國密西根大學耳科醫學中心  
手術進修、甲狀腺手術及喉邊神經  
監測進修、耳鼻喉科超音波課程研  
習

專長：■ 鼻整形及鼻骨骨折復位  
■ 過敏性鼻炎、鼻塞、鼻中膈彎曲  
■ 鼻息肉、鼻竇炎  
■ 打鼾、睡眠呼吸中止症  
■ 頭頸部腫瘤手術  
■ 中耳炎、聽力障礙及眩暈、平衡  
障礙  
■ 喉顯微聲帶手術





### 廖伯峯醫師

科別：骨科  
學歷：台灣大學醫學院醫學系  
經歷：台大醫院實習醫師  
亞東醫院外科部住院醫師  
亞東醫院骨科住院醫師  
亞東醫院外科部暨骨科總醫師

專長：■一般骨科  
■創傷骨科



### 范垂嘉醫師

科別：骨科  
學歷：台灣大學醫學院醫學系  
經歷：台大醫院實習醫師  
亞東醫院外科住院醫師  
台大醫院骨科住院醫師  
台大醫院骨科總醫師

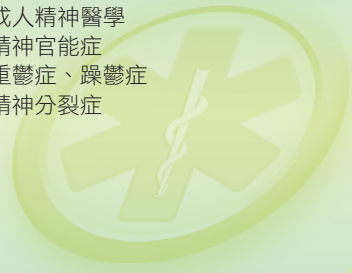
專長：■一般骨科  
■創傷骨科



### 侯德斌醫師

科別：精神科  
學歷：台灣大學醫學院醫學系  
經歷：台大醫院實習醫師  
亞東醫院精科住院醫師  
亞東醫院精科總醫師

專長：■成人精神醫學  
■精神官能症  
■重鬱症、躁鬱症  
■精神分裂症



### 阮懷慧醫師

科別：家庭醫學科  
學歷：中山醫學大學醫學系  
經歷：彰化基督教醫院婦產科住院醫師  
亞東醫院家庭醫學科住院醫師

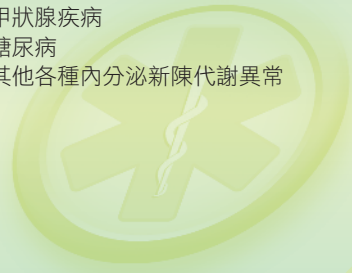
專長：■老人醫學  
■安寧療護  
■旅遊醫學  
■婦女保健  
■預防保健



### 黃聖煒醫師

科別：新陳代謝科、急診醫學部、  
重症醫學部合聘  
學歷：台灣大學醫學院醫學系  
經歷：亞東醫院內科住院醫師、  
亞東醫院內科總醫師

專長：■甲狀腺疾病  
■糖尿病  
■其他各種內分泌新陳代謝異常





# 守護天使 熱心救助

急診室 林修如護理師

今日一如往常，一樣的時間、循著熟悉的路線騎車到醫院上大夜班。車子行經縣民大道待轉南雅南路，紅燈亮了，我在等待綠燈的途中，看見身旁騎著電動輪椅車的媽媽懷裡抱著一位不到2個月大的嬰兒，媽媽的神情略顯慌張，不停的搖著懷中的嬰兒，口中唸著「醒來啊！醒來啊！」。這般的情景在這寧靜的夜裡透露出些許不尋常的氛圍，我的職業本能告訴我「不對、有異狀」，所以趨前詢問媽媽需不需要幫忙，媽媽在第一時間並沒有看著我，直接跟我搖頭表示不需要，心想或許是自己多慮了。此刻，十字路口的綠燈亮了，看著媽媽快速向醫院方向駛去，神情依舊顯得慌張。我不放心的啟動油門，在騎車途中心裡仍是掛念著那2個月大的小生命，想著媽媽懷中的嬰兒如果真的健康有問題，而自己卻沒有盡力協助，一定會很後悔過意不去的，於是立刻停下自己的摩托車在路邊等待，終於等到媽媽騎著電動輪椅車過來，再次跟媽媽表明：「自己是亞東醫院急診室護理師，有需要我幫忙的地方嗎？」媽媽聽聞後反倒是鬆了一口氣，便說「是你喔！」馬上將手上的嬰兒交給我說：「幫我看一下寶寶，他怪怪的。」接過小嬰兒後立即評估她的狀況，發現嬰兒的臉部發紺，全身癱軟無反應，已無生命徵象，當下告訴媽媽自己騎機車較快小孩先幫忙送到亞東醫院急診室處理，請媽媽隨後到急診室。為了挽救小生命自己不加思索，打著機車警示燈，提醒後面的來車要注意，便以最快速度直奔醫院，一

到醫院門口，立即衝進急診檢傷，告知檢傷護理師這個嬰兒需要急救，媽媽隨後會趕到，檢傷護理師便直接將嬰兒送進急救室急救。

事件發生後，受到大家的關心，身邊的同事及朋友有稱讚的也有提醒我小心的，提醒的是說現今社會人心不古，容易被誤會，要我處處小心、警慎行事。但其實我的舉動，只是本能的一種助人反應，當時心裡並沒有多加思索，這或許就是我當護理師的一種使命感！我心裡感嘆著在社會一角仍隱藏著許多悲慘的事情，加上近年經濟蕭條、失業率攀升，更成為日漸增加高危險家庭兒童虐待事件之導火線。今天我的行為真的很微不足道，只是希望社會多些溫暖，發揮愛的力量，讓愛的種子逐漸在每個人心中成長，冀望社會大眾多重視兒虐的問題，多提供社會支持網絡。



朱樹勳院長鼓勵義行，頒獎表揚



## 七月 衛教講座課程

課程時間表

網址：www.femh.org.tw

日期	時間	講題	主辦單位	主講人	地點
7月2日	三 10:00-11:00	癌症病患的飲食迷思	營養科	吳佳穎營養師	新大樓B1放射腫瘤科門診候診處
7月8日	二 10:00-11:00	糖尿病健康吃-談飲食原則	營養科	蘇筱媛營養師	一樓思源廳
7月9日	三 13:00-14:00	外用藥物的使用指導	藥劑部	陳津萍藥師	
7月14日	一 10:00-11:00	癌症病患食慾不振的對策	營養科	施淑梅營養師	
7月15日	二 10:00-12:00	淋巴水腫預防復健運動	向陽屋	陳湘婷復健師	10樓第二教室
		頭頸癌病友衛教講座-營養認知		營養科講師	9樓第四會議室
7月18日	五 10:00-11:00	糖尿病自由吃-認識食物代換	營養科	賴玉釧營養師	一樓思源廳
7月22日	二 10:00-12:00	笑出健康人生-笑笑功	向陽屋	林玉華老師	10樓第二教室
7月23日	三 13:00-14:00	眼部疾病及相關用藥介紹	藥劑部	潘韻婷藥師	一樓思源廳
	三 15:00-16:00	產後媽咪健康吃	營養科	樂家菁營養師	
7月24日	四 15:00-16:00	健康吃素	營養科	吳宛真營養師	
7月30日	三 13:00-14:00	癌症與肥胖的關係	家庭醫學科	朱育瑩醫師	

**本月健康講座須知：**

- 藥劑部講座需預約報名，請至亞東醫院藥劑部網站www.e-pharm.info線上報名或電洽：(02) 7728-2123。
  - 參加向陽屋講座，報名電話：(02) 7728-2176 或親洽1樓向陽屋(社會福利諮詢櫃檯旁)。
- ※實際課程如有異動請以當天的海報公告為準。
- 若您對其他衛教課程有興趣，歡迎您告訴我們，聯絡電話：(02) 7728-2316。



## 社區四癌篩檢

為鼓勵民眾多參與四癌篩檢，當日參與篩檢民眾，即送精美贈品，敬請踴躍參加，並請攜帶健保卡。

■合辦單位：本院社區健康發展中心、明倫基金會

■洽詢電話：(02) 7728-2000

日期	時間	活動內容	地點
7月4日	13:00-21:00	乳攝、糞便潛血檢查、抹片(晚上6:00開始檢查)	瑞興里辦公室 新北市土城區德興街97號
7月13日	8:00-11:00	成人健檢+四癌篩檢	土城國小 新北市土城區興城路17號
7月26日	9:00-12:00	乳攝、抹片、糞便潛血檢查	大鈞診所 新北市板橋區中山路二段88號
7月27日	8:00-12:00		土城衛生所 新北市土城區和平路26號

## 婦產科團體衛教

日期	時間	課程內容	主講人	地點
7月5日(六)	10:00-11:00	親子同室及新生兒母乳哺餵	護理部 沈宜蓉、張詩佳 護理師	10樓第三會議室
7月19日(六)	14:00-16:00	孕期營養	營養科 賴玉釧 營養師	10樓第二會議室
		產後自我照顧 坐月子	護理部 陳嘉玲 護理師	
7月17日(四)	14:00-15:30	新生兒沐浴+懷孕前期護理指導:(優生保健、孕期營養、孕期危險癥兆、產前哺乳準備)	護理部 陳嘉玲 護理師	

請洽：(02) 7728-4292

星期一至五 9:00-12:00 am 14:00-17:00 pm

※ 請事先電話預約時間

星期六 9:00-12:00 am



## 社區健康講座

■凡參加者皆可參加有獎徵答活動，歡迎踴躍參加。

■合辦單位：本院社區健康發展中心、明倫基金會

■洽詢電話：(02)7728-2324

日期	時間	課程內容	主講人	地點
7月2日(三)	11:00-12:00	老人防跌妙招	復健科	裕生社區發展協會
7月4日(五)	10:30-11:30	規律運動	復健科	山佳原住民集會所
7月9日(三)	09:30-11:00	心臟衰竭用藥指導	藥劑部 許嘉芬藥師	文林社區發展協會潭底市民活動中心(樹林區戶政事務所旁)

## 癌友資源中心(向陽屋)活動

活動期間	社團名稱	社團教師	地點
7月1日(二)-8月5日(二) 14:00-15:30，總計六次	經絡按摩運動	蕭鳳庭老師	六樓第六會議室

■活動對象：本院病友及家屬，名額20人。

■報名專線:(02) 7728-2176向陽屋(免費參加，請事先報名)

## CPR+AED急救訓練班

- 主辦單位：本院社區健康發展中心、明倫基金會
- 時間：8月23日(六) 8:00-12:00
- 地點：本院10樓第二教室
- 課程內容：心肺復甦術、哈姆立克及自動體外心臟去顫器教學、分組教學-心肺復甦術、自動體外心臟去顫器操作、心肺復甦術術科測驗
- 報名費用：350元
- 報名專線：(02)7728-2324
- 繳費方式：
  - (1) 利用ATM轉帳至遠東商銀(805)，帳號009-004-00110685，轉帳後請來電告知
  - (2) 匯款-抬頭「亞東紀念醫院」，匯款後請來電告知
  - (3) 現場繳費：至本院社區健康發展中心繳交費用

## 社區保健諮詢服務

本活動主要目的在教導社區民眾透過簡易的自我健康檢測、醫師保健諮詢服務、趣味衛教宣導等，以落實自我健康管理，歡迎社區民眾踴躍參與。

- 裕生社區發展協會：7月2日(三)，10:00-12:00  
地址：新北市土城區中央路一段189巷2號  
活動內容：血糖、血壓、體重、腰圍、膽固醇量測、復健議題講座
- 板橋康是美松田藥局：7月12日(六)，09:00-11:00  
地址：新北市板橋區金門街171號  
活動內容：血糖、血壓、體重、腰圍、膽固醇檢測及醫師衛教諮詢。
- 中和區德行里：7月24日(四)，9:00-11:00  
地址：里辦公處(新北市中和區中正路211巷13弄3號)  
活動內容：血糖、血壓、體重、腰圍、膽固醇檢測及代謝症候群宣導。
- 土城德興宮：7月28日(一)，14:00-16:00  
地址：里辦公處(新北市土城區中央路一段45巷3號)  
活動內容：血糖、血壓、體重、腰圍、膽固醇檢測及代謝症候群宣導。

社區健康發展中心祝您健康・平安！ 洽詢電話：(02)7728-1265吳小姐

## 小小華佗體驗營

- 主辦單位：本院社區健康發展中心
  - 時間：8月12日(二) 8:30-17:00(國中組)
  - 地點：亞東醫院
  - 活動內容：基本醫學知識、實際參訪各單位
  - 活動對象：國小組：國小四、五、六年級生(包含暑假後升國小四年級、國中一年級)  
國中組：國中一、二、三年級生(包含暑假後升高中一年級)
  - 報名費用：1,200元(包含：醫師服、午餐、教材、贈品、保險費)
  - 報名方式：網路報名、電話報名：(02)7728-1265
  - 繳費方式：利用ATM轉帳至遠東商銀(805)，帳號009-004-00110685，完成後請來電告知匯款帳號，進行對帳！
- 備註：需完成繳費動作，報名手續才算完成

## ◎ 服務諮詢專線

24小時總機服務專線：(02)8966-7000

24小時藥物諮詢專線：(02)7728-2123

24小時自殺防治專線：0917-567-995 (你就一起567救救我)

特約門診專線：(02)7738-5577或 0930920180 (週一至週五 8:00-17:00；週六 8:00-12:00)

客服中心專線：(02)7738-7738 (週一至週五16:30後轉總機服務；週六 8:00-12:00)

營養諮詢專線：(02)7728-2046 (週一至週五 8:00-17:00；週六 8:00-12:00)

顧客意見反映專線：(02)7728-1091 (週一至週五 8:00-17:00；週六 8:00-12:00)

慢箋預約領藥專線：(02)7738-6056 (週一至週五8:00-20:00；週六 8:00-12:00)

青少年健康中心專線：(02)7738-0025 (週一至週五 8:00-17:00；週六 8:00-12:00)

## ◎ 服務諮詢時間及地點

週一至週五 8:00-17:00；週六 8:00-12:00

服務諮詢項目	地 點	電 話
一般諮詢服務	一樓服務台	(02)7728-2124、7728-2144
社會福利諮詢	一樓社福櫃檯(7-11旁)	(02)7728-2937
藥物諮詢室服務	一樓門診藥局旁 (週一至週五9:00-21:00；週六9:00-13:00)	(02)7728-2123
轉診服務諮詢	一樓轉診中心	(02)7728-1116
早期療育服務諮詢	地下一樓兒童發展中心	(02)7728-2297
免費癌症篩檢服務諮詢	一樓整合式預防保健中心	(02)7728-2209、2101
牙科身心障礙特約服務諮詢	二樓牙科門診櫃檯	(02)7728-2201
眼科準分子雷射服務諮詢	二樓眼科門診櫃檯	(02)7738-6051
醫學美容中心服務諮詢	四樓醫學美容中心櫃檯	(02)8966-6206
健康管理中心服務諮詢	地下一樓健康管理中心櫃檯	(02)7728-2345

## 來院地圖



### 捷運

台北市及新北市搭捷運板南線往永寧方向  
直接至亞東醫院站下車(2或3號出口)

土城及樹林民眾搭捷運土城線往南港方向  
直接至亞東醫院站下車(2或3號出口)

### 公車

■ 亞東醫院站下車(南雅南路)：51號、99號、F501號、805號、812號、843號、848號、889號、810號、847號、藍37號、藍38號

■ 亞東技術學院站下車(四川路)：57號、796號、234號、265號、656號、705號、1070號(基隆-板橋)

■ 桃園機場乘車：1962號(大有巴士)、9103號(大溪-台北)

火車 / 板橋火車站轉乘捷運板南線往永寧方向至亞東醫院站下車(2或3號出口)

### 停車服務 / 平面收費停車場

#### 代客停車服務

為節省你的寶貴時間，請多加利用代客停車服務。

本院為服務病患及家屬，特於急診處設有代客停車服務，以方便前來本院就醫者使用。

服務時間：早上8點至晚上10點。

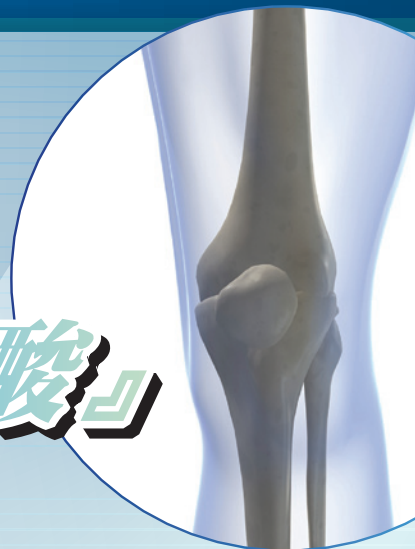
收費方式：每小時30元(每次酌收30元服務費)。

服務電話：(02) 7728-2075



# 關節補給

## 骨科『玻尿酸』



**退**化性關節炎是老年人常見的骨科疾病，尤其好發在膝關節。

一般而言，55歲以上的成年人，80% 在X光檢查都可以發現退化性關節炎的徵兆。80歲以上的成年人，在X光檢查100%可以發現，其中60%自己可覺得有關節炎的症狀。

病人在罹病初期，時常會抱怨膝蓋酸痛，僵硬不適，尤其是上下樓梯更會使得疼痛加重，到了疾病後期，往往因為疼痛而行動不便。

玻尿酸的成分主要是一種多醣鏈，具有黏稠的物理特性，臨床上注射玻尿酸的目的在促進關節潤滑及保護軟骨組織。藉由促進軟骨間的滑動及吸震而達到潤滑、保護軟骨細胞的效果，在年齡較大且膝關節間隙依然存在的病患有其一定的療效。

### 本院玻尿酸種類

	Synvisc-one (希立望)	Artz (雅節)	Hya-Joint (海捷特)
分 子 量	600萬	60-120萬~ 80萬	65-120萬~ 90萬
產 地	美國	日本	台灣
健保使用規範	無健保給付	限經同一院所保守治療及一般藥物治療時間累計達6個月(含)以上均無效後，至未達需置換人工膝關節之標準且經診斷為退化性膝關節炎疼痛患者使用。	限經同一院所保守治療及一般藥物治療時間累計達6個月(含)以上均無效後，至未達需置換人工膝關節之標準且經診斷為退化性膝關節炎疼痛患者使用。
特 色	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 高彈性及黏性、止痛、增生效果</li><li>■ 改善活動力效果維持一年以上。</li><li>■ 美國FDA及歐盟CE認證，全世界60多個國家使用，安全性高。</li><li>■ 一針療程(一年)。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 兼具包覆、潤滑及軟骨吸收、增生效果</li><li>■ 美國FDA核准</li><li>■ 上市最久(全世界及台灣第一家上市品牌)，安全性高</li><li>■ 三針療程(半年)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 兼具包覆、潤滑及軟骨吸收、增生效果</li><li>■ 歐盟CE認證，台灣多家醫學中心使用</li><li>■ 三針療程(半年)</li></ul>

# 亞東醫學美容中心

安全 · 專業 · 舒適 · 隱密

## 掛號

您可利用本院網路或電話掛號，若您已有本院病歷號，亦可直接至本中心，由櫃檯人員幫您掛號，免去排隊掛號之苦，亦歡迎您於掛號前先來電諮詢。

## 門診

本中心為了尊重您的隱私權，醫學美容中心診間為一獨立空間，與一般的健保門診區隔，家庭化的等候空間裝潢設計，擺脫傳統醫院印象，讓您享受溫馨的醫療環境。

## 獨立手術室

本中心設有獨立手術室兩間，專門提供整形美容手術之用，與其他手術區隔，器械消毒皆採取醫學中心之標準，讓您的權利及安全有保障。

## 治療

擁有堅強的醫療團隊，結合整形美容外科醫師、專業皮膚科醫師、美容護士及美容師，為您提供各種侵入性與非侵入性的治療，是新北市最具規模且全方位的醫學美容中心

### 服務項目

#### ■ 整形美容手術

拉皮、雙眼皮、眼袋、眼皮鬆弛、眼皮下垂、隆鼻、國字臉、墊下巴、狐臭、隆乳、縮乳、男性女乳、修疤、脂肪移植

#### ■ 各種雷射

黑斑、老人斑、色素沉澱、除痣、改善毛孔、細紋、縮小毛孔、膚質改善、凹洞疤痕、除刺青、除紋眉、眼線、除毛

#### ■ 注射微整形

肉毒桿菌素、玻尿酸注射、聚左旋乳酸注射、微晶瓷注射

#### ■ 美膚服務

基礎保養、果酸煥膚、左旋維他命C導入

#### 服務資訊

星期一到星期五 9:00-17:00 (最晚可掛號至16:30)

星期六 09:00-12:00 (最晚可掛號至11:30)



諮詢專線

(02)7728-1406

(02)7728-1407