



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：成為民眾首選的
醫學中心

亞東院訊

2018年2月號 | 第219期
ISSN 2310-9696



旺年好運
健康平安



手機掃描
亞東院訊
QR Code





亞東院訊

www.femh.org.tw



219期 · Feb 2018

發行人／林芳郁

發行所／醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院

院址／220 新北市板橋區南雅南路二段21號

總編輯／鄭國祥

發行單位／秘書處

執行編輯／涂晏慈

編輯委員／劉穗儒 周繡玲 廖俊星

許秀卿 吳文毅 鄧仲仁

黃裔貽 楊建昌 賀珍

孫淑慧 熊蕙筠 謝淑惠

徐永芳 陳韻靜 許舒婷

※本刊物照片均經當事人同意後刊登

亞東醫院社服基金

劃撥帳號：05758585

戶名：醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會
亞東紀念醫院

歡迎訂閱亞東院訊電子報

<http://www.femh.org.tw/message/message.aspx>

手機掃描
亞東院訊
QR Code



總編輯的話

「狗年旺旺好運來，煩惱的事往邊靠」，新的一年又來臨囉！大街小巷都喜氣洋洋的迎新春賀新年氛圍中，亞東每年此時都會邀請三和書畫學會老師來院揮毫，贈送來院民眾春聯。新年到，本期規劃「過年除舊佈新健康過好年」專刊，將介紹「如何過年大掃除舒緩腰痠背痛關節痛的六大絕招」、「年菜聰明吃，健康無負擔」、健康保「胃」戰、「過年出國旅遊如何平安又盡興」及「收假症候群」。

全家大掃除的時候，反覆不間斷的姿勢清掃，往往會造成肌肉或關節上的傷害。掌握六大絕招，可以有效降低大掃除所造成的疼痛與不適。到親朋好友家拜年聚會，準備的豐盛年菜美食總是油膩，在歡樂之餘不忌口及動得少，大吃大喝一不小心就熱量超標，不但體重快速攀升，也讓腸胃受不了。呼籲減少油脂及調味料的使用，使年菜吃得更健康養生。

也有許多人會選擇利用過年假期和家人出國旅遊，異國風味的食材及烹調方法可能都和我們平時在國內食用的大不相同。旅行中最掃興的事情莫過於遇到「旅行者腹瀉」，美食當前風景再美，卻只能待在飯店，甚至有些人需在當地立即尋求醫院協助。當然每個人健康狀況不同，至少在旅遊前的四至六週，可前往「旅遊醫學門診」的醫院和醫師討論疫苗、藥物等資訊，萬全的準備更能讓您玩得更盡興！

春節是每年重要的連續假日之一，休完長假後，生理和心理上因無法順利調適、回復正常工作或上學時常有頭痛、頭暈、耳鳴、食慾不振、噁心、疲憊、無精打采、全身不適及失眠、情緒低落、焦慮等，無法專心工作或課業的症狀，「收假症候群」由精神科醫師提供「收假秘笈」，鼓勵民眾儘早調適身心，注重規律生活作息、均衡飲食，幫助假期生活回復正常軌道。

古人說：「炮竹一聲除舊歲」，新的一年，也是新的開始、新的祝福和新的起點，健康管理中心也推出「2018年初健檢」專案，希望大家新的一年都能「健康平安」、「心想事成」，也祝福大家狗年行大運！



目

錄

C O N T E N T S

時事話題	2	過年大掃除腰痠背痛關節痛 舒緩六大絕招	復健科 / 陳冠誠醫師
	4	嗚...要上班了！ 談收假症候群	精神科 / 吳珮全醫師
	6	流感發威 你是感冒還是流感？	感染科 / 蔡茂松醫師
衛教天地	8	年菜聰明吃 健康無負擔	營養科 / 丁秀君營養師
	10	過年出國旅遊 如何平安又盡興	家庭醫學科 / 葉俞君醫師
醫學專欄	12	健康保『胃』戰 關於『消化性潰瘍』的三兩事	肝膽胃腸科 / 彭彥領醫師
	14	由健康檢查邁向健康之路	菁英健康管理中心 / 邱正民主任
藥師說藥	16	年節好『胃』道	藥學部 / 顏崧安藥師
醫療創新	18	像吞藥一樣 『膠囊內視鏡』安全無侵入性	肝膽胃腸科 / 黃天佑醫師
醫療園地	20	像雷打到一樣 認識『雷擊式頭痛』	神經醫學部 / 賴資賢醫師
	22	『偏頭痛』也可以手術治療！ 談『偏頭痛』手術	整形美容外科 / 游彥辰醫師
醫療訊息	24	糖尿病照護 叫我『全國第一名』	公關室 / 謝淑惠主任
	26	李佳玲藥師榮獲新北市第六屆藥事服務獎-臨床服務傑出獎	藥學部 / 孫淑慧主任
	27	多元支付 醫指付APP	企劃處 / 羅妘妤
預防保健專欄	28	四癌篩檢刻不容緩 定期檢查保健康	家庭醫學科 / 蔡政豪醫師
活動看板	29	更年期支持團體	
	30	婦產科團體衛教 社區保健諮詢服務 『CPR+AED急救訓練課程』即日起開放招生！ 2018年度亞東紀念醫院照顧服務員訓練	
衛教課程	31	2月衛教講座課程	
活動花絮	32	『2017年亞東員工冬季健走』活動 歲歲平安送祝福 臘八粥分享活動	人力資源處 / 蕭吟庭 社會工作室 / 馮譯葦社工師



過年大掃除腰痠背痛關節痛 舒緩六大絕招



復健科 陳冠誠醫師

過年前的一、兩週，往往是全家大掃除的時候，此時反覆不斷的姿勢進行清掃，往往會造成肌肉或關節上的傷害。掌握六大絕招，可以有效降低大掃除所造成的疼痛與不適。（如：表一）

絕招1 打掃前，先做暖身運動

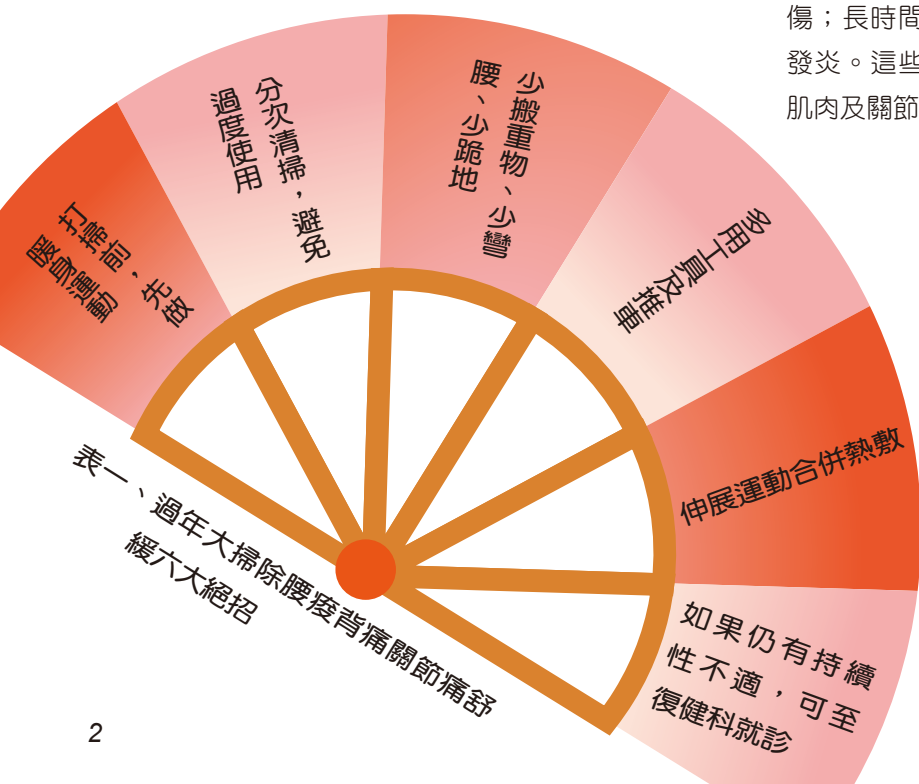
大掃除時常見疼痛問題，包括有彎腰掃地、拖地及搬重物，造成的背部扭傷、肌筋膜疼痛、薦髂關節炎；手舉高過頭擦玻璃或漆油漆造成肩部滑囊發炎；過度使用手腕，造成「媽媽手（拇指肌腱發炎）」等。在打掃前，先做一些暖身運動，將清掃時會使用到的肌群做拉筋，可以有效減少肌肉及關節的受傷。

絕招2 分次清掃，避免過度使用

進行清掃時，建議可以將工作分段進行，穿插進行不同類型的清掃工作，不要同一項清掃進行太長的時間。可以的做法像是彎腰掃地十分鐘後，改進行仰頭清潔玻璃十分鐘，之後換做廚房流理台的清潔擦拭。並且大掃除每20至30分鐘就要適度休息，如此可以有效防止過度使用所造成傷害。

絕招3 少搬重物、少彎腰、少跪地

彎腰過久或是搬重物的動作，常常會造成腰部的受傷，特別是彎腰加搬重物的動作更是不好。搬重物時，儘量讓物品靠近身邊，彎腰過程應緩慢進行。除此之外，擦拭窗戶時，儘量不可使用蠻力，過大的力量會造成肩部受傷；長時間跪地擦地板則會導致膝關節處滑囊發炎。這些動作都應在清掃儘量避免，以減少肌肉及關節的負擔。



表一、過年大掃除腰痠背痛關節痛舒緩六大絕招



圖一、牽拉大腿肌



絕招4 多用工具及推車

上面所提到的搬重物、彎腰、跪地等動作，有時很難避免，此時有效的使用工具及推車，可以達到事半功倍、省時省力、避免傷害的優點。

打掃天花板、粉刷油漆及擦窗戶時，可以踩椅子或小樓梯，減少仰頭姿勢，避免頸部痠痛；盡量避免彎腰搬重，可以將重物放在小推車上，減少腰部傷害；如有需要彎腰從事清潔工作，可以坐在小椅子上，減少長時間彎腰或蹲姿；掃地或拖地時，最好是以背部挺直的方式進行，可以用比較長的掃把或拖把。

絕招5 伸展運動合併熱敷

在工作與工作之間，可加入伸展運動合併熱敷，讓肌肉休息放鬆，避免傷害。伸展運動可以包括牽拉大腿肌(如：圖一)、舒緩斜方肌(如：圖二)、背部挺起(如：圖三)、牽拉手肘(如：圖四)、伸展上肢(如：圖五)，每個動作可維持15-20秒，重複3-5次。在伸展的過程中，可用熱毛巾熱敷10-15分鐘，對於放鬆更有幫助。

絕招6 如仍持續不適，可至復健科就診

除舊布新的同時，也要多注意維持正確的姿勢。如果有出現疼痛不適的情形，可以先熱敷、拉筋、休息。如果症狀還是持續，可以在過年結束後，到復健科進一步的檢查與治療。



圖二、舒緩斜方肌



圖三、背部挺起



圖四、牽拉手肘



圖五、伸展上肢



嗚...要上班了！

談收假症候群



精神科 吳珮全醫師

「收假症候群」是指在休完長假後，目前長假是指多於周休二日的假期，生理和心理上因無法順利調適、回復正常工作或上學的情況；症狀有頭痛，頭暈，耳鳴，食慾不振、噁心、身體疲憊、無精打采、全身不適及失眠、情緒低落、焦慮、無法專心工作或課業。

春節是我們每年一次重要的連續假日，除了是連續長假之外，也是闔家團圓，拜訪親友的大好時機。因此，少不了不停的吃吃喝喝與豐盛的大魚大肉飲食。親朋好友聚在一起聊天，或者安排外出踏青走春，欣賞電視節目，可以很開心的不用注意時間限制。再加上傳統習俗中，除夕也要守歲，守得越久，則代表越長壽，很多人常常因為除夕守歲之後，開始進入生活作息大亂之情形。南往北返之後，舟車勞頓，也

會增加作息不正常的機會。

亞東醫院精神科提供民眾「收假秘笈」，鼓勵民眾儘早調適身心，注重規律生活作息、均衡飲食，幫助生活回復正常軌道。





若上班或上學已超過一個月，仍出現生理和心理上因無法順利調適、回復正常工作或上學的情況；症狀有頭痛，頭暈，耳鳴，食慾不振、噁心、身體疲憊、無精打采、全身不適及失眠、情緒低落、焦慮、無法專心工作或課業，歡迎諮詢亞東醫院精神科。

收 假 秋 笈

第一招

收假前1-2天，減少從事過於刺激或興奮或大量消耗體力的活動，逐步調整三餐時間與就寢時間至平常上班或上學狀態；白天補眠時間勿超過一小時。

第二招

溫和運動，例如：白天從事散步、靜坐、練瑜珈、打太極拳，室內最好利用自然的光線保持明亮，若天氣陰暗潮濕，可增加室內照明以及除溼。

第三招

收假前1-2天開始清淡飲食，避免過度大魚大肉及宵夜，多吃蔬菜水果高纖食物；避免長時間坐著看電視、用電腦與手機。

第四招

睡前聽輕柔音樂、放鬆練習、腹式呼吸、使用溫水泡澡，溫和的精油薰香或按摩（例如：薰衣草、佛手柑、苦橙葉以及檀香）幫助入睡等方式，使白天情緒穩定。

流感發威

你是感冒還是流感？



感染科 蔡茂松醫師

農曆年節即將到來，國內流感疫情持續升溫，國內在新年第一週（2017年12月31日-2018年1月6日）類流感門急診共101,364人次就診，較前一週增加4%。北半球溫帶地區流感亦持續增加。依據世界衛生組織（WHO）及各國公布之流感疫情報告指出，全球流行病毒型別以A型H3N2為主，其次為B型流感。目前美國及加拿大、東北亞韓國流感活動度均顯著增加，東亞中國大陸南方及北方省份、東北亞日本疫情均處流行，歐洲及香港疫情亦呈現上升趨勢。

一般感冒及流行性感冒傻傻分不清楚

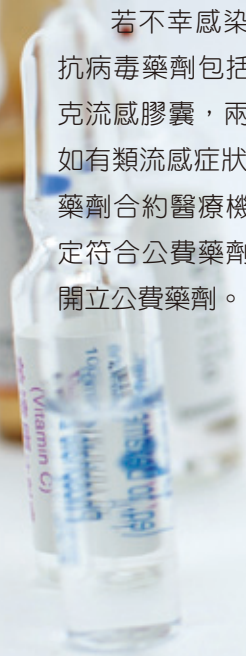
一般所指的感冒是以症狀來判斷包括：喉嚨痛、鼻塞、打噴嚏、流鼻水、輕微頭痛、畏寒及倦怠，可能稍微或沒有發燒，致病原多達數百種。引起感冒的病毒非常多種類，常見包括：鼻病毒、冠狀病毒、呼吸道融合性病毒、某些腺病毒、腸病毒及副流行性感冒病毒。引起流感的就只有流感病毒一類，流感病毒可再細分為A、B、C三種，而主要流行的季節性流感病毒有A型中的H3N2與H1N1，及B型等3類。

臨床上，流感除了容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等症狀，而且症狀發作較

突然，恢復所須時間比一般感冒長，需1-2週甚至數週才能完全恢復，最重要的是容易引發併發症，甚至導致死亡，也是就流感一直是重要的公共衛生議題。自2017年10月1日起至2018年1月6日累計119例流感併發重症確定病例，其中11例經審查與流感相關死亡病例（2例H3N2型、9例B型）；確定病例感染型別以B型為多（佔72%）。

臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患其實都可能是感染流感病毒，不容易由症狀來區分。接種流感疫苗是預防流感併發症最有效的方式，而由於接種流感疫苗的保護效果於6個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

若不幸感染流感，目前國內提供公費流感抗病毒藥劑包括：吸入劑型瑞樂沙及口服劑型克流感膠囊，兩者皆用於治療A型及B型流感，如有類流感症狀，可至全國各縣市4千多家公費藥劑合約醫療機構就醫，凡經醫師臨床判斷判定符合公費藥劑用藥條件者，不需快篩，即可開立公費藥劑。





對於施打流感疫苗坊間流傳了許多說法，
以下是擷取我國疾病管制署的常見問答集

Q: 哪些人不適合接種流感疫苗？

已知對「蛋」之蛋白質有嚴重過敏者、
種、已知對疫苗的成份有過敏者、過去注射
曾經發生嚴重不良反應者，不予接種

Q: 因應秋冬流感疫情，何時接種流感疫苗才來得及產生保護力？

台灣歷年來流感疫情多自11月下旬開始
升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持
續至農曆春節，於2、3月後趨於平緩，且接
種疫苗後需一段時間產生保護力，故建議高
危險及高傳播族群，應於10月流感季節開
始，便儘早疫苗接種，讓整個流感季均有疫
苗保護力。

Q: 接種流感疫苗後多久可以產生保護力？

完成流感疫苗接種（8歲以下首次接種
幼兒為接種第2劑），至少約2週後產生保護
力。

Q: 為何每年都要接種流感疫苗？

由於流感病毒極易產生變異，幾乎每年
流行的病毒株都會稍有不同，原施打疫苗對
不同抗原型之病毒並不具免疫力，致保護效
果減低，即使病毒未發生變異，疫苗成分相
同，接種4-6個月後保護效果即可能下降，保
護力一般不超過1年，因此建議每年均須接種
1次，是全球一致性的作法。

Q: 打了流感疫苗後發燒，是不是就代表感染到流感？

流感疫苗是不活化疫苗，接種後不會造
成流感感染。接種季節性流感疫苗後48小時
內如有發燒反應，應告知醫師曾經接種過流
感疫苗，作為診斷參考。接種48小時後仍然
持續發燒時，應考慮是否另有其他感染或引
起發燒的原因。

Q: 已經打了三價季節性流感疫苗(2種A型、1種B型)，還需要再打最新的四價流感疫苗(2種A型、2種B型)嗎？

除了八歲以下兒童初次接種流感疫苗，
需要接種2劑之外，其餘情形每年只要接種
一劑流感疫苗即可。若為了增加較多的保護
力，打過三價季節性流感疫苗的人，可以再
打四價流感疫苗。



年菜聰明吃 健康無負擔



營養科 丁秀君營養師

新年到新年好！又到了一年一度的年節，難得家人相聚，總是在團圓的日子裡為家人準備豐盛的美食，以慰勞這一年的辛勤，並表達內心的關愛。但往往在歡樂之餘不忘口及動得少，再加上頻頻飲酒，一不小心就熱量超標，不但體重快速攀升，進而可能使胰島素產生阻抗造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常等情形，尤其對有高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風等慢性疾病的民眾，猶如雪上加霜，引來後續的問題。其實健康的維護是沒有假期的，年節期間只要遵循健康攝食的小訣竅，就可以吃得健康又快樂。

少加工品，天然最佳

多數加工品在加工過程中為了增加保存期限或增加食材質感、色澤會使用食物添加劑、著色劑、防腐劑及鹽漬、糖漬等。像是香腸、火腿這般的肉品會添加保色劑亞硝酸鹽讓成品好看又不易腐敗。拼盤中的烏魚子也是需高鹽分的添加以增加保存期限，除此之外其他是高

膽固醇的食品。魷魚絲、蜜餞等醃漬品也是較重口味的零食。當攝取過量加上烹調不當會加重身體代謝的負擔。

年節食材選購上建議多買當季食材，天然又新鮮。主食方面可選用全穀類食材進行烹調以減少精緻主食(例如：白飯、年糕)的攝取，另外食材中蔬果佔的比例不要少，因其含有豐富維生素、礦物質及纖維質，可預防及改善便秘，減少大腸癌的罹患機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。

年節期間如何增加蔬果攝取？

- 盤飾菜：青江菜、花椰菜、紅蘿蔔、香菇等
- 火鍋：蔬菜湯底，加大白菜、大蕃茄、白蘿蔔、高麗菜等
- 半葷素：豆苗蝦仁、百菇肉片、雞肉蘋果捲等
- 記得餐餐飯後吃適量的水果

但要提醒大家，多食高纖食物也要增加水分的攝取，以防便秘。

烹調簡單，減少負擔

建議在烹調上越簡單越好，遵守少油、少鹽、少糖，也不要使用過多的調味品，以免增加身體代謝的負擔。多數醬料例如：沙茶醬、蕃茄醬、甜辣醬、蠔油與高油、高鹽、高糖脫不了關係，冷盤系列的沙拉醬也是隱形殺手！

烹調方式以蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌為宜。可佐新鮮食材增加風味，例如：



中藥材(紅棗、枸杞…)、辛香料(蔥、薑、蒜…)、果泥沾醬或特殊風味食材(檸檬、番茄、九層塔)等。

應景食品，淺嚐即可

過年時少不了大魚大肉，每一道菜都好美味啊！但裡頭卻暗藏大比例的高油鹽糖，好比象徵年年有餘的糖醋魚、東坡肉佐長年菜、佛跳牆、紅蟳油飯、金色春捲炸、紅豆年糕等。建議在眾多應景食品中選2-3道再搭配其他較清淡卻不失色香味的菜色，例如：枸杞黃瓜鑲肉、醬燒嫩豆腐、燜燒杏鮑菇、五色蔬菜鍋、芥菜雞湯等。

標示釐清，衛生第一

選購年節點心，建議看食品標示喔！在賣場選購時可先從熱量做初步篩選，原則上一餐熱量約控制在500-800大卡之間，因此大於200大卡的點心容易無形增加熱量吞下肚，所以在食用上需注意攝取的量，另外糖量越少越佳。油脂的部分要排除含有反式脂肪的食物，以降低罹患心血管疾病的風險。最後也要注意鈉含量，其值越高表示含鹽量越高。

春節時期建議管控烹調量，因當食物一而再、再而三的重覆加熱易使營養素破壞，且易遭微生物感染。所以一次不要煮太多，以一餐可以吃完的量為宜。剩菜要用保鮮膜包好，放置在冰箱內冷藏，且冰箱內不要塞滿食物，以

免影響冷凍冷藏效果。建議避免散裝食品，並要注意有效期限。

飲酒傷身，以茶代酒

春節親友相聚，藉酒助興時應節制飲酒，以免致胖、酒駕發生事故，且過量的酒精會造成肝臟和消化系統等器官損傷。良好公民應遵守節酒公約：「不醉酒、不勸酒、不拼酒」。建議用無糖、零熱量的茶飲取代。

適度活動，不憂體重

放假期間因處在放鬆狀態可能會較發懶，建議飯後30分後可與家人至公園散步走走增加活動量，建議年節期間能維持運動的習慣，亦可全家一起踏青喔！

對於無慢性病的朋友們食物紅綠燈可提供你們初步選食的依據。食物紅綠燈是以食物熱量、油、糖及鹽含量作為分類標準。熱量、油、糖、鹽含量越高越接近紅燈，建議選食多選食綠燈區較為健康。

最後送給大家小口訣

餐餐八分飽・飲食均衡好・衛生要做到

活動要行巧・疾病不打擾

恭祝大家新年發財、發胖不要來！

年節零嘴點心熱量參考表

食物(每100克)	熱量
開心果(約80顆)	644大卡
蜜汁豬肉乾	243大卡
魷魚絲	287大卡
炸年糕	413大卡
花生糖	544大卡
芒果乾	335大卡
地瓜酥	432大卡
麻糬	496大卡

經常吃	偶爾吃	要少吃
全穀類主食 蒸魚 瘦肉 當季新鮮蔬果 無糖茶飲	煎蘿蔔糕 炒米粉 火鍋餃類 水果乾 腰果 瓜子	油飯 炸年糕 蹄膀 香腸 加工果汁 蠶豆酥 麻糬



過年出國旅遊 如何平安又盡興



家庭醫學科 葉俞君醫師



「**爆**竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。」年節總是大家最期待的日子之一，除了能和親友團聚以外，動輒接近一個星期的連假，不僅能一掃而盡年末的疲乏與倦怠，更能為新的一年好好充電。現在也有許多人會選擇利用這個長假出國旅遊，那麼又有哪些事項可以讓我們提前好好準備呢？

小心不要病從口入－旅行者腹瀉

「吃」是旅遊中的一大重點，不管是老饕級美食家想要嘗遍米其林餐廳，或是只是想要融入風土民情、品嚐當地的平民小吃，異國風味的食材及烹調方法可能都和我們平時在國內所食用的不大相同。旅行中最掃興的事情之一就是遇到「旅行者腹瀉」，美食當前，風景再美，卻只能待在飯店和馬桶作伴，甚至有些人需要在當地尋求醫院協助。每年由已開發國家進入開發中國家，約有四成的人會發生「旅行者腹瀉」。

最常用的定義為：在24小時之內出現了3次以上的軟便或腹瀉，並同時合併下列症狀之一：噁心、嘔吐、腹部絞痛、發燒、解便急迫感、裡急後重及血便或黏液便。通常這些症狀會持續2-5天，少部分病患症狀會持續更久。常見的原因是感染造成，大腸桿菌常被認為是主因，曲狀桿菌和沙門氏菌也是常見的病

原菌。也有部分的旅行者腹瀉可能是對食物的不適應、化學添加物等問題造成。最重要的治療方法為水份和電解質的補充。口服電解水在許多藥局可以買到，如果有脫水症狀可能需要尋求當地醫療。在恢復期的食物要以煮熟的澱粉類為主，當糞便成形後飲食才可以慢慢回復正常飲食，但仍要盡量避免喝咖啡、酒或乳製品。如果在嚴重的腹瀉，同時伴隨高燒、解血便，比較像是細菌的感染，此時就需要使用抗生素。那麼，該如何預防旅行者腹瀉呢？是否要先吃藥來預防？世界衛生組織對於國際旅客的飲食建議是「Cook it, boil it, peel it or forget it」，亦即代表「沒煮熟的不吃，沒煮開的不吃，不剝皮的不吃。」至於抗生素和止瀉藥Bismuth的使用可以分別預防90%和65%以上的旅行者腹瀉，然而為了避免抗生素濫用後產生的抗藥性，並不建議用在每位旅客身上。

旅遊疫苗注射

旅行前的預防接種主要分成三類：例行性、選擇性和強制性。例行性的疫苗就是大家不管有沒有出國都必須接種的疫苗，是根據台灣例行性疫苗接種計畫所規定的。包含B型肝炎、卡介苗、五合一疫苗（小兒麻痺、白喉、破傷風、百日咳、B型血桿菌疫苗的混合疫苗）、麻疹、德國麻疹、腮腺炎混合疫苗、日

本腦炎疫苗、流感疫苗等，若未完成的例行疫苗應該在出國前給予補接種。

選擇性／建議性的疫苗的接種是根據我們要去旅行的地區、當地的傳染病流行狀況和旅遊者的行程活動內容來評估是否需要施打。包含：A型肝炎、狂犬病疫苗、傷寒疫苗等。其中A型肝炎是一個急性病毒傳染性疾病，主要經由糞口傳染，潛伏期二至六週，症狀為發燒、噁心、嘔吐、腹部不適。在公共衛生較差的國家，幾乎都在嬰幼兒時期就有全面性的感染，症狀不易察覺但體內會產生抗體。已開發國家民眾感染率較低，也使得對A型肝炎多半沒有抵抗力，成人的感染較為嚴重，有<1%的病例會變成猛爆性肝炎。A型肝炎疫苗一般建議施打兩劑，相隔六至十二個月，施打第一劑後約99%的人會產生抗體，完成兩劑接種後，預期有二十年的保護力。建議前往疫區前的兩週到一個月前要接種第一劑A肝疫苗。

強制性的疫苗部分，根據世界衛生組織規定的只有黃熱病；沙烏地阿拉伯則有規定朝聖者必須接種腦膜炎球菌疫苗。黃熱病主要在非洲和中南美洲部分國家流行，傳播方法是藉由帶有黃熱病病毒的蚊子叮咬而感染，感染後約3-6天會開始出現症狀，典型症狀包括發燒、冷顫、頭痛、全身肌肉痛、噁心、嘔吐等，部分

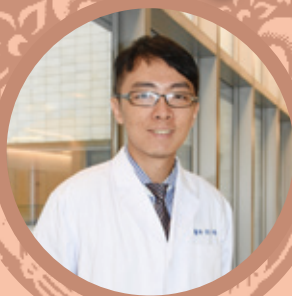
病患在症狀出現後數小時到1天就進入危險期，出現出血徵候，如流鼻血、牙齦出血、吐血及黑便。前往高風險地區的旅客只要年滿9個月以上，皆建議接種疫苗。部分國家規定入境旅客必須接種，並出示國際預防接種證明書。黃熱病預防接種證明書於接種10天後生效，現行政策為終生有效。

如何知道要去的國家有什麼疫情呢？

在衛生福利部疾病管制署的網站（<http://www.cdc.gov.tw/>）其中的「國際旅遊與健康」分類下，有國際重要疫情資訊、國際旅遊處方箋等頁面，準備要啟程前，也可以花點時間瞭解目的地國家，可以直接在「國際旅遊處方箋」的頁面輸入國家名字，即時疫情及預防接種規定立刻就會即刻顯示。當然每個人健康狀況不同，希望大家可以至少在旅遊前的四至六週，前往有「旅遊醫學門診」的醫院和醫師討論疫苗、藥物等資訊。萬全的準備，更能讓你玩得盡興！

參考資料：家庭醫學第四版、衛福部疾病管制署網站

健康保胃戰 關於「消化性潰瘍」的三兩事



彭彥領醫師
肝膽胃腸科

何謂消化性潰瘍？

所謂消化性潰瘍就是食道、胃、十二指腸等之粘膜，受到胃液之侵蝕而形成之深入組織的消化道壁破損，它通常比糜爛(或者稱為破皮)來得深一點。潰瘍發生在胃叫胃潰瘍，發生在十二指腸就叫十二指腸潰瘍。通常消化性潰瘍是指胃或十二指腸潰瘍，僅有少數潰瘍會發生在食道。在台灣，消化性潰瘍是極常見的疾病，約十％的人口患有消化性潰瘍，尤其是十二指腸潰瘍。就年齡層來說，十二指腸潰瘍的年齡層較年輕，約在二十到四十歲左右，胃潰瘍的年齡層則較年長，約在四十到六十歲，不過幾乎所有的年齡層都有可能發生。

消化性潰瘍的成因

消化性潰瘍的病因很多，如：胃酸、止痛藥物、抽菸、喝酒、刺激性食物及壓力等以及影響最大之病因—胃幽門螺旋桿菌，所以在病因分類上，除其他少數特殊原因外，一般可分為與幽門螺旋桿菌相關，與抗發炎性非類固醇類止痛藥相關及壓力性潰瘍，以幽門螺旋桿菌相關為最大的因素。十二指腸潰瘍約九十％到九十五％以上，胃潰瘍約七十％到八十％以上與幽門螺旋桿菌有關，所以治療消化性潰瘍必須將幽門螺旋桿菌一併根除，以防止潰瘍再發後的種種併發症，而達到根治消化性潰瘍的目的。幽門螺旋桿菌自西元1984年發現至今已超過30年，許多研究已證實幽門螺旋桿菌是消化性潰瘍、胃癌及胃淋巴瘤的重要致病因子。部分的胃淋巴瘤患者在成功根除幽門螺旋桿菌之後，就能夠治癒。曾有胃潰瘍或十二指腸潰瘍的患者在接受除菌治療後，能降低潰瘍的復發率，近來的研究發現這些患者在接受除菌治療後發生胃癌的風險亦能降低。愈來愈多的證據也顯示，無症狀或無消化性潰瘍的感染者，若能在尚未發生胃癌前病變之前就接受除菌治療的話，可以顯著地降低胃癌的風險。基於上述原因，許多的民眾在健檢時都會自費接受幽門螺旋桿菌的篩檢。

消化性潰瘍的症狀

胃潰瘍或是十二指腸潰瘍，兩種疾病的症狀很像很難分辨，典型的症狀都是以上腹部疼痛最為明顯，患者多半會說出「上腹部被火燒一般的痛」、或「被針插進胃裡或磨絞的感覺」以及「像被大石頭壓住腹部或悶痛的感覺」這些疼痛的形容。

唯一比較不同的是胃潰瘍大多是在吃飽飯之後才發作，也就是所謂的「飽痛」，同時會有胸部燒灼感和噁心感，所以可能會因為吃東西後疼痛而不敢多吃；十二指腸潰瘍，則經常是在吃過飯後疼痛就會改善，飢餓的時候又開始發作，也就是「餓痛」，有些人甚至會在半夜痛醒，同時也可以有胸部燒灼感和噁心感，一般來說，食慾並不會降低。整體而言，臨床上無法用症狀來判斷有沒有消化性潰瘍，也很難完全以症狀來區分胃潰瘍或十二指腸潰瘍，必須以胃鏡甚至切片檢查來確認。

消化性潰瘍的治療

分為二大類，在幽門螺旋桿菌陽性的消化性潰瘍目前較為應用的是三合一療法，即一種胃藥(氫離子幫浦抑制劑)加上兩種抗生素，使用七天或十四天。殺菌效果會因人而異，殺菌效果約八十%到九十%之間。近年來陸續的研究發現幽門螺旋桿菌被根除之後，可以使消化性潰瘍的復發率由八十%降到小於五%，幾乎可以說是根治，治療失敗的最大原因是病人未能按時服藥及病人體內的幽門螺旋桿菌已產生抗藥性。至於幽門螺旋桿菌陰性的消化性潰瘍



則以抗潰瘍藥物治療，並且避免服用抗發炎性非類固醇止痛藥即可。

消化性潰瘍的預防及注意事項

平常避免過度勞累，睡眠充足；飲食定食定量，細嚼慢嚥；加上生活規律，避免緊張壓力。此外，減少應酬，避免菸酒及未經醫師指示服用消炎止痛藥。如有吐血、腹痛加劇、解黑便等危急狀況，應立即返院。

由健康檢查 邁向健康之路



邱正民主任
菁英健康管理中心

健康檢查為什麼很重要？

事業與健康是現代人積極追求的兩大目標。我們每天的生活中，一定少不了強身養生等話題，健康檢查可說是許多現代人追求健康不可或缺的途徑之一。其中主要的原因有：其一是慢性病為主的時代來臨，其二是檢驗預防醫學的蓬勃發達。

慢性病為主的時代

現代人的十大死因排行榜中慢性病佔了大多數，諸如：心臟病、糖尿病、中風、癌症等讓人聞之色變的疾病。慢性病的特性便是潛伏期長、一旦發病便會造成健康嚴重而持續的傷害。

此外，慢性病初期也往往無明顯的徵兆或症狀，給人防不勝防的恐懼感。

進步的預防檢驗醫學

現代預防醫學的發展針對疾病的預防提供了三級預防的觀念。就是，一、初級預防：藉由預防注射或改變生活習慣、減少影響健康的因子，將疾病防治於發生之初。二、二級預防：藉由健康檢查，運用檢驗醫學與早期治療，將疾病防治於傷害形成之前。三、三級預防：藉由治療與復健醫學，將疾病造成的傷害減到最低。

健康檢查的時機

以下三種情形便可考慮接受健康檢查：

- 身體發展或變化的關鍵期：如嬰幼兒發展期、懷孕期、中老年期。
- 身體感覺有不明症狀發生時。
- 想了解健康狀況，趁早擬定健康維護計畫時。

以上三種情形，當然以第三種最為建議，因為多一分自我了解，健康變多一分保障。

多久應做一次，應做那些項目？

針對越常見，越多人罹患的疾病應該越常做檢查，例如：高血壓、糖尿病、高血脂、肝炎等，通常每年一次。

稍微少見的疾病便可以因個人遺傳及體質差異而有所不同的檢查間隔與建議，特別是可以早期發現、療效不錯的癌症，如子宮頸癌、乳癌、大腸癌等，最值得定期檢查。

做了健康檢查並不一定就讓您與健康畫上等號！其中關鍵就是要以健康檢查為個人的健康維護訂出一個方向，並依據此一方向，努力從事保健之道。因此健康檢查的結果，是否有專業的醫

菁英系列健康檢查

	菁英旗艦	菁英正子防癌	菁英MRI防癌	菁英頂級
主要檢查項目有	- 完整常規 - 內視鏡檢查- 1.無痛上消化道胃鏡 2.無痛全大腸鏡 3.鼻咽內視鏡 - DSCT肺部電腦斷層	- 完整常規 - DSCT肺部電腦斷層 - PET/CT全身腫瘤檢查	- 完整常規 - DSCT肺部電腦斷層 - MRI磁振造影-全身腫瘤篩檢	- 完整常規 - 內視鏡檢查- 1.無痛上消化道胃鏡 2.無痛全大腸鏡 3.鼻咽內視鏡 - DSCT冠狀動脈攝影 - DSCT肺部電腦斷層 - MRI腦血管及腦部灌注 - MRI全身脊椎檢查 - MRI骨盆腔檢查 - PET/CT全身腫瘤檢查
建議對象	長期熬夜、外食上班族、有家族癌症病史、長期吸菸或吸入二手菸、暴露於油煙環境、空氣品質污染的族群	有家族癌症病史、擔心是否罹癌的族群，或是想確認癌症分期及病灶轉移的病患	有家族癌症病史，或是擔心是否罹癌的族群	長年旅居海外、超時工作、從未安排健康檢查的民眾
檢查目的	可評估消化系統五大癌症：胃癌、食道癌、大腸癌、肝癌、胰臟癌	可偵測到的癌症包括肺癌、頭頸部癌、大腸直腸癌、食道癌、淋巴瘤、黑色素瘤、乳癌、甲狀腺癌、子宮頸癌、胰臟癌及腦瘤	了解全身各部位是否有腫瘤或發炎等情形	了解全身各部位機能、心腦血管是否阻塞、各脊椎神經是否有病變或先天異常、是否有腫瘤或發炎等情形

師與護理團隊成為您的健康維護計畫的陪伴者，顯得格外重要。

一次完整的健康檢查應達成以下目標

- 預防疾病(初級預防)。
- 發現常見慢性病之危險因子，以預測未來之健康問題。
- 發現疾病(二級預防)。
- 諮詢及衛教以促進有益健康的生活習慣。
- 建立與更新受檢者的健康資料。
- 增進受檢者與醫師的溝通。

這些時機的掌握，關鍵都在定期健康檢查。選擇健檢項目有兩個重要原則，一是根據您個人的性別、年齡、病史來選擇，另一則是針對國人十大主要死因：惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、腎疾病（含腎炎／腎病症候群／腎病變）、肝疾病（含慢性肝病／肝硬化）。其中，名列死因榜首的惡性腫瘤死亡之十大癌症依序為：(1)氣管、支氣管和肺癌(2)肝和肝內膽管癌(3)結腸、直腸和肛門癌(4)女性乳房癌(5)口腔癌(6)前列腺（攝護腺）癌(7)胃癌(8)胰臟癌(9)食道癌(10)子宮頸及部位未明示子宮癌。

菁英健康管理中心有各專科團隊，能為民眾

健康長期把關，並由健康管理師按照歷年檢查情形，或是依個人的狀況，量身訂作最適切的檢查。

每種檢查方式皆有其目的性，其中，器官機能性檢查，通常是使用抽血或尿液等檢驗方式。如要瞭解器官是否有腫瘤、血管是否阻塞或狹窄等狀況，則需透過基本的超音波或進階的電腦斷層、磁振造影、正子攝影等方式，執行高階影像檢查。以下為簡單的說明：

除了檢查之外，健康管理中心的任務也包括後續服務。以發病率最高的惡性腫瘤之一「癌」來說，健康管理中心曾為客戶安排「DSCT雙射源雙能量電腦斷層掃描」檢查，當天發現8厘米結節，兩天後轉介院內胸腔外科開刀，成功切除腫瘤，術後完全不需接受任何放射線治療或藥物標靶治療，仍能擁有良好的生活品質。除此之外，因為接受磁振造影（MRI）全身腫瘤篩檢、DSCT冠狀動脈攝影、無痛腸胃鏡、正子斷層掃描而被檢查出病灶，進而需要積極治療的受檢者，我們也以亞東醫院醫療資源優勢為後盾，提供完整的療程。

人生旅程是一條單行道，無法重來，建議無論工作再忙，仍應騰出時間來關心自己並照顧家人的健康。



年節好『胃』道

藥學部 顏崧安藥師



農曆年節前後公司尾牙和春酒不斷，加上和久未重逢的親友齊聚一堂，來一頓美味大餐在所難免。然而，不論是山珍海味、滿漢全席還是吃到飽，吃入肚子裡的都是高油脂、高糖分，不易消化的食物，因此可能發生腸胃不適、胃脹氣、胃痛，或是吃東西也難過，不吃又不舒服的情況。這些可能都是消化不良的症狀，此時該看醫生還是到藥局自行購買胃藥？胃藥百百種，該選擇哪一種才正確呢？

什麼是消化不良？

消化不良是一種由胃蠕動障礙所引起的症狀，而不是一種疾病，每年約有20%的人口發生此症狀。一般來說，將食物由口攝入到達胃後，胃會以機械蠕動方式和分泌胃消化酶的化學方式來消化食物，也就是說，胃部肌肉會放鬆使食物進入，而胃壁肌肉會收縮蠕動，以幫助食物消化成食糜並和消化酶均勻混合後，將食糜推向胃下方的十二指腸。但若進食時胃部肌肉沒有放鬆讓食物進入，或是胃壁肌肉蠕動異常，都會使食物無法正常消化，長時間停留在胃內，讓我們感覺到飽脹不適，而這種症狀有可能就是消化不良了。

消化不良的症狀

- 尚未用餐完畢就覺得有飽脹感
- 用餐完覺得腹脹難受
- 上腹(肋骨之下)到肚臍之間有疼痛或灼熱感(與胃食道逆流、胃潰瘍不同)
- 容易覺得噁心或打嗝

生活中可能引起消化不良的原因

- 吃太快，或一次吃太多東西
- 吃高脂肪、辛辣的食物

- 抽菸、喝酒、喝咖啡
- 生活壓力太大
- 使用某些特定的藥物

消化不良的分類

消化不良分為兩類，有四分之一的人屬於器質性的消化不良，四分之三的人是屬於功能性的消化不良。

■器質性消化不良

主要可能的成因有消化性潰瘍、胃食道逆流、使用非類固醇抗發炎藥(NSAID)、胃幽門螺旋桿菌(H.pylori)或膽結石等等。

■功能性消化不良：通常成因不明確。

消化不良的用藥

緩解消化不良的藥品有促進腸胃蠕動劑、組織胺阻斷劑或氫離子幫浦阻斷劑，有時會視情況使用制酸劑。依據消化不良的成因，會有不同的選擇及組合。

■促進腸道蠕動劑

作用為促進腸胃運動，讓食物能儘快的離開胃，減少腹脹或腹痛感，進而減少噁心、嘔吐的感覺。腹寧朗膜衣錠(Primperam)、除胃障膜衣錠(D.M.P)、摩舒胃清膜衣錠(Mopride)，使用期間如有發生嚴重肌肉僵直，身體不自主運動，請儘速回診。

■組織胺阻斷劑(H₂-blocker)

主要是阻斷分泌胃酸的前段步驟，而減少胃酸分泌，可以減少因胃酸分泌過多時傷害胃所造成的消化不良或是產生的脹氣，但作用並非立即產生，須按時服用才有效。本院有悅擬停膜衣錠(Ranitidine)、胃利贊膜衣錠(Welizen)。



■氫離子幫浦阻斷劑 (Proton Pump Inhibitor, PPI)

此類藥品是抑制胃酸分泌的後段步驟，抑制胃酸分泌的作用較全面，但與組織胺阻斷劑相同，不會立即表現出作用，需要多次劑量疊加，來達到平穩的藥效。這類藥物的藥效易受到食物的影響，故建議飯前服用。本院的品項為耐適恩錠(Nexium)、泰克胃通口溶錠(Takepron)、百抑潰腸溶膜衣錠(Pariet)、得喜胃通緩釋膠囊(Dexilant D.R)，其中耐適恩錠和泰克胃通口溶錠，可泡水後溶解服用，適用於管灌的病人。其他2項為特殊劑型，泡水後無法溶解，且因磨粉會使其有效成分被破壞，亦不適合磨粉。

■制酸劑

制酸劑含有許多金屬離子，例如：鈉(Na)、鈣(Ca)、鎂(Mg)、鋁(Al)，可以立即中和胃酸，減少胃痛的感覺，是一般俗稱的「胃藥」。其中含鈉的胃藥，使用於心臟病、高血壓及腎病患者需特別小心；含鈣的胃藥較易產生脹氣；含鎂的胃藥有軟便的作用，而含鋁的胃藥較易產生便秘，因此，鎂和鋁常組合成複方胃藥，使副作用互相抵消。(例如：宜胃錠(Iwell)、立達賜康錠(Lederscon)及含麻醉止痛作用的息痛佳音錠(Stroccain))。

【服藥注意事項】

- 若使用一段時間，症狀未見改善，應就醫檢查。
- 通常可嚼碎後服用，但請勿咀嚼息痛佳音錠(含麻醉止痛作用)，以免藥品殘留口中產生麻木感。
- 制酸劑與某些抗生素有交互作用，需特別注

意服用時間的間隔或避免併用，因此，若需同時使用，應先諮詢醫生或藥師。

可以吃消化酵素來減少消化不良嗎？

一個正常的健康人，身體會自然分泌足夠的消化酵素，並不需要額外補充，除非是有胰臟相關的疾病或是老年人，所引起的分泌消化酵素不足才有補充的意義。市面上有許多消化酵素的產品，做的大多是體外試驗不能等同於體內產生的效果，其有效性仍有待證實，建議大家在購買時要謹慎思量。

日常生活的保養

利用生活上的改變，可減少症狀的發生，包括勿吸菸和喝酒；減少食用含咖啡因的飲料、碳酸飲料和刺激性的食物；少量多餐，減慢吃飯的速度；充足的用餐時間，不要邊吃邊做其他事情，飯後避免劇烈運動；記錄生活中易引起消化不良的食物，並減少食用；睡前不要進食，睡覺時使用枕頭或其他東西墊高頭部，讓頭部高於身體；充足的睡眠，減少生活壓力...等。

不論您是到藥局購買胃藥還是經由醫師處方用藥，若服用一段時間仍然沒有改善，或是情況惡化(如：腸胃道出血或是黑便)，請儘速就醫。另外，若已購買胃藥服用或正在服用其他藥品，也請在就診時告知醫生，以避免用到重複藥品或發生藥品交互作用的情況。提醒您，改變飲食和生活習慣，才是解決腸胃不適根本的方法，腸胃好才能年年過好年。

參考資料：

UpToDate醫藥學資料庫
藥品仿單
American Gastroenterological Association美國胃腸病協會



像吞藥一樣 『膠囊內視鏡』安全無侵入性



肝膽胃腸科 黃天佑醫師

消化道包含口、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸到肛門，隨著現代人的飲食習慣越來越不健康，不管是刺激性飲食的攝取增加，或者是不規律的飲食作息習慣，跟逐漸增加的生活工作壓力型態，都容易增加消化道出血的機率。今天如果出現黑便、血便、合併血紅素偏低等腸胃道出血症狀時，若胃鏡與大腸鏡都無找到出血點，最好進行全消化道檢查，查看是否是小腸出問題。

傳統的內視鏡檢查

在有經驗的醫師操作下，可以很清楚的看到我們所要看的的地方。例如：上消化道內視鏡就可以看到食道、胃和十二指腸前段這些部位。不論是食道的發炎、潰瘍、癌症；胃的發炎、潰瘍、癌症；十二指腸的發炎、潰瘍、阻塞；胃出血或者是十二指腸出血，都需要用傳統的上消化道內視鏡才行。而大腸病灶也可以藉由下消化道內視鏡進行診斷和治療。但是小腸病灶的診斷，就困難許多，因為截至目前的醫療技術，小腸用傳統上消化道內視鏡(胃鏡)、

下消化道內視鏡(大腸鏡)是無法檢查到的，因此成為檢查上的死角。膠囊內視鏡恰好可以檢查這一部份，小腸出血、發炎、潰瘍、癌症等小腸疾病可以檢查清楚。而且，小腸佔消化道長度6到7成，雖小腸出現腫瘤或出血的機率小於5%，但一般胃鏡或大腸鏡的長度無法檢查到小腸，即便是最新的氣囊式小腸鏡技術，也只能看到小腸前後各三分之一，並且需要全身麻醉，甚至高風險患者還需要插管才能進行檢查。對高齡或心、肝、腎不好的患者，負擔極大，且檢查難度極高，相當考驗醫師技術。而在洗腎或肝功能不好的患者，常併有腸胃道出血的問題，心血管疾病或中風患者服用的抗凝血劑，也會增加腸胃道出血風險，這些族群本身就是容易出血的族群，同時也是施行傳統小腸鏡風險最高的一個族群。

最新型的膠囊內視鏡

隨著醫療科技進步，最新型的膠囊內視鏡問世，是此類患者一大福音。膠囊內視鏡長度約是10元硬幣大小，與開水吞服後，佩戴接收

傳統內視鏡與膠囊內視鏡的比較

	傳 統 內 視 鏡	膠 囊 內 視 鏡
是否需要麻醉	是	否
侵入性/風險大小	侵入性/風險大	非侵入性/風險小
腸胃道檢查範圍	60%	100 %
檢查時間	3-4小時	8小時
出血和破裂風險	有	無
疼痛感	是	否
檢查過程中是否可以正常工作	否	是

器離開醫院返回工作崗位，不影響日常生活；內建的攝影機會依照腸胃蠕動速度持續拍照8到15小時，並在1天內隨糞便排出，隔天再返回回收即可，由醫師判讀資料，找到確切的問題，並安排進一步檢查。

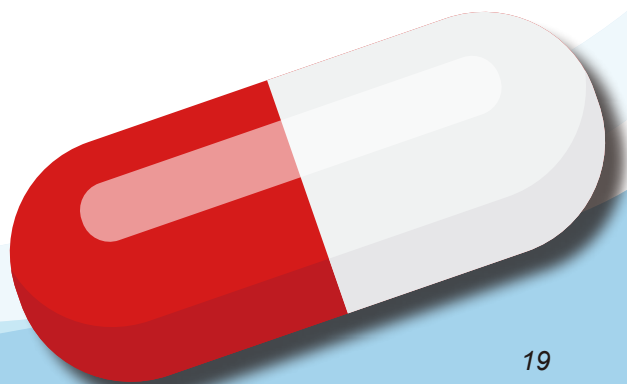
膠囊內視鏡安全性高，不像胃鏡與大腸鏡等侵入性檢查，可能導致身體不適，甚至緊張誘發心肌梗塞的情況；且膠囊內視鏡有定位功能，一旦找到病灶問題，比如是出血或癌症腫瘤，在適當定位後，就不用進行傳統的剖腹探查手術須將整個腹壁切開，而可以因為確定位置進行搭配腹腔鏡手術治療，可將傷口縮到最小，且手術時間也很快速，減少術後的住院時間和疼痛感。

誰需要做膠囊內視鏡檢查？

若有黑便、長期腹痛、吃不下、吃不好、體重減輕等症狀，或者偶爾有腸胃道大出血，以及有大腸癌、胃癌等家族病史的人，建議可以先做胃鏡或腸鏡檢查，若找不到造成不適的原因，或者身體較虛弱者，或者不想進行會有

不適感覺得胃鏡和大腸鏡的人，就可考慮做膠囊內視鏡檢查。目前在符合若干條件下，健保可以部分給付膠囊內視鏡的費用，讓這項檢查更加親民。

做膠囊內視鏡檢查，檢查前需空腹6到8小時，若需同時檢查小腸和大腸者，同樣要採低渣飲食；膠囊內視鏡檢查期間，則要避免靠近高壓電箱、微波爐或做其他MRI影像檢查，以免接收器收到干擾影響影像傳輸，但若懷孕婦女、有腸阻塞狹窄病史或無法吞嚥患者，施作膠囊內視鏡風險較高，建議在腸胃科醫師評估後再決定是否進行檢查。



像雷打到一樣

認識『雷擊式頭痛』



神經醫學部 賴資賢醫師

何謂「雷擊式頭痛」？

顧名思義，所謂「雷擊式頭痛」，就是像被雷打到一樣的頭痛。這種頭痛的特點有兩個：第一是非常痛，第二是非常快。所謂非常快，是指頭痛「從開始到最痛」的這段時間非常快，而不是指頭痛消失得非常快。根據定義，這個時間是在一分鐘之內；但稍微比這個長(大概幾分鐘)，應該也可以稱為雷擊式頭痛。

雷擊式頭痛的可能原因很多，但最主要的是下列幾種

■動脈瘤破裂

動脈瘤破裂可能是所有頭痛中，最危險的一種，其中12%到院前就死亡，到院後死亡者還有20%。活下來的病人中，約有一半會留下程度不等的殘疾，譬如說手腳癱瘓、語言障礙、智力退化等等。換句話說，約1/3的病人會死亡，1/3的病人會殘廢，只有1/3的人康復。

動脈瘤其實並不少見，許多做健康檢查的人，常常無意中發現腦內有動脈瘤。過去的研究顯示，其盛行率是1-3%；也就是每一百個有一到三人腦內有動脈瘤。這樣說起來，豈不是很危險嗎？幸好，多數的動脈瘤都不會破裂；事實上，其中多數人終其一生都沒有發現自己有動脈瘤；國外有許多人過世後捐出大體作醫學研究，所以能夠得到上述的數據。因此，我

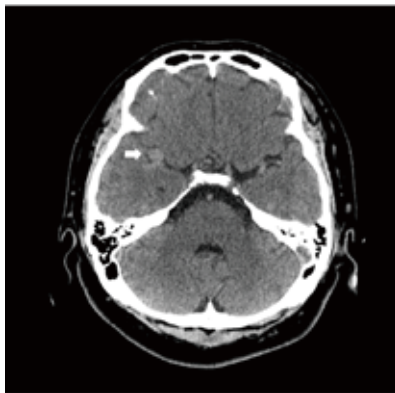
們也不鼓勵民眾，都來檢查腦內到底有沒有動脈瘤。筆者若不是十幾年前擔任住院醫師時，參加人體試驗時做過一些腦部檢查，也不會知道自己有沒有動脈瘤。

現行的做法是，如果病人描述的頭痛符合雷擊式頭痛的特徵，醫師就會安排檢查去排除是不是有動脈瘤。值得注意的是，有些病患在動脈瘤真的要破裂前的幾天到幾週，有比較輕微的頭痛，就像預告即將到來的災難，被稱為警告頭痛(Warning Headache)或是哨兵式頭痛(Sentinel Headache)。筆者在多年前遇到一個病人，因為近來幾天屢屢發作輕微頭痛，醫師安排了電腦斷層並轉來我的門診。預定返診當天早上，病人覺得已經不再頭痛不想來，但太太覺得不妥而代替他來看報告。我在斷層中發現一個動脈瘤(如：圖A)，大驚之餘要求馬上帶病人來急診，不料等太太回到家，動脈瘤竟已破裂出血(如：圖B)，病人癱瘓在地。經送來急診及後續開刀，雖有改善，仍殘留肢體無力等症狀。後經病人同意，我把這個案例發表在《台灣神經學雜誌》上。

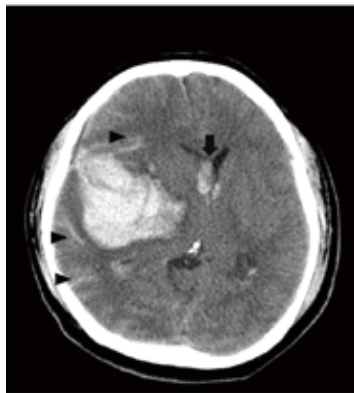
■可逆性腦血管收縮症候群

可逆性腦血管收縮症候群 (Reversible Cerebral Vasoconstriction Syndrome, 簡稱RCVS), 是一個新的疾病, 由一群專家學者在2007年開會制定出來的。這個疾病最大的特點, 就是反復產生的雷擊式頭痛; 當然, 因為病人沒有動脈瘤, 也就不會破裂出血, 所以頭痛後往往都恢復正常。但這個病也不是完全良性。有一部份的病人, 會因為腦血管收縮太強, 而產生腦中風或出血, 或是併發癲癇, 但通常都比較輕微, 也往往恢復良好。

可逆性腦血管收縮症狀群有幾個特點, 對有經驗的醫師, 並不難診斷。首先, 會得這種病, 多半是三種人: 停經前後(40-60歲)的女性、生產前後的女性、以及年輕男性。以筆者的經驗, 台灣絕大多數都是第一類(停經前後的婦女)。其次, 病人的雷擊式頭痛, 常常併隨幾個特徵性的引發因子(Triggers), 包括: 性高潮、洗澡、肚子用力的動作(咳嗽、打噴嚏、搬重物、舉重、用力說話、唱歌、大小便等)、劇烈的情緒(大哭或大笑)。再者, 有些病人在第一次發病前, 有些特殊的前置因子(Predisposing Factor), 例如: 生產、使用毒品(尤其是在歐美國家, 有些毒品例如大麻是合法的)、使用某些藥物等等。病人在反復的雷擊式大痛中, 有時會有些小痛。整個病程約持續幾週, 但血管收縮可能要幾個月才會完全恢復。



圖A: 箭頭所指處即為動脈瘤, 直徑約為7毫米。



圖B: 圖中白色一團即為腦出血, 黑色箭頭代表蜘蛛下腔出血, 黑色箭號則是代表腦室出血。

■其它

其實還有很多的疾病, 可能產生類似雷擊式頭痛。這些疾病可以分為原發性(沒有原因的), 或是次發性(有原因的)。原發性的頭痛, 包括原發性咳嗽頭痛、原發性性行為相關之頭痛、原發性運動頭痛等, 因為引發的因子和可逆性腦血管收縮症候群很像, 所以要特別注意區分。而次發性的原因, 則包括腦中血、腦出血、動脈剝離(Dissection)、腦下疝畸形(Chiari malformation)、乃至低腦壓頭痛等等, 都可能出現雷擊式頭痛。這部份需要醫師的經驗, 並輔以適當的檢查來排除。

結語

雷擊式頭痛其實並不少見, 可能的原因也很多。以比例而言, 動脈瘤破裂其實佔極少數, 不必太過恐慌。推廣一步來說, 各式各樣的頭痛, 幾乎是人人都有的經驗, 絕大多數都不是甚麼可怕的疾病, 但仍然潛藏許多危機, 還是找專門的醫師看診, 比較有保障。

『偏頭痛』也可以手術治療！ 談『偏頭痛』手術



整形美容外科 游彥辰醫師

什麼是「偏頭痛」

「偏頭痛」是一種原發性頭痛（也就是並非由其他疾病所造成的頭痛），可以是偏一邊的頭痛，也可以是雙側一起發生。這種頭痛的特性，常常會有伴隨脈搏一起跳動的抽痛感，並且會合併有畏光、怕吵、噁心或嘔吐的情形。頭痛出現前有些人會注意到一些視覺的預兆，像是看東西突然變得不清楚、有鋸齒狀的圖形或水波樣的波紋等。偏頭痛嚴重時，可能會影響工作與生活作息，常常會需要停下來休息或睡覺。

偏頭痛的根本成因仍未完全明確，目前認為和大腦內三叉系統的神經訊號改變有關。一些理論認為，當偏頭痛發生時，大腦放電訊號的改變，會活化三叉系統的神經，產生一些化學物質造成更多的血管變化和發炎情形。而三叉系統的活化如何產生偏頭痛，原因目前並不明朗。

雖然偏頭痛的成因主要是大腦內的變化所造成的，越來越多的證據顯示，周邊感覺神經的誘發，和偏頭痛的啟動有關。周邊神經（包括：三叉神經和後枕神經）受到刺激後，神經訊號會進入大腦內，引發一連串上述所提的大腦反應，進而產生偏頭痛的症狀。因此，如果

在周邊神經的地方，就阻斷這些訊號向大腦內部傳遞，或是減少這些刺激訊號的產生，理論上便可以減少或預防偏頭痛的發生。

什麼是「偏頭痛手術」

偏頭痛手術，就是以手術的方式，減少周邊神經受到刺激，進而減少不正常的訊號傳入大腦，降低或預防偏頭痛的發生。簡單來說，就是一種針對特定的周邊神經，進行減壓或神經切除，來預防或減少偏頭痛發生的手術。

偏頭痛的患者，常常可以指出頭痛發生的起始位置，最常見的有四個地方：(1)前額眉心、(2)兩側太陽穴附近、(3)眼窩後方、或(4)後頸部。頭痛常會從這一個或多個地方開始痛起來，然後擴散的整個頭部疼痛。偏頭痛手術的進行方法，也就依據頭痛起始位置（又稱「頭痛誘發點」）而不同：

■誘發點在「前額眉心」處的頭痛，可以藉由雙眼皮的手術切口，進行皺眉肌群的切除，使附近的三叉神經減壓，減少神經的刺激。也可以像做內視鏡拉皮一般，利用內視鏡進行皺眉肌群的切除，將傷

口藏在髮線之內。

■誘發點在「兩側太陽穴」附近的頭痛，則是利用內視鏡的輔助，將顳部（也就是太陽穴附近）的三叉神經分支直接剝除，直接讓這個神經不再傳遞刺激訊號。

■誘發點在「眼窩後方」的頭痛，常常是因為鼻中隔彎曲、骨刺、鼻甲黏膜肥厚等原因，造成鼻部內的三叉神經末梢受到刺激所致。因此手術方式就會以鼻中隔矯正手術、鼻甲切除手術等來進行。

■誘發點在「後頸部」的頭痛，則是利用髮線內的手術切口，將包圍大枕神經的肌肉剝除，將神經減壓，減少神經的刺激。

什麼人適合偏頭痛手術治療

偏頭痛的主要治療仍然是以藥物為主，藥物的選擇主要有急性疼痛時的止痛藥物，和預防性的藥物兩種。發作頻率不高的頭痛，以止痛藥物治療為主，但如果發作頻率在每週一次以上，則建議使用預防性藥物。

若是頭痛發作得非常頻繁，一個月有15天以上的日子都有頭痛症狀，而其中一半以上會合併畏光、怕吵、噁心、嘔吐等偏頭痛症狀時，就稱作「慢性偏頭痛」。對於藥物治療效果不彰的「慢性偏頭痛」的患者，可以考慮以肉毒桿菌素注射治療，預防偏頭痛的發生。肉毒桿菌素注射的原理，就是減少周邊神經傳入大腦的刺激訊號，進而預防偏頭痛的發生。但需要每三個月注射一次，長期下來是一筆不小的花費。

偏頭痛手術，是對於藥物治療效果不彰的「慢性偏頭痛」的患者，另一種治療的選擇。目前研究顯示，接受偏頭痛手術的患者，有高達80%至90%可以獲得長期的頭痛緩解，其中約有一半不再出現偏頭痛的症狀，而其他患者則達到顯著改善的效果（強度或頻率降低一半以上）。

總結

當有頭痛的症狀產生時，不論是否是偏頭痛，首先要做的，是尋求神經內科醫師的協助，診斷頭痛發生的原因，並給予適當的藥物治療及定期追蹤。如果偏頭痛發生的非常頻繁，藥物治療的效果又不好時，定期的肉毒桿菌注射，或是「偏頭痛手術」治療，是值得考慮的另一種治療方式。

整形美容外科游彥辰醫師曾在美國偏頭痛手術鼻祖Bahman Guyuron教授的診所進修，能提供患者完整的「肉毒桿菌注射」與「偏頭痛手術」的諮詢與評估，每週三下午與晚間，於「形體美容醫學中心」設有諮詢門診，歡迎多加利用。

糖尿病照護 叫我『全國第一名』

公關室 謝淑惠主任

亞東醫院的糖尿病人大大蒙福囉！

本院糖尿病照護團隊每年均以優良的照護品質，得到衛福部主管機關肯定，2017年更結算出雙料冠軍，榮獲「2017年糖尿病健康促進機構提升糖尿病照護品質計畫之新增收案數/新增收案率榮獲傑出獎全國第一名」，以及「2017年國民健康署提升糖尿病照護品質計畫之計畫執行成果傑出獎全國第一名」。

兩項「全國第一名」的糖尿病照護成績

這是由本院新陳代謝科為主導，跨團隊結合本院眼科、糖尿病衛教室、營養科等單位，形成一個堅強的照護網，推行以病人為中心的糖尿病共同照護計畫。

■第一個「全國第一名」：新增收案數/新增收案率榮獲傑出獎，是本院為提升糖尿病病友的照護品質，增加認證醫師人數、增加衛教人力，宣導鼓勵就醫的糖尿病患加入照護方

案，從2016年9月至2017年8月，一共增加新收案人數 3,184 人，新加入照護方案的病人數居全國之冠。

■第二個「全國第一名」：提升糖尿病照護品質計畫之計畫執行成果傑出獎，更是能顯現對糖尿病友的正面影響。本院糖尿病病患的糖尿病品質執行率如糖化血色素、血脂肪、微量尿蛋白、眼底檢查率及糖化血色素和低密度膽固醇的良好控制率都被主管機關肯定。

糖尿病照護具體作為

■院方高層領導提供整合性糖尿病照護組織

本院「糖尿病品質改善小組」設置「糖尿病醫令檢查開立提醒」系統，回饋執行率給各科，開立糖尿病眼科整合門診，提升全院糖尿病品質執行率。

■成立病友團體對病友的糖尿病衛教生活化

強化糖尿病友團體運作，開闢一個讓病



本院糖尿病照護團隊得到衛福部肯定榮獲2017年糖尿病健康促進照護品質計畫之「新增收案數」及「計畫執行成果傑出獎」雙料冠軍，由新陳代謝科陳華芬主任代表領獎。



亞東醫院糖尿病照護醫療團隊

友們可分享彼此生活經驗與獲取醫療資訊的空間，使病友在身心上得到良好的協助，除了使用藥物及傳統衛教課程來幫助病患控制糖尿病。鼓勵及維繫糖友們的向心力，改變舊有不良之行為，使得每個人都能過得更健康。

■辦理糖尿病高危險群及糖尿病前期之健康促進活動

與社區合作推動糖尿病高危險群健康促進及辦理減重班，針對有糖尿病家族史、血糖異常病史、血脂異常者、血壓異常者、體重過重/肥胖者之高危險群，增加篩檢人數，以提昇糖尿病高危險族群自我照顧的能力，並加強其危險因子的管理(如：高血糖、高血壓、高血脂、飲食、運動、肥胖…等)，並鼓勵其生活型態的改變，來減低將來罹患糖尿病的風險。

■糖尿病遠距照護服務 / 行動智慧照護 / 服務沒有距離

糖尿病遠距照護服務新一代內建行動通訊

之「雲端血糖、血壓機」裝置，提供糖尿病病患、家屬及照護團隊，更即時、更便利、更完整的血糖管控解決方案，改善血糖血壓控制問題，降低併發症發生。

■積極培訓衛教人員，成為糖尿病衛教人員進修中心

提供糖尿病照護網見習及中華民國糖尿病衛教學會糖尿病衛教師實見習，與新北市衛生局及中華民國糖尿病衛教學會定期合辦糖尿病教育課程學術研討會。

糖尿病是常見的慢性疾病，每個家族當中可能都有糖尿病人，然而糖尿病的照護品質優劣，往往帶來天差地別的生命 / 生活品質差異。新陳代謝科陳華芬主任表示，很高興在糖尿病友照護上長久的努力得到肯定，也希望藉著得獎，能讓更多病友知道並且加入亞東醫院的照護計畫，讓自己的病情得到最好的醫療和控制。

李佳玲藥師榮獲新北市第六屆藥事服務獎-臨床服務傑出獎

藥學部 孫淑慧主任

新北市衛生局為鼓勵對藥事照護工作、臨床藥學專業及公共衛生積極奉獻的藥師及機構，每年舉辦「藥事服務獎」評選並公開表揚，以彰顯藥師專業能力並提高民眾信賴感。本屆由本院藥學部李佳玲藥師榮獲臨床服務傑出獎，並獲朱立倫市長頒獎表揚。

李藥師畢業於中國醫藥大學藥學系，於國防醫學院藥理學研究所獲得碩士學位後，即至亞東醫院服務，於歷經線上作業、藥事照護等訓練，累積充實的臨床知識與實務經驗後，即擔任日間照護中心與精神科病房專責臨床藥師，帶領學員認識基本用藥知識，減緩其失能或失智的退化速度，並固定與醫師討論用藥，提供長期照護服務。因表現優異，自2010年起委以藥物不良反應專責藥師之重任，負責藥物不良反應通報系統之建置及管理。

藥能治病，也有可能致病，不良反應一旦發生，除了當下立即的評估以及處理，藉由健全的通報系統，可以建立在地的資料庫，強化醫療人員及民眾的認知，甚至進一步從前端加以預防。李藥師除負責系統的維護及管理，亦會定期對第一線醫療人員進行宣導與溝通，改善通報介面以增加通報意願；同時每日會整理

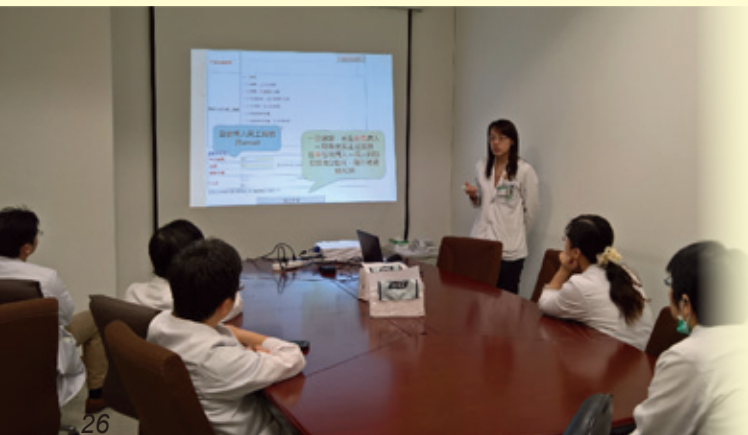


李佳玲藥師獲新北市朱立倫市長頒獎

食品藥物管理署、美國FDA、全國藥物不良反應通報中心...等來源之藥品安全資訊、公告全院並據以修改藥袋警語內容，以提醒服藥者。

李藥師除擔任本院用藥安全的把關者，也積極將相關的重要觀念推廣出去，本院自2013年起，每年皆與全國藥物不良反應通報中心合辦北區藥物安全監視研討會，李藥師曾擔任多場課程講師，分享相關經驗與最新的用藥安全警訊，並因此連續獲得行政院衛生福利部感謝函表揚。李藥師在教學及研究面向亦有極佳的表現，除了對於院內的同仁及實習生極富教學熱誠，還曾參與西班牙與北韓醫院藥局藥師培訓，以及新北市藥事照護實習指導藥師培訓計劃；此外，自2011年起，連續7年在國內藥學會皆有論文發表。

本次得獎，是對於過去表現的肯定，未來，相信李藥師一定會持續不懈，為民眾的用藥安全克盡心力。



多元支付 醫指付APP

企劃處 羅妘妘

隨著智慧型手機的興起，各式各樣的APP席捲而來，快速改變了社會大眾的生活，食衣住行育樂皆可一機搞定。亞東紀念醫院除了守護民眾的身體健康，也跟隨著智慧潮流的發展，積極努力提供民眾更便利、更有效率的智慧服務。

民眾的就醫經驗通常是以現金為最主要的付款方式，若是繳費金額較高，還得提領現金，常讓民眾感到不便。衛福部推動醫療機構建置多元支付服務，由Visa公司與台灣私立醫療院所協會共同推動「醫指付」APP行動支付服務，為了提供民眾多元化支付的選擇，亞東紀念醫院也將在2018年2月起提供此項服務。

繳費免排隊

只要在手機下載「醫指付」APP，設定常用信用卡資料，在結束看診或住院後，登入「醫指付」APP，輸入就診者的身分證字號和出生年月日，便可直接利用手機繳費。不再像從前需要花費時間排隊，也免去攜帶大筆現金在身上的不安焦慮，大幅節省民眾等候時間，也減輕心理負擔。

遠端支付醫療費

因為工作忙碌而無法隨行看診，不管是父母或子女的醫療費，只要在「醫指付」App內輸入就診者基本資料，便可以遠端協助家人繳費，甚至跨國都可以直接操作付款。

完整就診記錄

「醫指付」APP不僅能進行完整就醫紀錄的管理，更可以完善地照顧生病的家人。使用「醫指付」APP支付醫療費用，每次的就診時間都會被記錄下來，也可以確切瞭解全家人的就醫狀況，並隨時提醒下次就診時間，完整照顧全家人健康。



亞東紀念醫院貼心小提醒：可先掃描QR CODE下載「醫指付」APP註冊，輸入基本資料及常用信用卡，有需要時即可立即享用方便服務喔！

四癌篩檢刻不容緩 定期檢查保健康



家庭醫學科 蔡政豪醫師

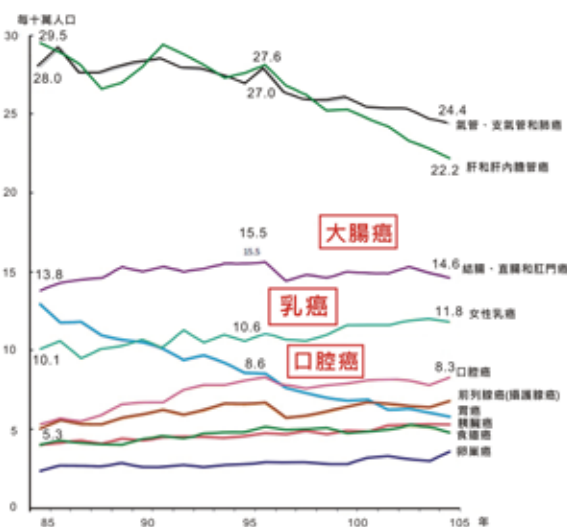
癌症已經連續35年蟬聯十大死因榜首，乳癌和口腔癌的死亡率與十年前相比持續上升，子宮頸癌在子宮頸抹片推廣多年後，發生率和死亡率均已下降，癌症影響國人健康甚劇，癌症防治刻不容緩。

亞東醫院自2010年將國民健康局提供民眾的預防保健服務加以整合，並在一樓大廳成立整合式預防保健服務中心，提供免費的癌症篩檢(包括：子宮頸癌、乳癌、大腸直腸癌、口腔癌)以及成人健檢。

台灣在1995年實施全民健保以來，提供女性子宮頸抹片篩檢，由於民眾積極參與篩檢，子宮頸侵襲癌標準化發生率降幅達36%，死亡率亦大幅下降。這樣的成果可以證明早期篩檢癌症、早期治療可以達到很好的效果。

不管是子宮頸癌、乳癌、大腸直腸癌或口腔癌，在疾病的發生過程中，有一段疾病已經

發生，但是還沒有臨床症狀的階段。這四項癌症在此時卻有良好的篩檢工具可以透過定期篩檢，早發現癌症或即將轉變為癌症的癌前病變，透過正確治療來減少癌症的發生及死亡。



歷年十大癌症標準化死亡率，資料來源：衛生福利部

項目	檢查資格	檢查內容
 口腔癌	30歲以上嚼檳榔者或吸菸者及18-29歲原住民有嚼檳榔者，每2年1次	口腔黏膜檢查
 乳癌	45歲以上未滿70歲； 40-44歲二等親內有乳癌家族史，每2年1次	乳房攝影檢查
 子宮頸癌	30歲以上有過性經驗之女性，建議每年要做一次	子宮頸抹片檢查
 大腸癌	50歲以上至未滿75歲民眾，每2年1次	糞便潛血檢查

「做篩檢、賺健康、抽禮券」

自2010年將國民健保局提供民軍的預防保健服務加以整合，本院並在一樓大廳透明成立整合式預防保健服務中心，提供免費的癌症篩檢（包括：子宮頸癌、乳癌、大腸直腸癌、口腔癌）。

今年8月開始至12月這段時間，將開始每個月抽出四位癌症篩檢民軍，獎項為「遠東禮券 壹仟元乙張」！

活動辦法

如您符合國民健康局「預防保健及四大癌症篩檢」資格，即日起請本人攜帶健保卡及身分證，至本院一樓整合式預防保健服務中心，安排以下任一項檢查，即有機會中獎。（安排檢查越多，得獎機率越高）。

- 婦女乳癌篩檢 —— 乳房攝影檢查（免費，本院預約制） 對象：45-69歲，每兩年一次
- 子宮頸癌篩檢 —— 子宮頸抹片檢查（需自付耗財費35元） 對象：30歲以上，每一年一次
- 大腸直腸癌篩檢 —— 糞便潛血檢查（免費，當日採集送檢） 對象：50-70歲，每兩年一次
- 口腔癌篩檢 —— 口腔黏膜檢查（免費，吸菸或嚼檳榔） 對象：30歲以上，每兩年一次

獎項	得獎資料
十一月癌症篩檢 1000元遠東禮券乙張	劉永中 M101xxx554
十一月癌症篩檢 1000元遠東禮券乙張	黃秋滿 N222xxx456
十一月癌症篩檢 1000元遠東禮券乙張	張雪卿 A223xxx208
十一月癌症篩檢 1000元遠東禮券乙張	王新宏 F123xxx913

抽獎時間為每月開獎講座，得獎名單將公布在

(1) 一樓 預防保健中心 門口 (2) facebook臉書 亞東紀念醫院預防保健中心（四癌篩檢）



活動看板

更年期支持團體

日期	2月8日(四)
時間	10:00-11:30
題目	更年期評估與治療
主講人	婦產部 孫序東醫師

■聚會目的：彼此分享女性生命週期中的一段自然過程。更年期隨著荷爾蒙改變，出現生理及情緒一些身心不適的現象，希望透過座談會提供相關保健知識。

■聚會對象：已屆更年期及即將邁入更年期的婦女及其家人們、或想對更年期更加認識者。

■地點：南棟十樓第二會議室(課程免費，請事先報名)

■諮詢電話：(02) 8966-7000轉1374

婦產科團體衛教

日期	時間	課程內容	主講人	地點
2月9日(五)	14:00-15:30	懷孕後期護理指導	護理部 彭文亭護理師	B1媒體中心
2月24日(五)	10:00-11:00	準父母共同生產訓練:(拉梅茲呼吸法、產前運動、放鬆技巧)	護理部 彭文亭護理師	
	11:00-12:00	孕婦瑜珈	黃千惠小姐	

■一律採網路報名，每月25日開始報名下個月活動，手機掃描QR-Code圖檔立即線上報名。

■若有相關問題，歡迎來電洽詢：(02)8966-7000轉1374

星期一至五 9:00-12:00；14:00-17:00 星期六 9:00-12:00



社區保健諮詢服務

活動的目的主要是在教導社區民眾透過簡易的自我健康檢測（血糖、血壓、體重、腰臀圍），落實自我健康管理，提供醫師保健諮詢和用藥安全諮詢服務，歡迎社區民眾踴躍參與。

日期	時間	活動地區	活動地址	檢查項目
2月1日	9:30-11:00	板橋信義活動中心	板橋區信義路150巷43號之1	血壓、血糖、醫師諮詢
2月7日	10:00-11:30	板橋龍興社區	新北市板橋區大觀路一段38巷1-5號	血壓、血糖、骨質密度檢測、醫師諮詢
2月14日	9:30-11:00	板橋華德公園	新北市板橋區四川路二段245巷125號 (華德公園活動中心)	血壓、血糖、醫師諮詢

諮詢專線：(02) 7728-1403許小姐

『CPR+AED急救訓練課程』即日起開放招生！

日期	3月17日	■繳費方式： (1)ATM轉帳：009-004-001-10685，轉帳後請來電告知後五碼 (2)匯款：抬頭「亞東紀念醫院」，匯款完後請來電告知若有相關問題，歡迎來電洽詢：(02)7728-1235 盧小姐 (週一至週五8:00-12:00、13:00-17:00；週六8:00-12:00) (3)現場繳費：至社區健康發展中心辦公室繳交費用
時間	8:30-12:00	
地點	亞東醫院10樓第二教室	

■報名費用：350元(含考試通過後申請證照費用)

■報名方式：

△一律採網路報名-亞東醫院>社區健康>健康促進活動>急救教育訓練(CPR)>線上報名

△每場次課程前一星期或人數額滿即截止報名

△報名後須完成繳款才算報名成功

△報名後無法出席不予退費，課程前一星期告知可順延一次，如為年度最後一次課程恕無法順延至明年度

2018年度亞東紀念醫院照顧服務員訓練，培養您的第二專長，歡迎加入長期照護行列！

■訓練期間：

月份	日期
三月	3月2日-3月9日； 3月26日-3月30日(3月17日，CPR)
六月	6月1日-6月15日(6月2日，CPR)

■訓練對象：年滿16歲以上，身心健康狀態良好，對照顧服務有熱忱者

■訓練地點：亞東紀念醫院

■訓練費用：4500元整

■報名日期：即日期開始受理報名

■課程諮詢及報名專線：(02)89667000 轉分機2812

■簡章索取方式：門診一樓服務台、社工諮詢福利櫃台、社區護理辦公室

■簡章網址：<https://drive.google.com/file/d/1KcYQkUbX8UEuxhi6OSIMHpvpETVfIIE/view?usp=sharing>



2018 2月 Feb. 衛教講座課程

課程時間表 網址：www.femh.org.tw

日期	星期	時間	講題	主辦單位	主講人	地點
2月1日	四	10:00-10:30	預防代謝症候群的飲食技巧	營養科	王若昱營養師	北棟一樓 思源一廳
2月7日	三	13:00-14:00	感冒用藥指導	藥學部	鄭雅文藥師	
2月7日	三	15:00-15:30	慢性病人過年健康吃	營養科	樂家菁營養師	
2月8日	四	10:00-11:00	淺談躁鬱症之疾病與治療、精神衛生法強制就醫篇	精神科	黎美嫻醫師、陳柏璇社工師	
2月12日	一	10:00-10:30	癌症病患的飲食迷思	營養科	吳宛真營養師	B1放射腫瘤科門診候診處
2月22日	四	15:00-15:30	您的體重過重嗎？談健康減肥	營養科	賴玉釧營養師	北棟一樓 思源一廳
2月23日	五	10:00-10:30	癌症病患食慾不振的對策		吳詠如營養師	
2月27日	二	10:00-10:30	保鈣飲食知多少？		施淑梅營養師	
2月27日	二	10:00-11:00	頭頸癌病友營養迷思	癌症資源中心	孫文蕙營養師	北棟三樓 第四會議室
2月28日	三	13:00-14:00	正確使用抗生素	藥學部	黃煜仁藥師	北棟一樓 思源一廳

本月健康講座須知：

- 參加癌症資源中心講座，報名電話：(02)7728-1709或親洽北棟二樓癌症資源中心。
- 北棟一樓思源一廳的衛教課程皆為免費，歡迎民眾參與。
- 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。



『2017年亞東員工 冬季健走』活動

人力資源處 蕭吟庭

繼今年春季於劍潭舉辦健走活動，享受著蟲鳴鳥叫、松鼠環繞的大自然體驗，跟三人一組默契大考驗的趣味活動後，於這個冬天12月17日我們再接再厲，前往生態多元的富陽生態園區、中埔山、福州山一起「哈」健走。

連續幾日的天候不佳，仍不減同仁們與眷屬參與健走的熱情，117位熱情的同仁與眷屬踴躍參與，由林芳郁院長帶領著副院長、同仁、小朋友們出發。

此次健走活動，中埔山親山步道雖因連日來的雨勢，導致路面泥濘濕滑，卻也因此看到參與的同仁們互相彼此叮嚀著小心慢走、互相扶持著通過每一個上下坡，甚至參與的小朋友們，也不哭不鬧的努力堅持到最後完成健走，這種互助合作、團隊一心的精神，令人十分感動。

在本次健走活動中，特別準備各式各樣的玩具，由院長親自發放並鼓勵給完成健走的小朋友們，在拿到禮物的剎那展露出可愛的笑容。

透過此次的健走活動，感受同仁參與的熱情及增進同儕與家人的互動情誼，明年度將再度續辦健走活動，歡迎已參加此次活動的同仁及眷屬再度共襄盛舉，也邀請未參加此次活動的同仁踴躍報名，一起體驗感受大自然的美好。

林芳郁院長、張淑雯副院長及陳芸副院長與同仁一起參與健走活動



歲歲平安送祝福 臘八粥分享活動

社會工作室 馮譯亭社工師

2018年1月24日適逢農曆初八-溫馨臘八節，佛光山板橋講堂與亞東醫院合作，特別於上午9點至10點在北棟思源廳舉辦臘八粥分享活動，臘八粥又稱佛粥，主要是紀念佛陀成道。當日天才剛亮，佛光山板橋講堂的師兄師姐們便開始備料，原料包括米、紅棗、油條、芋頭、紅蘿蔔等，不一會兒熱騰騰的臘八粥一鍋鍋出爐，香氣四溢-當天佛光山板橋講堂負責人也親切說明「法寶節」的由來，吸引病人及訪客前往參與，一小時內分送近千碗的臘八粥，讓所有人在寒冷的冬天，也能感受醫院充滿溫暖的氣氛。



24小時電話服務專線：(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、7728-1099 (週一至週五 8:00-17:00)

客服中心專線：(02)7738-2525 (週一至週五16:30後轉總機服務)

營養諮詢專線：(02)7728-2046 (週一至週五 8:00-12:30；13:30-17:00)

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

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

各樓層諮詢服務 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)8966-7000轉2144、2124
福利諮詢暨輔具租借	一樓社福櫃檯 (週一至週五 8:00-17:00)	(02)8966-7000轉1277
藥物諮詢 (正確用藥教育資源中心)	一樓門診藥局旁 (週一至週五 9:00-17:30)	(02) 7728-2123
慢箋預約回院領藥	網路預約領藥 每日：7:30-21:00	專人服務：(02) 7738-6056 (週一至週五 8:00-12:00；13:00-17:00 ；週六8:00-12:00)
轉診服務	一樓轉診中心	(02)7728-1116、1329
免費癌症篩檢	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	二樓牙科門診櫃檯	(02)7728-2201
眼科準分子雷射	二樓眼科門診櫃檯	(02)7728-1376
早期療育服務	四樓兒童發展中心	(02)7728-2297
試管嬰兒	四樓生殖醫學中心 (週一至週五 10:00-16:00)	(02)7728-4032
形體美容醫學中心	六樓形體美容醫學中心櫃檯	(02)8966-6206
高階菁英健檢中心	六樓健康管理中心櫃檯 (週一至週五 10:00-16:00)	(02)7728-4665、4667
居家服務	地下一樓社會工作室	(02)7728-2243
一般健康檢查	地下一樓健康管理中心櫃檯 (週一至週五 8:00-12:00；13:00-17:00)	(02)7728-4617、4635

來院地圖**捷運** ■ 搭捷運板南線往頂埔或南港展覽館方向，於亞東醫院站下車往3號連通道出口**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、847號、848號、889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、810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頂埔方向，於亞東醫院站下車往3號連通道出口**停車服務** 機車：室外收費停車場

汽車：室內B3-B4收費停車場(電梯廳設有全自動繳費機)

代客停車服務

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

新北市政府復康巴士資訊(須領有身心障礙手冊)

預約服務專線：(02) 2257-3688、(02) 8258-3200

無障礙計程車資訊(大都會車隊)

預約叫車服務專線：手機55178

市話4499-178按9轉客服人員

基礎檢查

血液篩檢
糞便潛血篩檢
上腹部超音波
靜態心電圖
醫師會診



進階檢查五擇一

DSCT 肺部電腦斷層
DSCT 鈣化指數分析
心臟及頸動脈超音波
無痛胃鏡
無痛大腸鏡

詳情請洽菁英健康管理中心



菁英健康管理中心（北棟六樓）

預約專線：(02) 7728-4667、(02) 7728-4665

偵測肺通氣的利器 電阻抗斷層掃描儀

什麼是電阻抗斷層掃描儀(EIT:Electrical Impedance Tomograph)？

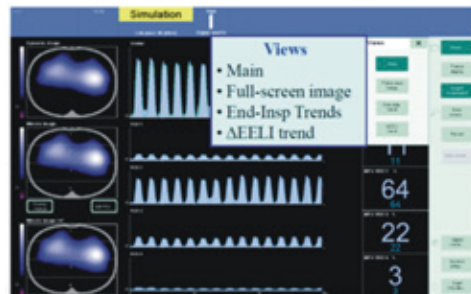
電阻抗斷層掃描儀(Electrical Impedance Tomography,EIT)是一台以電阻抗方式來偵測患者肺部氣體進出及分布的儀器，其利用一條內含16個電極的皮帶，圍繞在病患胸口，由於肺部是否能正常通氣，會有不同的電阻抗系數，藉由適當的電腦分析，可以得知肺部通氣的狀況。

使用電阻抗斷層影像儀的好處是什麼？

- 無輻射性，無任何副作用及不適
- 可以連續性的監測。
- 直接的肺部通氣影像，可以在不同的呼吸器設定或藥物使用下以偵測最佳通氣狀況。協助針對嚴重肺部疾病之病患，調整適當呼吸器之參數，改善通氣以提升體內氧氣濃度狀況，進而改善組織與器官之功能，提升治癒的成功率以及呼吸器的脫離。



選擇螢幕顯示內容



有任何問題請諮詢胸腔內科門診