



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8月號 | 第225期
ISSN 2310-9696



感謝爸爸的陪伴

手機掃描
亞東院訊
QR Code





亞東院訊

www.femh.org.tw

總編輯的話



225期 | Aug. 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 曾秉弘

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



父親總是為了家庭溫飽，長年在外奔波忙碌，總是忘了自身的「健康」。男性癌症機率也是比女性的1.57倍，分別為肺癌、肝癌和直腸癌、口腔癌與食道癌，其中口腔和食道癌與吸菸、喝酒有關，死亡率高。

本期封面主題「感謝爸爸的陪伴」，有家人陪伴就是個幸福的爸爸，所以健康不能等。現代人生活緊湊，離開不了電腦、智慧型手機，肩膀僵硬的人隨之增多。久坐不起、甚至職場工作壓力大、焦慮或憂鬱…等容易下背痛或是導致五十肩。中、老年男性在泌尿道方面，容易有下泌尿道症狀，現今醫藥發達，有藥物治療及手術改善其不適。

近年來國內興起慢跑運動、騎腳踏車蔚為運動風，如果運動前沒有做好健身操，導致運動傷害，最常見的就是在訓練過程常出現肩夾擠症候群，輕則肌腱發炎，重則肌腱斷裂，所以做好暖身遠離運動傷害非常重要。

為了迎接父親節到來，健康管理中心為了辛勞的爸爸有一系列健檢專案，只要做對檢查，預防一點都不難。

最後，敬祝各位爸爸們 父親節快樂！



目

錄

C O N T E N T S

- 時事話題 2 遠離『重訓』的運動傷害 復健科 / 周世逢總治療師
- 4 運動你做對了嗎？ 復健科 / 吳柳嫻物理治療師
- 衛教天地 6 旅遊諮詢做得好 健康平安沒煩惱 家庭醫學科 / 翁資閔醫師
- 8 家長應注意青少年網路成癮的危險 家庭醫學科 / 張簡千郁醫師
- 醫學專欄 10 慶祝父親節預約健康檢查 預防勝於治療 健康管理中心
- 12 小心！打鼾竟然可能隱藏著猝死的風險 談『打鼾合併睡眠呼吸中止症』
耳鼻喉科暨頭頸外科 / 羅武嘉醫師
- 14 不可輕忽的下背痛 骨科部 / 廖伯峯醫師
- 16 穿衣、睡覺時肩膀好痛怎麼辦？ 談『肩痛的有效治療』 復健科 / 王建翔醫師
- 藥師說藥 18 關心爸爸的健康 談『下泌尿道症狀』的藥品治療 藥學部 / 林玉屏藥師
- 醫療園地 20 啥米，視神經也會中風？！ 眼科部眼神經科 / 黃子倫主任
- 國際醫療專欄 22 國際醫療愛傳貝里斯 血液透析室 / 盧惠敏護理長
- 新進主治醫師 24 新進主治醫師介紹
- 社區園地 26 透過技能培訓 增強社區志工知能 社區健康發展中心 / 羅資蓉
- 預防保健專欄 28 口腔癌篩檢宣導 & 檳榔之健康危害 家庭醫學科 / 林晉賢醫師
- 活動花絮 29 小小華佗營 一日醫師體驗營 社區健康發展中心 / 盧乃恩
- 活動看板 30 婦產科團體衛教
社區保健諮詢服務
『CPR+AED急救訓練課程』
更年期成長營
第四梯次健康減重班招生
亞東醫院照顧服務員訓練招生中
亞東醫院健康週 八月陪你守護爸爸的健康
- 衛教課程 32 8月衛教講座課程



復健科 周世逢總治療師

遠離『重訓』的運動傷害

近年來國內興起健身的運動風，不論男女都熱愛在上班之餘進健身房鍛鍊一下肌肉，除了甩掉身上的脂肪外更希望鍛鍊出傲視他人的肌肉線條，然而不論是剛加入重訓的新手或是已在健身房打滾多年的老將都有可能在一不小心或求好心切下，不但沒讓魔鬼的線條上身，反而讓疼痛成了跟班。

近年來因重訓至復健科求診的患者最常見的就是腰部、肩膀及手腕出現疼痛，今天就來淺談這些疼痛上身的原因。

腰部訓練的介紹

首先是腰部的部分，要避免腰部受傷要先來了解一下腰部的解剖構造。健康的腰椎在直立時不是完全直的，而是有一個漂亮的曲線向

前，我們稱之為前凸，這個漂亮的曲線可以讓我們的腰椎保有較佳的承重能力，所以在重訓時，我們會特別強調腰椎要維持在這漂亮的曲線，而要維持這一個曲線則需要腹肌及背肌共同收縮來完成。

許多新手剛進健身房就會想挑戰一下硬舉或是深蹲的動作，但往往因為姿勢錯誤，或是高估自己的能力，在沒有維持好上述漂亮曲線的情況下，進而增加了腰椎的負擔，造成腰部肌肉拉傷或是腰部椎間盤急性突出。至於老將常出現腰痛的原因則是腹肌和背肌無法取得一個平衡。前面有提到要維持一個漂亮的曲線需要腹肌及背肌共同收縮來維持，然而當腹肌不夠力或是疲勞時，運動員可能會讓背肌更用力而讓腰椎曲線弧度加大，藉由弧度加大後讓腰椎關節卡住來達到穩定的效果，這樣一來關節的受力就會明顯增加，且容易出現脊椎滑脫的危險。

要遠離腰部運動傷害的關鍵，最本本的不外乎是訓練前的暖身要做好，訓練中要量力而為，循序漸進，訓練後要讓腰部肌肉伸展，讓肌肉保持良好的延展性並充分休息，隨時注意自己的姿勢是否正確，避免只訓練到單一側的肌力，例如：訓練背肌時也要注意腹肌的肌力訓練。



左圖為錯誤的硬舉姿勢，腰椎無法維持漂亮的曲線。右圖為正確的硬舉姿勢，腰椎保有正確的曲線且幅度不會過大。

肩膀訓練的介紹

肩膀也是重訓選手容易出現疼痛的關節之一，且常出現在已經訓練出有明顯肌肉線條的選手身上，最常出現的原因就是胸大肌過於發達，造成肩胛骨被過度向前帶出。在正常情況下，肩關節的動作是靠肩胛骨和肱骨一起活動來提供角度，且肩胛骨和肱骨有一定的動作比例，也就是在手舉高的過程中誰先動，動多少是有一定比例的，而肩胛骨在一開始動作前就被過度帶向前會破壞肩胛骨及肱骨活動的比例，進而造成附近軟組織的受傷，最常見的就是在訓練過程或是日常生活中棘上肌(Supraspinatus)的肌腱被夾擠，進而出現肩夾擠症候群，輕則肌腱發炎，重則肌腱斷裂。

要避免此症狀的發生除了需加強肩胛骨內側的肌肉(如菱形肌)之肌力訓練及加強胸大肌的伸展外，更強調在動作一開始讓肩胛骨保持在正確的位置，且在做動作的過程中能遵守肩胛骨及肱骨的活動比例，要達到此目的則有賴肩關節附近的肌肉維持良好的協調控制能力，後面會再針對協調控制能力來做說明。

手腕訓練的介紹

手腕是上肢關節中，肌肉包覆最少的關節，但在做重訓過程中手腕所需承受的重量不亞於手肘或是肩關節，也因此當施力不當時，容易造成手腕的韌帶拉傷，或是提供手腕活動及穩定度的肌肉出現肌腱炎的現象，也就是俗稱的網球肘(手肘外側肌腱發炎)或是高爾夫球肘(手肘內側肌腱發炎)。

要避免手腕在重訓過程中受傷，需強調在訓練過程中避免手腕過度彎曲，也就是要讓手腕維持在正中位置，如此可避免韌帶被過度拉



扯。須知關節的穩定度全依賴韌帶及肌肉維持，一旦肌肉無力，只靠韌帶在支撐，久了韌帶被拉鬆了，這很有可能是個不可逆的形變，所以一定要一開始就避免韌帶被拉鬆。

訓練過程或訓練後如有疼痛應立即停止訓練並就醫檢查，在此也要強調一個觀念：感冒看醫生，吃完藥後感冒症狀沒了，此時我們會認定感冒好

了；肌肉、肌腱、韌帶……等軟組織受傷來做復健，復健後疼痛解除了，這樣就算是痊癒了嗎？其實不是，因為這些組織會受傷有一部分是肌力不足所造成的，且在受傷過程中為了要讓這些受傷的軟組織得到足夠的休息，往往也會造成肌力的下降，所以不痛其實只好了一半，更重要的是循序漸進的訓練肌力，不但要把肌力訓練回來，更期望要把肌力訓練的比原本強才能應付原本的訓練。

近年來除了肌力的訓練外，更強調肌肉之間協調控制能力的訓練，因為肌力夠強不等於肌肉間的協調控制能力夠好，簡單舉個例子：正常人的腹肌及背肌都足夠讓腰椎做出動作，但在站姿時要很容易去做出骨盆前傾或後傾則不是每個人都能輕易做到的。同樣的道理，在做任何動作時，要讓腰椎保有前面提到漂亮弧線也不是有力氣就一定能維持，所以不只單一肌肉要有力，更要彼此能互相協調。

復健科近年引進「紅繩懸吊系統(Redcord)」就是為了訓練肌肉彼此的協調控制能力，不論是骨盆、腰椎、肩關節或是其他關節都能藉由紅繩懸吊系統來訓練肌力及協調控制能力，喚醒身體的每一塊肌肉，讓近端關節的穩定度提升，使你在工作中避免職業傷害，運動中避免運動傷害。



運動你做對了嗎？

復健科 吳柳嫻物理治療師

現代人因工作型態及生活習慣的關係，常常會有腰酸背痛甚至手舉不高的情形，因此大家就會參與時下最流行的肌力訓練來鍛鍊自己，然而近來復健科常見的案例則在網路或是自己看書自學的民眾，在沒有專業知識或是專業教練的陪伴下重訓而產生運動傷害。以下分享幾個小技巧讓大家運動的時候能避免受傷及處於危險的狀況。

工欲善其事必先利其器

不同的運動所需要的裝備有所差異，包含鞋子、上衣及運動褲，如果你今天從事的是重訓，必須要有一雙

足底不能夠太軟且前後弧度不能太大的球鞋，也就是說慢跑鞋或是擁有超大氣墊的鞋子就不適合，為什麼呢？因為在訓練腿部運動時，例如：深蹲及硬舉，腳底需要有穩定的平面才不會造成足部的不穩定或是身體的搖擺，足部的不穩定很容易造成運動傷害，身體的搖擺也容易增加腰椎的負擔。

上衣部分建議選擇較貼身且透氣科技布料的材質，因為重訓時大多都在室內，身體所產生的悶熱感比起在室外的路跑來的大，濕度一上升體能變下滑的很快，另外一個考量則是效率及安全，健身房裡器材百百種，有推的有拉的有提的，穿貼身一點不僅可以觀察肌肉收縮的變化及姿勢的正確性，也可以減少衣服勾到器材的機會。

下半身可以選擇包覆性較佳且延展彈性好的褲子，原因在於腿部肌肉劇烈收縮時，包覆性好的褲子可以保護筋膜進而減少肌肉的勞損。

做好暖身遠離運動傷害

所謂的暖身並不是要你在運動前作靜態的拉筋，最新的研究指出動態的暖身比起靜態的暖身來的有效，因為它能增加血



液循環、使肌肉充血達到讓肌肉開機的效果，相反的靜態拉筋反而會降低你的力量不利於之後的運動表現。那麼要怎麼做正確的暖身呢？首先從較小的運動範圍慢慢增加到較大的運動範圍，再來就是先從輕重量的組數例如：15-20下開始，慢慢增加重量到8-12下，才不會「吃快弄破碗」。

姿勢很重要

肌肉其實不在乎你啞鈴上冷冰冰的數字，磅數或公斤，它能感受到的是「感受度」，也就是說你今天深蹲100公斤但是你的姿勢歪七扭八，代償動作一大堆，其實你正在傷害你的肌肉、骨骼及韌帶。倒不如把重量降下來，姿勢正確標準，這樣訓練肌肉才能發揮最大效果。

槓鈴深蹲示範

示範者：亞東紀念醫院楊禮雲護理師，具有中華民國體適能指導員證照。

起始姿勢

- 眼睛直視前方或稍微往下看前面五公尺的地板
- 頸椎維持中立姿勢
- 肩胛骨自然向後收縮
- 手肘不外開過度
- 核心保持張力
- 骨盆不過度前傾或後傾
- 膝蓋不過度往後鎖死



蹲下到站起

- 記得三點一起啟動(髖、膝及踝)

- 自然向下蹲類似要做下的姿勢
- 頸椎保持中立
- 背部及核心持續保持張力
- 不過度拱腰或重心向前
- 深吸一口氣蹲下時慢慢將氣吐掉
- 槓落下的位置差不多垂直於後足部
- 蹲低的程度因人而異，一般初學以膝關節90度為主
- 站起來時，想像腳往下踩且核心跟臀部要同時發力
- 慢慢站起來，不要想要用膝蓋往後鎖死的方式站起



正面圖

- 手抓好槓鈴
- 足部微微向外，取自己肩寬或略寬再往外轉一些約15-30度
- 膝蓋不內夾對準第二根腳趾頭



希望以上內容對各位在運動時能有所幫助，遠離運動傷害促進身體機能，若有相關運動傷害相關問題可諮詢專業復健科醫師及物理治療師。



旅遊諮詢做得好 健康平安沒煩惱



家庭醫學科 翁資閔醫師

又到了暑期旅遊旺季啦！每年的七、八月，無論是買張機票去國外城市體驗不

同的風俗民情，或者是來個高山海島親近大自然之旅，都是犒賞自己的紓壓小秘訣，轉換心情回來更有動力迎接生活的挑戰。但當到一個人生地不熟的新地方，如果遇到水土不服、身體不適，在國外又不若台灣就醫方便又有保障時，旅遊的興致勢必大大減低，除了浪費努力排出的假期，更擔心身體不適無法及時獲得處理，危及健康。「國際旅遊醫學門診」便是解決這個問題的好方法，旅遊醫學門診和一般看「病」的觀念不同，是服務「即將出國的健康者」。旅遊醫學泛指一切和旅遊相關的健康問題之諮詢、預防與處置，包括：目的地疫情分析及個別醫療諮詢、疫苗注射及建議(包括疫苗施打的銜接)、出國留學及工作之健檢、常備藥物之準備與諮詢、回國民眾的疾病評估、治療及追蹤等等。簡而言之，就是任何和旅遊相關的健康問題，都可以來旅遊醫學門診諮詢，醫師會依據您的狀況、欲前往的地區、當地流行的疾病與風險，視情況討論是否開立藥物或施打預防針(疫苗)。

基本上，前往任何地區，都可以來旅遊醫學門診進行諮詢。不過有一些特別類型的地區，由於和台灣的地理氣候或疾病特徵相差較大，如文章中特別介紹的這些特殊地區，建議在出發之前最好可以先去旅遊醫學門診諮詢和開立預防用藥。

海拔大於2500公尺以上的高山

由於高山的空氣較稀薄、氣壓較低，會讓人不自覺地呼吸加快，進而造成呼吸性鹼中毒，嚴重時會導致肺水腫、腦水腫、急性高山症。若旅遊行程有打算前往高山地區，建議在出發前親自至旅遊醫學門診，評估身體狀況是否適合高山環境？行程內容是否需要依據身體狀況做調整？如醫師評估後有需要，可以在門診開立高山症預防用藥，同時進一步了解甚麼樣的症狀可能是高山症發作、若發作時該如何處理等等。

預計前往非洲、南亞、東南亞、中南美洲旅遊的民眾

建議先上衛生福利部疾病管制署網站查詢當地是否有瘧疾之疫情或感染之風險。瘧疾主要是經由蚊子叮咬進而受到瘧原蟲的感染產生的疾病，最主要的症狀為發燒、畏寒及顫抖，接著冒冷汗。也可能出現其他症狀，如頭痛、肌肉痛、關節痛、噁心、嘔吐和疲倦，如果沒有接受適當的治療，數天後會出現間歇性或週期性的畏寒及顫抖、發燒及出汗等症狀，嚴重者可能導致脾腫大、黃疸、休克、肝腎衰竭、肺水腫、急性腦病變及昏迷。若前往疫區，除了做好防蚊措施以外，也建議在出發至少一個月前，至旅遊醫學門診開立瘧疾預防用藥，以降低感染瘧疾的風險。

前往衛生環境條件較差的地區旅遊

俗話說：「病從口入。」務必要勤洗手，注意食入的水源或餐點是否衛生。「旅行者腹



瀉」也是常常打擾旅遊興致的原因之一，會使糞便無法成形地排出好幾天，並且伴隨腹部痙攣性的疼痛、噁心、發燒、脹氣、甚至血便。常見的致病原以細菌和病毒為主，在前往亞洲（日本除外）、中東、非洲、墨西哥與中南美洲等國度的旅行者中常見。一般而言，免疫力正常的人不需要特別服用抗微生物藥物就能自行痊癒，但畢竟人不舒服而無法好好享受旅程也著實掃興，建議可以在出發前前往旅遊醫學門診，開立一些腸胃藥物備用，若疾病真的發生時能讓不適的程度與影響降到最低。

另外，前往開發中或未開發國家時，也建議上衛生福利部疾病管制署網站查詢該地是否盛行A型肝炎，A型肝炎病毒一樣是經由飲食、飲水傳染，成人感染以後，可能出現的病徵有發燒、發冷和身體虛弱等。其他症狀如食慾不振、噁心、黃疸（眼睛及皮膚呈現黃色）、小便深色、糞便淡色、腹痛和疲勞也很常見。台灣早期也曾經流行過一段時間，但在衛生條件改善後便不見流行，所以現在的民眾普遍身上並無對抗A型肝炎病毒的抗體。

如果欲前往的國家是A型肝炎盛行的地區、又難以確保飲食的衛生，建議至少在出發前一個月至旅遊醫學門診諮詢是否適合接種A型肝炎疫苗，接種1劑後約95%以上可產生保護抗體，完成2劑後，可提供20年以上的保護力，但兩劑之間注意需間隔至少六個月才行。雖然A型肝炎不像B型肝炎或C型肝炎會造成慢性帶原或引發肝硬化或肝癌，但仍有少數人(<0.5%)會變成爆性肝炎而死亡，尤其是老年患者。如果本來

就有B型或C型肝炎的慢性感染或帶原，在得到A型肝炎後，更容易導致爆性肝炎，因此更應提高警覺。

旅遊醫學相關的議題族繁不及備載，為了讓看診更有效率也更貼近自身狀況，在前往旅遊醫學門診前記得先做以下功課：

- 準備好自身健康史、藥物史與疫苗接種史，方便醫師快速掌握您的狀況，做出最合適的評估。
- 在前往旅遊醫學門診看診前，先上衛生福利部疾病管制署網站查詢當地正在流行的疫情、是否有建議施打的疫苗，目前疾管署的網站有一般民眾版，十分淺顯易懂，了解門診諮詢的主要問題與目的，可以大大減少現場查詢的時間，讓看診更有效率。最後提醒，不管您去哪裡旅遊，都要切記以下原則，達成保護自己的第一步：
 - 注意飲食的衛生，飲水一定要先煮沸，切勿生飲、生食。
 - 保持良好的個人衛生習慣，經常正確洗手。
 - 注意環境衛生，尤其是廁所、廚房的衛生。

做好旅遊前的萬全準備，才能玩得健康、遊得平安！





家長應注意 青少年網路成癮的危險



家庭醫學科 張簡千郁醫師

近30年，我們的社會無庸置疑地因為網路的普及與進步有了大幅度的改變，它改變了我們溝通與學習的方式、社交的媒介、娛樂、工作型態，甚至是思想模式。網路的無遠弗屆的確帶來不少方便性和資源可近性，它幫助我們及時解決問題，快速找到答案，也可以輕鬆掌握世界的瞬息萬變。然而，網路即使可以幫助我們解決生活上遇到的許多問題，但漸漸地我們也注意到越來越多人沉迷於網路交友世界、網路虛擬遊戲，進而影響現實生活、學習效率，我們稱之網路成癮，其中又以青少年族群最容易產生此現象。

定義與盛行率

青少年網路成癮的定義為因為過度網路的使用，進而影響日常生活，功能喪失，如：學業表現衰退、睡眠時間剝奪、飲食品質降低以及興趣範圍侷限，使用網路的時間持續增加、離線時易產生焦慮或沮喪感，對網路心理依賴。我們通常可以觀察到典型的幾個行為特徵，包括：無法成功控制(或減少)上網時間、需花更多時間上網才

能緩解焦慮與不安、上網時情緒容易改變或波動，進而導致負面心理及情緒結果、否認花過多時間上網以及產生戒斷症狀。

如何評估與診斷網路成癮

由於網路成癮是一個新興的現象，並無現存通用的診斷準則可用，在最新DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013)也未將其納入任何一個精神科診斷類別中。國內主要使用的是台大心理系陳淑惠老師等人於2003年時發展出的「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale)來進行評估(如：表一)。

危險因子

易造成青少年成長過程中網路成癮的危險因子，包括：缺乏自尊、焦慮型人格，家庭功能不佳，缺乏社會及情感支持，面對挫折處理能力低等。特別是在現實生活中得不到自尊的孩子，會轉而在網路上尋求慰藉。缺乏社會支持或情感寄託，容易轉而在網路上擴展人際關係、尋求情感支持。具有焦慮情緒傾向的孩子害怕與人進行社會互動，較會擔心自己的行為可能失當，缺乏自信，不知道如何與他人交談是這類型青少年常遇到的問題，因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇到較不具威脅感的網路世界，以展開與他人之間的互動。

因應與預防

針對網路成癮的青少年，除了限制使用網路的時間與工具外，儘可能地減少生活中的危險因子也是努力的一大方向。例如：提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會。提供良好的



表一、陳氏網路成癮量表

情緒支持與慰藉，避免孩子在網路上尋求情感寄託。提早發現孩子社交上的困難，提供建立健康人際關係的技巧，增進溝通與口語表達的能力。過去顯示家庭功能薄弱的學生也是網路成癮的高風險族群，因此健全的家庭組織、溫暖的成員關係，良好的互動品質，也是預防青少年網路成癮的重要關鍵。課業壓力的抒發、學校輔導諮商的支持系統都可以幫助在學習方面倍感壓力的青少年，免於逃避現實而沉溺於網路世界。至於若是青少年本身人格特質偏焦慮、神經質，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，要協助這些孩子，心理輔導與心理諮商的服務自不可免，在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對他們而言，特別的重要。

網路成癮有所謂「六階段處遇模式」，即是指網路上癮的諮商有六個步驟。應包括：

- 第一步驟、「覺」－病識感覺察：對自己不當的上網行為有「病識感」或「危機意識」，而產生改善的動機。
- 第二步驟、「知」－認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題，例如：情緒、家庭、壓力來源。
- 第三步驟、「處」－處理潛在問題：讓當事人深切了解逃避問題只使問題更加惡化，非解決之道和長久之計。
- 第四步驟、「行」－發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善現況的計畫並加以執行。

	實際情況			
	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我發現自己上網的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我不能控制自己上網的衝動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我曾因為上網而沒有按時進食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ 第五步驟、「控」－培養自我監控能力：逐步降低上網時間，培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力。

■ 第六步驟、「追」－後續的觀察與追蹤：由於考慮一般成癮問題的再患率極高，持續追蹤個案情況，避免問題復發，並提供必要的支持與修正。

網路在我們的生活已扮演不可或缺的角色，利用網路的可近性和便利性，大幅改善了現今的生活型態，但如何避免與預防年輕族群網路成癮的問題，是現今社會所面臨的一大考驗。

參考資料

1. DSM-5 - American Psychiatric Association 2013
2. 教育部全球資訊網 <https://www.edu.tw/>
3. 嚴文廷. 國小學童，網路成癮。2010，6月18日聯合晚報。
4. 施香如，許韶玲: 網路成癮的診斷準則與評估工具：發展歷史與未來方向。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 教育心理學報2016，48卷，1期，53-75頁
5. 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳: 中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊，2003，45(3)，279-294
6. 王智弘: 危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊2016年，8卷1期
7. 台灣網路成癮輔導網 <http://iad.heart.net.tw/>

慶祝父親節預約健康檢查

預防勝於治療



健康管理中心

父親節快到了，孝順的您該送爸爸什麼禮物呢？本院健康管理中心推出父親節健康檢查專案，利用佳節檢視身體狀況，「健康」是最好的禮物！首先介紹爸爸男性們常見的疾病。

根據本院常見健康異常報告分析顯示，男性的健康問題以腸胃道疾病、心血管系統及肝膽方面最為常見。其中，男性普遍存在的「體重過重」、「腹部肥胖」情形，還有代謝症候群的比例也逐年竄升。

在腸胃道部分

因現代人飲食不健康、工作壓力大、生活作息不正常、有熬夜及喝酒應酬的情況，常會有肚子痛、肚子悶脹、胸口灼熱及胃酸逆流的症狀。本院健康管理中心提供無痛麻醉胃腸內視鏡檢查，從食道、胃、十二指腸及全大腸的腸道皆可藉由內視鏡檢查看到病灶，除常見疾病(如：表一)甚至有些腸道癌症也可經由內視鏡診斷。

依據國健署最新統計，每5分48秒就有一人罹癌，而國人十大癌症排名，大腸癌已經數度蟬聯國人癌症發生人數的第一名。因此若爸爸們有大腸癌的家族病史，或近期有排便習慣改變、大便出血、體重減輕、食慾不佳的症狀，建議安排消化道內視鏡檢查，現在都可搭配無痛的麻醉技術，早期發現病灶，早期接受治療。

心血管系統部分

隨著現代人「吃的越來越好，動的越來越少」，體重過重、腹部肥胖的情況日趨增加。而運動量不足使

胃腸道系統	<ul style="list-style-type: none"> ■胃食道逆流 ■胃、十二指腸發炎 ■胃、十二指腸潰瘍 ■幽門螺旋菌感染 ■胃或腸道息肉 ■痔瘡
心血管系統	<ul style="list-style-type: none"> ■高血壓 ■高血脂 ■冠狀動脈疾病 ■心絞痛 ■心律不整 ■中風
肝膽系統	<ul style="list-style-type: none"> ■脂肪肝 ■肝功能異常 ■B、C型肝炎 ■膽結石 ■膽息肉
泌尿系統	<ul style="list-style-type: none"> ■攝護腺肥大 ■尿路結石 ■蛋白尿
代謝症候群	<ul style="list-style-type: none"> ■一粗：腰圍肥胖 ■二高：血壓偏高、空腹血糖偏高 ■血脂異常：血中三酸甘油酯(TG)偏高、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低 <p>以上五項指標中具有三項或以上就是「代謝症候群」。</p> <p>有任一項則是「代謝症候群的高危險群」。</p>

表一、常見疾病介紹

心臟缺乏適當的體能訓練；經常外食，吃下過高熱量、多鹽、太油的食物，且缺乏蔬果，都會造成血壓、血糖及血脂異常的狀況。若加上時常應酬，抽菸、飲酒過量，情況將加速惡化。台灣的十大死因中，心臟血管疾病一直高居第二位，僅次於癌症，在慢性疾病中也是最大宗。因此若爸爸年齡較大（男性>45歲）、具有心血管疾病的家族史、有抽菸習慣、本身有高血壓、糖尿病、高血脂症的病史，都是罹患心血管疾病的高風險群，更需要注意心血管疾

肝膽方面

根據衛生福利部統計，國內有三百萬B型肝炎帶原者，而B型肝炎帶原的人罹患肝癌的機會比一般人高出許多，肝癌的死亡率近十年來一直位居台灣癌症死因前二位，據調查，死於肝癌的病患中約有80%的人為B型肝炎帶原者，而10%為慢性C型肝炎感染者，可見B、C型肝炎病毒感染是國人肝癌的主因，因此這部份的族群更需要加強篩檢預防。除此之外，常見的健檢

報告異常如肝指數(GOT/GPT)偏高、脂肪肝，如果爸爸因為工作常需應酬喝酒、加班熬夜、飲食習慣不正常，這些都會造成肝臟不健康。

此外，許多超過五十歲的男性都有頻尿、解尿不順、尿排不乾淨滴滴答答的困擾，常造成生活的不便，甚至影響睡眠的品質。健康管理中心也有提供泌尿系統的檢查。

本中心為慶祝父親節針對不同年齡層的父親特別精選組合多種組套，請至網站<http://depart.femh.org.tw/HMC/>查詢，走人生健康的幸福路，健康管理中心誠摯的希望與祝福每一位朋友們都擁有健康的體魄與多采多姿的人生。建議大家體認預防勝於治療的重要，花點時間來照顧身體，「健康是一種習慣」需要身體力行，定期的健康檢查習慣若能越早養成，加上健康的生活模式，健康就越容易擁有。慶祝父親節，關心父親的健康，提醒大家定期安排健康檢查，科學化審視健康狀態，守護自己也守護家人！

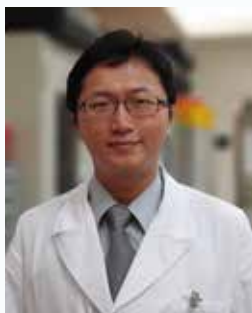
預防男性常見疾病建議健康檢查項目

腸胃道系統	心血管系統	肝膽系統	泌尿系統	防癌檢查
<ul style="list-style-type: none"> ■ 糞便潛血反應 ■ 胃鏡 ■ 幽門螺旋桿菌檢測 ■ 大腸鏡 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心電圖 ■ 心臟超音波 ■ 頸動脈超音波 ■ 電腦斷層冠狀動脈攝影 ■ 冠狀動脈鈣化指數 ■ 心臟灌注掃描 ■ 心臟動態灌流功能檢查 ■ 腦血管及腦部灌流磁振造影 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肝膽功能檢查 ■ 癌症指數 ■ 腹部超音波 ■ 全腹部磁振造影 ■ 磁振造影腹部單一器官腫瘤篩檢(肝或腎或胰) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 尿液分析 ■ 攝護腺超音波 ■ 攝護腺磁振造影 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肺部電腦斷層攝影 ■ 腦部腫瘤篩檢 ■ 頭頸部腫瘤篩檢 ■ 尊榮型全身脊椎磁振造影檢查 ■ 磁振造影全身篩檢 ■ 正子造影全身篩檢
基礎常規檢查				骨骼檢查 <ul style="list-style-type: none"> ■ 骨質密度檢查 ■ 單一部位脊椎(腰椎、胸椎、頸椎擇一)磁振造影檢查 ■ 一般型全身部位脊椎磁振造影檢查 ■ 運動傷害、骨關節退化檢查-單肩或單肘或單腕或單膝或單踝 ■ 兩側髌骨磁振造影檢查
<ul style="list-style-type: none"> ■ 基礎測量(如：身高、體重、血壓、脈搏、腰圍、身體質量指數BMI、聽力、視力、辨色力、眼壓) ■ 醫師理學檢查及綜合報告解說 ■ 抽血疾病危險因子檢測(如：血脂肪、血糖、過敏免疫檢測、癌症篩檢、甲狀腺、電解質、肝膽機能、腎功能、血球功能等) ■ 尿液檢查 				

小心！

打鼾竟然可能隱藏著猝死的風險

談「打鼾合併睡眠呼吸中止症」

耳鼻喉科暨頭頸外科
羅武嘉醫師

志明近來上班總是恍神，還時常心神不寧，每次開會的時候都在打瞌睡，更慘的是連出差開車的時候都忍不住哈欠連連，十分危險。關心的同事見了忍不住關心，透過枕邊人春嬌才知道原來志明晚上睡覺都會打鼾，並且鼾聲雷動，連門外或隔壁房間都可清楚聽見。此外，志明的鼾聲常常會中斷數十秒，不久後會伴隨大口喘息聲，有時甚至會因此驚醒。

你知道嗎？其實志明除了有打呼症以外，他其實也有阻塞性睡眠呼吸中止症。打呼症的患者睡眠時，軟顎後區、舌根後區以及咽部的側壁與後壁等部位，因過多的脂肪沉積、睡眠時咽部肌肉放鬆或者是結構性問題(如短下巴、短脖子或下巴內縮等)，造成呼吸道部分塌陷而變得狹窄，限制了氣體的流量與氣流的通暢，為了經過比較狹窄的部位，氣流會加速，軟組織就會快速震動，進而發出聲響，形成鼾聲，並且在吸氣時更為明顯。所謂的阻塞性呼吸中止症則是打呼症患者若上述提到的呼吸道塌陷得更為厲害導致呼吸暫停或者是氣流量進出減少(如：圖一)，導致睡著時血中含氧濃度下降的次數過多則稱為阻塞性呼吸中止症。

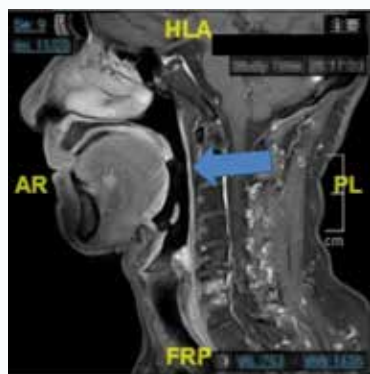


圖一、磁振造影顯示治療前病患口咽部出現明顯的呼吸道塌陷現象(箭頭處)

如果得到的是單純的打呼症，就只是噪音製造者，並且只影響枕邊人或同房的人，如果枕邊人可以接受且並不覺得困擾的話，不一定得接受治療；但是倘若身邊的人受不了，保守性的治療可以配戴止鼾牙套或者是治療鼻腔的疾病改善夜間張口呼吸的情況，有證據顯示晚上張口呼吸會更容易使得鼾聲出現，而張口呼吸最常見的原因為鼻腔的疾病例如：鼻過敏或是鼻竇炎。積極性的治療為進行止鼾手術，它是局部麻醉的門診微創或雷射手術，通常可在20-30分鐘內完成，傷口小，患者疼痛感低，也不需要住院。至於若是更嚴重的阻塞性呼吸中止症，由於阻塞性睡眠呼吸中止症患者有呼吸道狹窄和堵塞的情況，會讓血氧交換能力下降產生缺氧的現象。缺氧又造成全身性的交感活性增強、發

炎反應上升以及氧化壓力增加，最終導致心臟血管負荷增加，因此容易造成高血壓、心律不整、心室肥大、動脈硬化，也會增加腦中風的機會，甚至引發睡眠中猝死。另外因為晚上缺氧導致白天時容易打瞌睡、注意力不集中與健忘，除了影響工作的表現以外，發生意外事件的機率也會比一般人來的高，必須加以治療。

阻塞性睡眠呼吸中止症的黃金診斷標準是接受睡眠生理檢查(Polysomnography, PSG)，按照檢查的報告可將其嚴重程度分成輕度、中度與重度；除此之外現在許多耳鼻喉科頭頸外科醫師會做睡眠內視鏡檢查，讓患者在睡著的狀態下，用內視鏡仔細檢視患者的上呼吸道，藉此找出患者入睡時，呼吸道中真正狹窄堵塞，引發睡眠呼吸中止症的部位。治療方面，目前並無有效的藥物可治療阻塞性睡眠呼吸中止症，有文獻顯示治療鼻過敏或鼻竇炎所造成的鼻塞可以改善呼吸中止症的部分病徵，減重適用於所有肥胖的阻塞性睡眠呼吸中止症患者，然而單靠減重通常無法治癒此疾病。若是中重度的呼吸中止症患者建議其在睡覺時應配戴陽壓呼吸器，機器會偵測患者此刻正在進行的呼吸動作，在病患吸氣之時同時吹入氣流進入患者的呼吸道讓堵塞的呼吸道張開，使的空氣得以順暢的進出；另外也可透過手術治療來改善病人的呼吸道大小(如：圖二)，適用於輕度或中度睡眠呼吸中止症的患者或是無法忍受配戴陽壓呼吸輔助器的病人，此類手術通常是全身麻醉的住院手術，手術時間則依照術式不



圖二、磁共振造影顯示治療後病患口咽部呼吸道相當通暢(箭頭處)

同而有所不同。

阻塞性睡眠呼吸中止症手術因每個人生理結構以及嚴重程度而異，需經專科醫師評估而加以施行，此類患者可能有明顯的扁桃腺肥厚(如：圖三)、腺樣體增生或是舌根部肥厚等特徵，手術包含有扁桃腺以及腺樣體摘除手術、懸雍垂顎咽成型手術、舌根部雷射或射頻燒灼手術、舌骨懸吊、舌根部懸吊或舌肌前置手術甚至上下顎骨前置手術等。其中舌根肥厚老早被發現跟阻塞性呼吸中止症有關，傳統上比較侵入性的做法就是舌肌前置手術或著上下顎骨前置手術，都需要鋸開一部分的骨頭，傷害性



圖三、患者口中可發現相當肥厚的扁桃體(箭頭)佔據了呼吸道相當大的範圍，使的呼吸道變得相當狹窄(箭號)。

較大；侵入性較少一點的作法為舌根部雷射、射頻燒灼或微創手術來減少舌根部的體積或是進行舌骨或舌根部懸吊手術，另外，近年來使用達文西機器手臂進行舌根部的微創手術也變得越來越普遍。

打鼾合併睡眠呼吸中止症，已經是世界衛生組織公認為影響人類健康的十大殺手之一，如果您有以上的困擾，請來耳鼻喉頭頸外科門診，在詳細評估您的情形之後，我們將與您討論出適合您的處理方式。目前確定的是，若為中等程度以上的阻塞性睡眠呼吸中止症，若未接受治療，數年內發生意外災害、中風、心肌梗塞等併發症而導致殘疾或死亡的機會，是接受治療組的數倍，所以請千萬別輕忽這個疾病。

則依照術式不

不可輕忽的 下背痛

廖伯峯醫師
骨科部



脊椎是我們人體重要的結構，除了支撐身體，進行功能性的活動，也涵蓋許多神經與血管構造，而脊椎是否健康，將深切影響人的一生。從小孩到老人，每個年齡層，脊椎都會有相對應的疾病與症狀可能發生。今天我們就來簡單認識成年人最常遇到的下背痛問題。一般研究指出，成人在終其一生有超過八成的機會，會遭遇下背疼痛的困擾，雖然大部份的人都能自我痊癒，不用接受特殊的介入治療，且多半發作時間不長，短於四週，但仍有少部份人會嚴重影響日常生活，甚至轉變成長期慢性的背部疼痛問題，導致嚴重的活動功能限制。更有甚者，簡單的下背痛也是一些少見的可怕疾病先兆，不可不防。如何儘早發現，知道自己是不是屬於高風險群非常重要，避免自己的脊椎健康掉入到不可挽回的泥沼之中。

首先，我們需先檢視自我的身體狀況，一旦你發現自己有吸菸習慣，體重過重，年紀逐漸增加(50歲以上)，運動量不足，又成天從事勞力工作，久坐不起，甚至是職場工作壓力大，有長期的心理不滿，焦慮或憂鬱的問題，就是下背痛會找上門的族群。如果疼痛的時間不長，且多能在幾週內得到緩解，也沒有其他疾病的危險因子的話，大部份是背部肌肉或脊椎關節發炎造成，然而有一些常見或是危險的病變，我們需要留心，有疑慮時要尋求專業的醫療協助，提早介入。



下背痛

常見造成下背疼痛的疾病，像是老年人或骨質嚴重流失的患者容易發生的脊椎壓迫性骨折，脊椎退化骨刺生成或椎間盤突出造成的神經壓迫，嚴重的髖關節退化或脊椎關節退化，都能在標準的醫療檢查中，找到原因，給予適當的治療，適時拉住傾倒的天平，得到症狀的改善。而嚴重的下背痛成因，包含轉移或原發的脊椎腫瘤，脊椎的感染，脊髓的損傷或病變，雖然少見約百分之一，但往往發現的太晚，恐造成癱瘓，不可逆的神經功能喪失或是生命危險。除此之外，也常常有不是脊椎部位的問題，會讓人有同樣下背痛的症狀，舉凡胰臟炎，腎結石，腎臟發炎，帶狀皰疹（俗稱皮蛇）或要人命的腹主動脈瘤等。這些疾病在症狀的表現上，往往讓人混淆，所以，不要輕忽你的下背痛，早期發現，才能對症下藥。

在專業醫師的診視下，大部分的下背痛可以不透過高價的影像儀器(如：磁振造影)，複雜的診斷過程，只需簡單的理學檢查與X光，配合

疾病的風險評估，找到原因與治療方向。而有下背痛的人，多半也能透過適當的休息，遠離壓力源，給予必要的支持(如：護腰)，藥物控制或物理治療，在短期內達到緩解。疼痛持續的時間和嚴重度，是否伴隨有下背疼痛以外的症狀，是醫師在評估你下背痛的原因，與是否存在危險的其他疾病，一個很大的參考依據，這也是您可以自我檢視的一個簡單方法。一旦疼痛和往常不一樣，時間超過四週，甚至達到三個月以上，即使你試過保守治療都沒有辦法改善，你也了解自己身體還有許多的不適，或是慢性病纏身，我們要鼓勵你，盡早接受專業評估。

脊椎的健康，建立在適當的保養，保養不是一朝可及，沒有萬靈藥，更不是靠吃的就會好，良好的運動習慣與脊椎保護，是黃金準則。找到适合自己年齡層的運動，多多訓練我們的核心肌肉群，減少負重活動，粗重工作中給予脊椎必要保護，可以減少脊椎損傷的風險，降低下背痛發生的機會，且能逐步提升或保持骨質密度，延緩退化，維持脊椎良好功能。好的脊椎品質，即使因種種原因，不得不在脊椎部位接受進一步的手術或侵入治療，也將因此得到更快的疾病改善，和更好的功能恢復。

再一次提醒您，常常檢視自我健康狀況，是否體重離標準愈來愈遠，年紀大了，但只有勞動沒有運動，身心靈也沒有很好地得到紓解，養成了一堆壞習慣(如：吸菸、坐姿不正…)，下背痛伴隨的成因將一點一點侵蝕你的脊椎和身體健康。只要疼痛加劇，時間長也沒有改善，甚至伴隨者其他器官的不舒服，都應該早點諮詢專業醫師的協助，才能避免小病養成大病，遺憾終生。

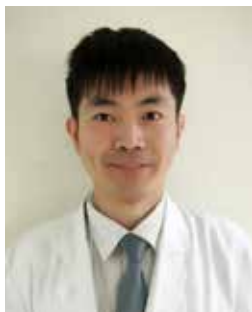


老人慢性下背痛，常見為骨質疏鬆造成的脊椎壓迫性骨折。

穿衣、睡覺時肩膀好痛怎麼辦？

談「肩痛」的有效治療

王建翔醫師
復健科



「醫生，我的肩膀好痛，只要我一抬手就痛，晚上睡覺時壓到也會痛，這是不是五十肩啊？」

「醫生，我之前會肩膀痛，外面的診所說我是五十肩，復健了幾個月不痛了，但是最近又開始痛起來了，而且復健時痛到運動做不下去，該怎麼辦啊？」

肩痛的困擾是復健科門診中，第二常見的肌骨系統症狀主訴。對於肩痛的疾病，大家最為耳熟能詳的是五十肩。五十肩也許可戲稱為七大不思議醫學傳說之一，普及到街訪巷弄、男女老少都曾經聽說過。似乎只要是肩痛，年紀又在五十歲左右，就可能中了五十肩的魔咒。實際上，五十肩雖然是常見的肩痛原因，不過還有其他常見造成肩痛的原因呢。

肩關節的美麗與哀愁

人類的上肢手臂，有別於爬行的四足動物，能夠進行大範圍的活動、完成許多功能性活動。這是因為：肩關節是人類「活動度」最大的關節；但是背後的代價，就是容易產生「穩定度」受損、構造受傷的問題，造成疼痛影響日常生活功能，例如：穿衣、提物。

影響肩部的問題，以兩大類型為主：第一類為「關節內」問題，以五十肩為代表。真正的五十肩(別名冰凍肩，Frozen Shoulder)，是關節內「不正常的發炎」，以及後續的關節附近「軟組織沾黏」。病患年紀約五十歲左右，故稱為五十肩。疾病造成肩痛、活動受限卡住；發炎嚴重時，休息時也會隱隱抽痛，晚上睡覺時肩痛更嚴重。

第二類為「關節外」問題，主要為旋轉肌「肌腱」(Rotator Cuff Tendon)、以及「滑囊」問題。年輕人和中老年人的病因不同：年輕人如果習慣不良的「姿勢」，前彎滑手機、打電腦，長久下來會形成圓肩姿勢(Round shoulder posture)，或是不適當的重訓，造成「動作時」肩部前後肌肉不平衡，可能會導致肩膀抬高時，動作方式不好，產生「夾擊症 (Impingement)」，也就是旋轉肌肌腱、以及包覆肌腱的滑囊，在骨頭間「夾到」。輕則造成「滑囊」發炎，重則造成「肌腱」病變、鈣化、或是更嚴重的破裂(Tendinopathy, Calcification or Tear)。

中老年人則是因為肌腱退化，以及抬手活動的微小傷害累積造成。另外五十肩的病患，後期因為關節囊沾黏，

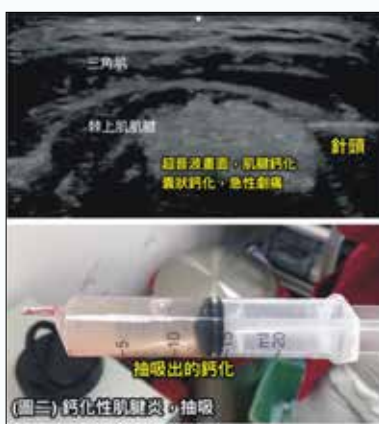
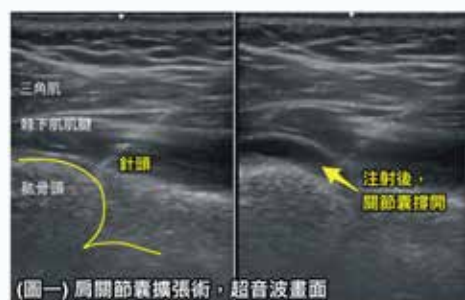
肩膀的活動產生問題，也會造成夾擊症的狀況，這是為何五十肩的病患，可能疼痛緩解幾個月後，又再度產生新的肩痛。

復健科，以及物理治療，能提供給您的專業治療幫助

上述的肩膀疾病，除了嚴重的肌腱破裂—「完全」斷裂，年輕人可以考慮手術治療外，其他狀況在適當的復健物理治療，輔助需要的注射治療，皆能有效地改善疼痛、恢復功能。復健治療分為兩個面向：

■急性發炎期

目標為「止痛、輕度活動」。除了儀器治療外，可以於門診診間，超音波輔助下，進行注射治療，疼痛通常可於治療後快速改善；輕微的病灶，甚至有機會在一兩次注射後痊癒。輔助注射的狀況，例如：(1)五十肩：「夜間疼痛」影響睡眠，可進行關節內注射、或是肩關節囊擴張術(如：圖一)。(2)旋轉肌肌腱鈣化「分解期，突發性劇痛」：可進行抽吸、擊碎與止痛注射(如：圖二)。(3)滑囊發炎積水、肌腱破裂：可進行抽水與滑囊肌腱內藥水注射(如：圖三)。



藥水的選擇包含：麻藥、增生治療藥水(糖水、血小板濃厚液)、類固醇，大部分的狀況使用增生藥水，少部分狀況則必須使用低量類固醇。

需要特別注意的是，如果在做關節活動度「牽拉運動」時，肩膀疼痛感很強烈的話，有可能目前仍處於「組織發炎期」，這時需要來復健科門診，於門診做些注射治療或是安排儀器治療，先減緩發炎疼痛狀態，暫時先從事輕微的活動；等到發炎疼痛時期過去後，再開始關節活動度牽拉運動。

■慢性修復期

目標為「恢復活動度」、與「肩關節肌肉穩定度」訓練。(1)因為疾病病程、或是疼痛活動減少的緣故，都會造成肩部活動度受限、動作卡住，穿脫衣服與內衣不方便。藉由適當的熱療、牽拉運動與徒手治療(關節鬆動術等等)，可改善肩部活動度。(2)活動度恢復後，最後還需要在物理治療師的指導下，進行姿勢矯正、肩關節肌肉的穩定度運動(肩胛骨穩定肌、旋轉肌群)，這樣才算是完整的肩部治療，進一步提升肩部功能、與預防未來再度受傷。

肩膀的良好活動度，是上帝賜與我們的恩澤，讓我們能夠使用雙手探索世界、擁抱摯愛的親友。肩痛是復健科門診第二常見的症狀主訴，影響日常功能與生活品質。幸運的是，肩部問題也是治療反應良好的關節之一，因此如果您有肩部問題，特別是肩痛嚴重影響睡眠時，或是影響穿衣等日常活動，請趕緊至復健科就診，和醫師討論您的治療方法。祝福各位肩痛的病友，能夠早日症狀舒緩，恢復良好的肩膀功能。



關心爸爸的健康

談『下泌尿道症狀』

的藥品治療



藥學部 林玉屏藥師

又到了8月這個屬於父親的節日，爸爸們從年輕時就為了家人辛苦工作，到了中年後準備享福，卻開始發生一些排尿問題，像是尿不出來、尿流中斷、尿完還是滴滴答答感覺尿不乾淨、頻尿、急尿，甚至夜尿、排尿疼痛等情形，讓爸爸十分困擾也覺得很緊張，不知道身體出了什麼問題。這些症狀統稱為「下泌尿道症狀」，泛指因膀胱或泌尿道問題而產生的排尿不正常狀況，如果症狀時常發生，甚至影響日常生活，就會成為一種疾病，除了生活習慣的控制，可能還需要藥物治療或手術的介入。

男性的下泌尿道症狀發生率常隨著年齡增長而增加，研究顯示50歲男性中約4人會有1人出現症狀，80歲男性則約有半數都可能發生，而發生下泌尿道症狀的主要原因就是大家耳熟能詳的「良性攝護腺肥大」。攝護腺又叫前列腺，是男性朋友獨有的器官，它的位置在膀胱出口和尿道的交接處，環包著尿道，所以當它隨著男性的年齡增加而逐漸增生時，就可能壓迫尿道造成排尿不順的情形。另外，負責壓縮膀胱的迫尿肌也可能因為排尿不順而開始發生收縮功能不正常，進而導致膀胱過動症，而造成頻尿、急尿。這些症狀互相影響，形成一個惡性的循環。

許多男性朋友在步入中年發生症狀時，往往

因為覺得難以啟齒而延遲就醫，等到引發更嚴重的併發症（膀胱尿滯留、泌尿道感染、腎衰竭導致洗腎等）才驚覺事態嚴重！其實這是男性隨著年齡增長非常自然的自然現象，建議大家無需驚慌或害羞，儘早尋求泌尿科醫師診治才是上策。

以下將介紹治療男性下泌尿道症狀的相關藥品，讓大家了解它們的作用及一些可能發生的副作用，透過認識藥品，更能掌握自己和家人的健康。

甲型交感神經接受器阻斷劑

α adrenergic-receptor antagonists

此類藥品能阻斷膀胱頸和前列腺周圍的神經傳導接受器，幫助其平滑肌放鬆，較不會收縮壓迫尿道，使解尿行為通暢。本院現有：具尿路選擇性的Tamsulosin(Tamsosin[®]替你坦舒)、Silodosin(Urief[®]優列扶)，以及另一種不具尿路選擇性的Doxazosin(Doxaben[®]可迅)。不具尿路選擇性的藥品同時具有降血壓的效果，因此醫師可能處方給血壓控制不佳的患者做為首選藥品。在副作用而言，年紀大的使用者比較容易產生頭暈眼花的現象，建議第一次服藥可選在睡前，較不會發生跌倒的情形，另外改變姿勢時應緩慢變換。

特別提醒，許多男性朋友在服用此類藥品的同時，可能也有在使用PDE-5抑制劑，也就是我們俗稱的壯陽藥品(而剛、樂威壯、犀利士)，兩類藥品併用可能會增加低血壓的風險，建議間隔至少4小時。其中犀利士2.5mg及5mg可使尿道平滑肌鬆弛，並抑制攝護腺平滑肌細胞增生，也可用於良性前列腺肥大症所伴隨的下泌尿道症狀。

5- α 還原酶抑制劑

5- α reductase inhibitors

此類藥品透過阻斷5- α 還原酶來抑制鞏固酮轉化成雙氫鞏固酮，使上皮細胞萎縮，阻止前列腺增生肥大，本院現有：Finasteride(Finta®快得)及Dutasteride(Avodart®適尿通)。服用此類藥品至少需6至12個月以上才有顯著療效，請耐心配合療程。可能的副作用有性慾減低、勃起功能異常、射精障礙等，但發生機率很低，患者可先觀察自身情況，無需過度擔心。由於這類藥品會降低前列腺特異抗原指數數值，可能干擾前列腺癌的診斷，因此使用前須先排除前列腺癌的可能性。

需特別注意的是，此類藥品會影響荷爾蒙的合成，有致畸胎風險，病人以外的其他人，尤其是女性和小孩，都需避免碰觸藥品。

對於良性前列腺肥大所引起的下泌尿道症狀，上述這兩類藥品為用藥首選，症狀輕微者醫師大多會擇一處方，而對於症狀較嚴重者，合併使用的效果較單獨使用時更佳。

抗膽鹼類藥品

Anticholinergics

正常的膀胱收縮機轉是由神經末梢釋放出乙醯膽鹼(Acetylcholine)，作用在膀胱肌肉的膽鹼接受器，造成肌肉收縮壓迫膀胱而解尿。此類

藥品阻斷膽鹼路徑的神經傳導，減少迫尿肌的不穩定收縮情形，可改善急尿、頻尿等症狀。本院現有：Tolterodine(Detrusitol®得舒妥)、Oxybutynin(Oxibu®歐舒)、Solifenacin(Vesicare®衛喜康)。可能的副作用有：口乾、視力模糊、認知功能下降、便秘等，因此患有青光眼、阿茲海默症、腸阻塞等疾病的患者，在使用上要特別小心，一定要告知醫師個人病史和用藥史，讓醫師做利弊權衡的評估。

乙型第3亞型交感神經接受體促效劑

Beta3-adrenoceptor agonist

此類藥品是近年的新藥，作用在膀胱的交感神經接受器，當尿液貯存在膀胱時可放鬆逼尿肌，使膀胱容量增加，它的作用有點像前述的抗膽鹼藥品，但較不會產生口乾、便秘等為人詬病的抗膽鹼副作用。本院現有Mirabegron(Betmiga®貝坦利)，可能發生的副作用是血管收縮造成的高血壓、頭痛，所以比較不適合本身有高血壓的病患，而有在服用這類藥品的病人也要定時量測血壓。

最後提醒您，上述治療下泌尿道症狀的藥品，有許多是一天使用一次的緩慢釋放劑型，並不建議磨粉或打開膠囊使用，若病患因本身疾病、年紀等原因不方便吞嚥，需告知醫師，請醫師協助選擇其他劑型的藥品。此外，同類藥品若重複使用效果並不會更好，不同藥品之間可能也會發生交互作用，如果有看其它科別領藥，也要記得主動告訴醫師和藥師。

參考資料

- 1.UpToDate 醫藥學資料庫
- 2.台灣尿失禁防治協會
- 3.衛生福利部國民健康署健康九九網站

啥米，視神經也會中風?!



眼科部眼神經科 黃子倫主任

65歲的劉先生，早上起床後，發現左眼的視力變得非常模糊，幾乎看不清楚東西了。雖然覺得驚慌，但是因為眼睛既沒有腫、又不痛、也不癢，自己就當起了醫生，診斷自己應該是老花眼的症狀加深了。一直拖了五天之後，才來到亞東醫院，找眼神經專科黃醫師門診就醫。當時劉先生兩眼的最佳矯正視力分別是右眼0.6、左眼0.1。經過詳細的檢查之後，發現劉先生左眼的視神經盤上半部腫脹（如：圖一），診斷劉先生為「急性前部非動脈炎性缺血性視神經病變」（NAION），俗稱「視神經中風」。劉先生非常震驚，只有聽過腦中風，從來不知道視神經也會中風。



圖一、劉先生左眼的急性前部缺血性視神經病變，視神經盤上半部腫脹為其特徵（箭頭）

什麼是視神經中風？

「視神經」就像是一條連結眼睛和大腦的「電纜線」，負責把視網膜上感光細胞收集到的訊息傳遞至大腦，形成影像。當眼睛與大腦之間的「電纜線」發生病變或是中斷，我們就會看不清楚甚至看不見。

「視神經中風」是55歲以上民眾最常見的

急性視神經病變，但較年輕的族群也有患病的風險，尤其是糖尿病控制不良的族群。「視神經中風」主要症狀是單眼、無痛、急性的視力模糊。眼睛的對比敏感度會



圖二、連結眼球與大腦間的視神經（紅色線條）

下降；眼睛的視野也會大受影響，就好像一層紗網擋住了視線；或是上、下半部的視野出現缺損，看到的影像是殘缺模糊的。

關於眼睛的疾病種類有很多，對於眼球相關的疾病，像是水晶體、眼角膜、視網膜的疾病，幾乎都已經有相關的醫療對策及方法，唯獨「視神經中風」到目前為止，還沒有一個有效的治療方法。如果能夠在病發之後的2週內（黃金治療期）緊急處理，還有機會挽回一些視力。若是沒有立即接受治療，6週之後，視神經盤就會萎縮，視力將永遠無法恢復。因此，「視神經中風」的治療比白內障、視網膜糖尿病病變更為緊急、更加棘手。

視神經中風危險因子

- 夜間低血壓（臥睡而造成血液灌流不足）
- 睡眠呼吸中止症（腦部以上血管缺氧）
- 服用特定藥物（例如：壯陽藥，導致血管急速擴張）



眼球視神經模型圖

「視神經中風」在臺灣的每年發病率為：每十萬人有3.72人，每年大約新增900名病例。根據研究，「視神經中風」的病人，發生缺血性腦中風的風險比一般人高2.03倍；有睡眠呼吸中止症的病人，發生「視神經中風」的機率比一般人多1.95倍。這幾種疾病會交叉的出現，病人要特別注意。

視神經中風的確診與治療

當懷疑是「視神經中風」時，醫師會透過視野檢查，確認是否有視野的缺陷；視神經光學斷層掃描、免散瞳彩色眼底攝影機及眼底螢光血管造影檢查，確認眼底的視神經盤是否有腫脹或出血的情況；再配合病患的臨床表現，就可以確定是否是「視神經中風」，典型病例不需要花費太久時間診斷。在「視神經中風」發作的2週黃金治療期內，眼球施打類固醇可做為治療的選項之一。一旦錯過了黃金治療期，就沒有治療的方法。要特別注意的是另外一眼也有發生中風的風險，就有病人發生雙眼的「視神經中風」，最終導致雙眼視力永久受損。

「視神經中風」症狀很容易與「視網膜中風」混淆。但只要經過詳細的診斷流程，就可以分辨出來，而給予正確治療。

醫師呼籲

當發現急性視力模糊的症狀，千萬不要置之不理，不當一回事，一定要立即就醫。如果是「視神經中風」，也才能把握關鍵的2週黃金治療期，緊急處理，消除視神經水腫，保護還沒受傷害的血管與神經束。進一步找出危險因子，以降低另一眼「視神經中風」的風險。



視力殺手「急性視神經中風」記者會，病人劉生先(中)與院長室/眼科部張淑雯副院長(右一)及眼科部眼神經科黃子倫主任(左一)一起合影



國際醫療愛傳貝里斯

血液透析室 盧惠敏護理長

貝里斯是台灣於中美洲友邦國家之一，東瀕加勒比海，北接墨西哥，西與南鄰瓜地馬拉，國家總面積約為台灣之2/3，人口約有32萬人，天然環境秀麗，海底景觀美麗，更有世界第二長之珊瑚礁，素有加勒比海的珍珠之稱。貝里斯肥胖人口逐年增加，根據當地統計高血壓與糖尿病盛行率約佔30%，慢性病已高居貝里斯人民死亡率之首位，貝里斯政府擔憂未來罹患末期腎臟病需要透析治療的病人持續增加，所衍生的費用將造成該國的沉重負擔。由於我國推動「慢性腎臟病防治與照護品質五年提升計畫」著實的降

低國內65歲以下透析人數的發生率成果優異，故財團法人國際合作發展基金會(國合會)與貝里斯政府邀求亞東醫院共同合作「貝里斯慢性腎衰竭基礎防治體系建構計畫」，期望透過多面向的防治策略與經驗分享，與貝里斯當地的醫療結合，一方面了解貝國的流行病學分析並培訓當地醫療及護理人員專業知識與技能外，另一方面派遣人員至貝國協助建立透析護理教育及進階制度，強化人員的專業技能，提升當地的醫療照護水準。

貝國的醫療資源無論是物資或人才都相當缺乏，從事透析護理人員之專業技術，僅止於6年前美國醫療團體組織所提供，因此此次亞東醫療團隊人員重要任務除建構當地透析人員持續性教育課程訓練及專業證照認證制度，亦期望持續提供透析人員學習機會，提升人員專業知識(如：圖一)。

江如芬副護理長是本院派遣第一批至貝國的團隊師資之



圖一、團隊人員與護理協會開會合影



圖二、團隊人員與何登煌大使合影

一，她表示剛踏上與台灣相差半個地球距離的陌生國土，迎來是我國大使與國會駐地經理熱情的款待，像是他鄉遇故知心中備感親切，對於身負重任的他來說，忐忑心情頓時消失許多(如：圖二)。或許是國家民族風情不同，當地人民會以擁抱、貼臉及笑容做每日相見的打招呼，足以讓他更快適應友邦國家的日子。貝國的熱情歡迎亦從媒體大大讚揚台灣團隊，足見該地對此建構計畫的重視程度(如：圖三)。

走出台灣，才發現我國在舉凡醫療體系、健保制度、透析專業上都是如此的完備，在此次遠赴中美洲邦交國貝里斯擔任透析顧問，憑藉著專業與熱忱，協助貝國透析證照制度建立，提昇透析專業知識、病人居家照護與透析病人安全與品質，此舉贏得貝里斯對台灣醫療體系支持的認同與讚許，更拉進了雙方友好關係，也讓更多貝國民眾看見台灣。藉著醫療交流讓我們能在這美麗小島上播撒血液透析培訓的種子，見其日漸茁壯，身為亞東醫院一份子心中也深感驕傲及感動。



圖三、團隊人員於當地報紙介紹



本院血液透析室盧惠敏護理長與來臺灣學習的貝里斯醫療人員一起合影



學歷

■高雄醫學大學牙醫學系畢業

經歷

- 亞東紀念醫院一般牙科住院醫師
- 亞東紀念醫院口腔外科住院醫師
- 亞東紀念醫院牙科部總醫師

專長

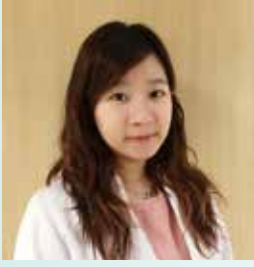
- 阻生齒拔除
- 口腔顎面囊腫手術
- 膺復前手術
- 一般口腔疾病診斷及治療

周厚江醫師

科別：牙科部

看診時間

■星期一上午、星期四下午



學歷

■國立陽明大學牙醫學系畢業

經歷

- 亞東紀念醫院牙科部住院醫師
- 亞東紀念醫院牙科部總醫師

專長

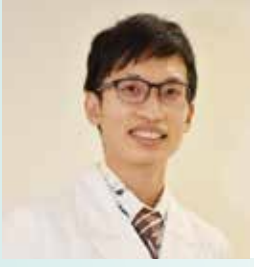
- 固定假牙製作
- 活動假牙製作
- 牙體復形

黃詩涵醫師

科別：牙科部

看診時間

■星期三下午、星期五下午



學歷

■台灣大學醫學系畢業

經歷

- 嘉義長庚醫院皮膚科主治醫師
- 嘉義長庚醫院皮膚科總醫師
- 林口/台北長庚醫院皮膚科住院醫師
- 台大醫院內科部住院醫師

專長

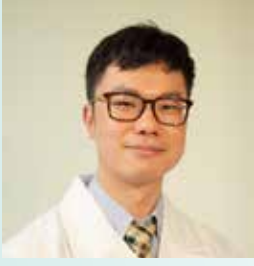
- 一般皮膚科
- 青春痘
- 黴菌感染
- 溼疹
- 帶狀皰疹

蔡岳霖醫師

科別：皮膚科

看診時間

■星期四下午、星期五上午及下午



學歷

■高雄醫學大學醫學系畢業

經歷

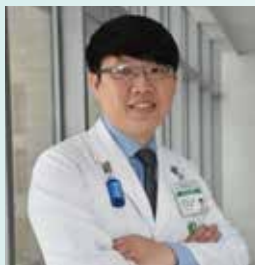
- 台大醫院實習醫師
- 亞東紀念醫院骨科部住院醫師
- 亞東紀念醫院骨科部總醫師
- 亞東紀念醫院骨科部、創傷科合聘主治醫師
- 中華民國骨科醫學會會員

專長

- 一般骨科、骨折創傷、骨質疏鬆、退化性關節炎
- 骨折微創手術
- 人工關節重建置換手術

王正次醫師

科別：創傷科、骨科部、重症醫學部合聘



呂岳峰醫師

科別：放射腫瘤科

學歷

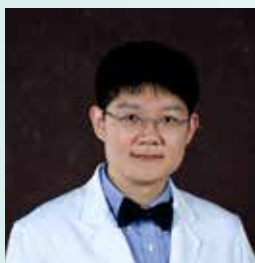
- 輔仁大學醫學系畢業

經歷

- 亞東醫院一般科住院醫師
- 亞東醫院放射腫瘤科住院醫師
- 亞東醫院放射腫瘤科總醫師
- 臺北榮總腫瘤醫學部進修醫師
- 林口長庚紀念醫院質子暨放射治療中心進修醫師
- 美國放射腫瘤學會(ASTRO)會員
- 美國放射腫瘤學會第59屆年會壁報論文前20名

專長

- 鼻咽癌、頭頸部癌症
- 肺癌、胸腔腫瘤
- 食道癌、肝膽胃胰腫瘤
- 導航螺旋刀、立體定位腫瘤消融放射治療
- 各類腫瘤癌症諮詢、放射治療、緩和治療



蔡依達醫師

科別：影像醫學科

學歷

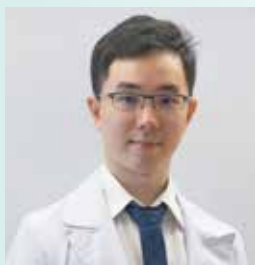
- 國立陽明大學醫學系畢業

經歷

- 高雄榮民總醫院放射線部住院醫師
- 台中榮民總醫院外科部住院醫師

專長

- 醫學影像診斷
- 電腦斷層及超音波導引治療
- 血管攝影診斷及治療
- 醫療影像人工智能應用
- 醫療資訊系統整合



張華升醫師

科別：急診醫學部

學歷

- 國立陽明大學醫學院醫學系畢業

經歷

- 台北榮民總醫院實習醫師
- 亞東紀念醫院一般醫學科住院醫師
- 亞東紀念醫院急診醫學部住院醫師
- 亞東紀念醫院急診醫學部住院總醫師

專長

- 內、外、兒科急重症醫學
- 創傷醫學
- 毒物學
- 急重症超音波

反詐騙宣導標語

提醒民眾留意詐騙手法及提升防詐騙知能，以減少財產損失。

- 陌生電話談錢，不可信！速撥165查證。
- 檢警司法機關絕不會派人收取現金或要求匯款。
- 檢警司法機關絕不會要求監管帳戶或財產。
- 檢警司法機關絕不會傳真公文給你。
- 檢警司法機關絕不會在電話中製作筆錄。
- 檢警司法機關絕不會在電話中通知要收押或管收你。
- 檢警司法機關絕不會要求保管個人存摺、提款卡、印章或密碼。





透過技能培訓

增強社區志工知能

社區健康發展中心 羅資蓉

伴隨著高齡化社會，未來失智與失能人口將迅速增加。然而，目前多數居住於社區長者漸漸有失智或失能症狀，因此，希望藉由當地社區志工在地認同與社區互助之精神，針對社區志工進行技能培訓，協助社區具備相對應的能力與資源，幫助潛在失智或失能患者，早期發現、早期治療，以延緩失智或失能的速度。

社區志工培訓課程邀請本院神經內科醫師、家庭醫學科醫師、復健科醫師及社會工作室社工師擔任講師，授予社區照顧關懷據點志工失智症概念、肌少症與衰弱症、健康促進知能(包含：高血壓、糖尿病)、電話問安與人際溝



神經內科講授失智主題課程(頂埔公共托老中心)

通技巧、及輔具應用與臨終關懷之觀念，並學習社區簡易失智症篩檢，有效運用綠色通道進行個案回報之技能。

2017年度社區志工培訓課程，共介入六個社區：埤墘社區發展協會、龍興社區發展協會、天元慈善功德會、四汴頭社區發展協會、板新社區發展協會及土城德興宮，參與人次共916人，課程主題為：認識失智症、篩檢工具、經驗分享、健康促進(高血壓、糖尿病、肌少症之基本認知、營養與運動)、輔具資源簡介、臨



復健科帶領志工及長者做運動(滿福樂齡關懷據點)



家醫科講授肌少症與衰弱症主題課程(土城志願服務協會)

終關懷及電話問安與人際溝通技巧。

2018年度截至六月底，共介入六個社區：頂新社區發展協會、彭厝社區發展協會、土城志願服務協會、平和社區發展協會、頂埔公共托老中心及滿福樂齡關懷據點，課程主題為：認識失智症、篩檢工具、經驗分享、高血壓、糖尿病之基本認知與營養、認識肌少症與衰弱症、電話問安與人際溝通技巧、輔具資源簡介、臨終關懷及銀髮族運動處方。

未來也會持續與社區民眾建立良好關係，培訓更多社區之志工，加強與居民的互動性，也強化志工電話問安與人際溝通技巧，建立由下而上之自主學習模式，達到營造永續性，並建立社區居民健康檔案、健康評估、危機預警，提供適切醫療轉診之全方位醫療健康管理服務。



社工室講授輔具資源簡介課程(平和社區發展協會)

口腔癌篩檢宣導 & 檳榔之健康危害



家庭醫學科 林晉賢醫師

□ 腔具有咀嚼、吞嚥、發音的功能，胃腸的營養吸收有賴健康口腔，有好的牙齒、牙周、健全的黏膜及顎骨是口腔健康的基石，是現代口腔健康檢查的新觀念。口腔在文明的現代除了接受飲食外，已不正常的成為各種刺激物檳榔、菸、酒的納受器，造成正常的口腔黏膜也生病，形成白斑、紅斑、口腔黏膜下纖維化、口腔癌等口腔黏膜疾病，其中以口腔癌最嚴重。口腔癌現已躍居國內男性癌症之第四位，檳榔的盛行者為口腔癌的高危險因子，男女發生率約為三比一，有抽菸、喝酒加吃檳榔者危險因子為無這三種習慣者的123倍，口腔癌人數以東部、南部居民較多，鄉村患者多於城市患者。

口腔癌常見症狀

一般而言，初期不大的腫瘤未必有症狀，有時因健康檢查而發現。其餘常見症狀包含：黏膜顏色改變(白斑、紅斑)、不明原因腫塊(不一定有疼痛)、黏膜潰瘍(超過兩週未癒合)、口腔出血併頸部硬塊、嘴巴或舌頭活動受限或感覺異常。

口腔癌的診斷與預防

口腔癌的診斷方式包含：目視與觸診、黏膜染色、病理切片(確立診斷)。除了醫師專業診斷外，民眾也可藉由自我檢查來找出可疑病灶，

檢查內容包含：口腔黏膜顏色或外表改變、超過兩週以上未癒合的口腔潰瘍、口內或頸部有不明原因腫塊、口腔黏膜感覺異常或張口有困難與舌頭的運動或

感覺異常等……。戒除不良習慣(菸、酒、檳榔等)與定期口腔檢查是臨床上預防口腔癌的不二法門。政府補助30歲以上嚼檳榔(含戒檳榔)與吸菸的民眾及18至未滿30歲嚼檳榔(含戒檳榔)原住民每兩年一次的口腔黏膜篩檢。

檳榔簡介與危害

檳榔團塊包裝含了檳榔子、荖花、荖藤、石灰(紅灰、白灰)等成分。檳榔子中的檳榔鹼、檳榔素在口腔中會硝化產生亞硝酸進而產生腫瘤。檳榔子中的多酚類成份會造成細胞傷害、突變。荖花、荖藤含黃樟素、丁香油等物質…，這類毒性成分共同作用，可能誘導發炎反應與細胞修復性增生。石灰中紅灰、白灰含氫氧化鈣、甘草蜜(含兒茶素、單寧)會造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。嚼檳榔和口腔癌之相關性高，台灣地區約9成口腔癌患者有嚼檳榔習慣，且在台灣的齒齦癌和頰黏膜癌是口腔癌主要型態，這兩種型態的癌症在非嚼檳榔地區較少發生。此外，口腔黏膜下纖維化症、口腔黏膜白斑症、口腔黏膜紅斑症、口腔黏膜紅白斑症與疣狀增生等癌前病變，也與檳榔息息相關。

口腔癌預防重於治療

絕大多數的口腔癌都是因為自身不良的嗜好所造成的。戒除不良習慣與定期口腔檢查對於口腔癌的預防絕對是有幫助的，符合資格的民眾可以多多利用口腔篩檢，增進自我健康。





小小華佗營 一日醫師體驗營

社區健康發展中心 盧乃恩

每年暑假，亞東醫院為了讓孩子們擁有健康及醫學知識，特別舉辦小小華佗營，讓孩子們除了平日在學校學習的課程外，能夠親身體驗當一名醫師的使命與精神，今年依然規劃豐富的課程及闖關活動，期望孩子們能夠在一日醫師體驗之旅中滿有收穫。

上午為營隊揭開序幕的是小兒科醫師帶來的「人體的奧秘」，以生動且貼近孩子們的觀點，教導正確且專業的醫學知識，緊接著由急診醫學部醫師教導學員如何施行心肺復甦術-「動次-動次-心動時刻」，透過醫師的指導及分組討論和操作，讓學員們除了習得基本急救技能之外，更能體會互助之精神。再來由社工師進行「親親我的寶貝—懷孕體驗」活動，讓學員穿上懷孕體驗裝，經由親身體驗懷孕的辛苦，讓學員能學會尊重及珍惜生命。中午用餐時間播放衛教影片，從卡通情境中加深學員對健康飲食的認知概念，由小兒部營養師對學員說明正確飲食觀念，透過「飲食紅綠燈」小遊戲，讓學員檢視平時該如何選擇食物才能吃得健康，改善現今孩童肥胖及飲食不均衡的問題。

午後安排小小華佗們進行「大醫院小醫師」分組闖關活動，由各隊隊輔引導小小華佗至各科室參訪，各式儀器令孩子們感到非常新奇。

■ 臨床病理科：由醫檢師為大家解說實驗室的奧秘，了解檢驗

流程，並揭開檢體的神秘面紗。

- 藥學部：經由藥師的引領，進入藥局了解製藥配藥的過程，亦參與藥師們設計的互動小遊戲。
- 牙科：透過牙醫師的指導，了解牙齒構造及正確潔牙技能。
- 眼科：經過簡易驗光後，護理師教導學員靈魂之窗的保健技巧。
- 耳鼻喉科：專業醫師解說，破除一般迷思，讓小小華佗不再畏懼醫療器具並建立正確就醫觀念。
- 影像醫學科：放射師別出心裁的活動設計，使小小華佗體驗放射室內的檢驗工具。
- 臨床技能中心：透過卡通影片及形形色色的模具組合，讓小小華佗深入瞭解人體的組成。

經過一日的體驗課程，營隊的最後將進行「高手過招，分組競賽」，以Q&A搶答方式考驗每位小小華佗，並頒發訓練證書，期望此營隊活動能挑起孩子對於醫療領域的興趣，刻劃小小醫師的願景，培育未來出色的醫療人才，為國家社會貢獻己力。



小小華佗至藥學部瞭解藥品分類



小小華佗至牙科部瞭解如何正確刷牙



婦產科團體衛教

日期	時間	課程內容	主講人	地點
8月18日(六)	10:00-12:00	副食品的添加	營養科 賴玉釗營養師	B1媒體中心
		愛的潘朵拉	護理部 簡玉婷護理師	
8月24日(五)	14:00-15:00	產後保健護理指導	護理部 李崑慈護理師	

- 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)7728-1374
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
8月4日(六)	09:00-12:00	新莊民全里	新北市新莊區民安路306號	血壓、血糖、骨質密度、醫師諮詢、癌症篩檢
8月4日(六)	17:00-19:00	板橋海釣船	新北市板橋區莒光路167號2樓	血壓、血糖、醫師諮詢、癌症篩檢
8月16日(四)	09:00-11:00	板橋海山公共托老中心	新北市板橋區長安街253號	血壓、血糖、骨質密度、醫師諮詢、
8月19日(日)	09:00-11:00	新莊全安里	新北市新莊區新莊路527號	血壓、血糖、肌少症、醫師諮詢
8月19日(日)	17:00-19:00	板橋銀鳳樓	新北市板橋區中山路一段2號2樓	血壓、血糖、醫師諮詢、癌症篩檢
8月26日(日)	17:00-19:00	板橋海生樓	新北市板橋區莊敬路10號2樓	血壓、血糖、醫師諮詢、癌症篩檢
8月29日(三)	09:00-11:00	板橋埤墘社區	新北市板橋區莊敬路179號(埤墘社區活動中心)	血壓、血糖、AD8檢測、醫師諮詢
8月31日(五)	10:30-12:00	土城裕生社區	新北市土城區中央路1段189巷2號	血壓、血糖、AD8檢測、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	時間	地點
9月15日	8:30-12:00	10樓第二教室

■ 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

- 報名費用：350元(含考試通過後申請證照費用)

■ 報名方式：

- △ 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




更年期成長營

- 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：B1媒體中心(課程免費，請事先報名)
- 諮詢電話：(02) 7728-1374

日期	時間	題目	主講人	地點
8月2日(四)	9:00-12:00	更年期骨質疏鬆診斷與最新指引	婦產部 陳珮凌醫師	B1媒體中心

第四梯次健康減重班招生

招生對象	年齡介18歲-64歲(孕婦除外)，符合下列任一項且經醫師診斷無不適合參加體重控制者(註)，皆為目標對象，每一梯次30人額滿為止。 1. BMI ≥ 24 2. 成人符合三高(高血糖、高血壓、高血脂)中任一項，且BMI ≥ 20 3. 男生腰圍 ≥ 90 、女生腰圍 ≥ 80 ，且BMI ≥ 20	掃描QRcode報名 
上課內容	體位檢測、靜態講座、運動課程、提供雲端生理數值監控服務、健身房課程	
報名方式	一律採網路報名-亞東醫院首頁>社區健康>健康促進活動>減重班>線上報名 報名費用\$2300	
上課時間	8/21 - 10/02(二、四、日六週16堂課) 星期二：19：00 - 20：00 (亞東醫院) 星期四：18：30 - 19：30 (板橋環球健身中心) 星期日：19：00 - 20：00 (板橋環球健身中心) (人數不足20人，取消開班，擇期退款)	
上課地點	亞東醫院10F第二教室 板橋環球健身中心(新北市板橋區縣民大道二段7號24樓)	

若有相關問題，歡迎來電洽詢-(02)7728-1265 陳小姐

亞東醫院照顧服務員訓練招生中 培養您的第二專長，歡迎加入長期照護行列!

日期	訓練對象	訓練地點
9月7日-9月21日(9月1日，CPR)	年滿16歲以上，身心健康狀態良好，對照顧服務有熱忱者	亞東紀念醫院

- 訓練費用：4,500元整
- 報名日期：7月9日開始受理報名9月份訓練課程
- 課程諮詢及報名專線：(02)7728-1918
- 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/1KpQJu49mEkMqBrdLI6BOTIEJmrqvx5kL/view?usp=sharing>



亞東醫院健康週 八月陪你守護爸爸的健康

- 活動日期/時間：8月6日-8月10日 9:30-11:30
- 活動地點：亞東醫院北棟大廳思源一廳
- 活動內容：
 - 男性常見疾病、癌症相關講座
 - 尿流速、尿液篩檢(男、女都可免費篩檢)
- 活動好康：
 - 當天申辦加入亞東健康+會員，即贈精美禮品乙份
 - 有效期限內之健康+會員參與篩檢，免排隊即可快速篩檢

日期	星期	時間	講題	主辦單位	主講人	地點
8月2日	四	15:00-15:30	糖尿病健康吃素	營養科	孫文蕙營養師	北棟一樓思源一廳
8月8日	三	13:00-14:00	攝護腺肥大用藥指導	藥學部	沈敬堯藥師	
8月13日	一	10:00-10:30	預防代謝症候群的飲食技巧	營養科	施淑梅營養師	
8月13日	一	09:30-11:00	癌友有氧運動班	癌症資源中心	范姜惠瑩老師	南棟14樓第一教室
8月14日	二	9:00-10:00	聰明飲食輕鬆防癌	營養科	蘇筱媛營養師 營養科實習生	北棟一樓思源一廳
8月14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
8月15日	三	10:00-11:00	肌少症的飲食防治	營養科	賴玉釧營養師 營養科實習生	北棟一樓思源一廳
8月16日	四	10:00-11:00	淺談思覺失調症疾病與治療 身心障礙福利資源介紹	精神科	張世正醫師 李錦鳳社工師	
8月20日	一	10:00-10:30	癌症病患的營養照護	營養科	吳詠如營養師	B1放射腫瘤科門診候診處
8月20日	一	09:30-11:00	癌友有氧運動班	癌症資源中心	范姜惠瑩老師	南棟14樓第一教室
8月22日	三	13:00-14:00	正確使用止痛藥	藥學部	丁思佳藥師	北棟一樓思源一廳
8月27日	一	09:30-11:00	癌友有氧運動班	癌症資源中心	范姜惠瑩老師	南棟14樓第一教室
8月29日	三	10:00-11:30	乳癌與淋巴水腫-物理治療與復健	癌症資源中心	林雅雯物理治療師	
8月30日	四	15:00-15:30	您的體重過重嗎？談健康減肥	營養科	王若昱營養師	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)7728-2176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。



總機服務專線：(02)8966-7000轉9

藥物諮詢專線：(02)7728-2123

自殺防治諮詢專線：0917-567-995 (你就一起567救救我)



24小時服務諮詢專線



各項服務諮詢專線

服務諮詢項目	電話	時間
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 8:00-12:00；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)7728-2144、7728-2124
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)7728-1277
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
轉診服務	一樓轉診中心	(02)7728-1116、7728-1329
免費癌症篩檢	一樓整合式預防保健中心	(02)7728-2209、7728-2101
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 10:00-12:00；13:00-17:00)	(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、7728-4667
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、7728-4635
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)

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：室內1樓及室外收費停車場
汽車：室內B3-B4及室外收費停車場
(停車場均設有全自動繳費機)

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轉客服人员



節老爸 健康無價



2018父親節專案

肺癌篩檢、評估肝膽脾腎結構、甲狀腺是否有結節及囊腫、頸部動脈是否阻塞、心臟結構、男性攝護腺疾病、女性婦產科疾病、完整血液、尿液、糞便檢查、骨質密度檢測、專科會診…等。

精選正子專案

- PET-CT正子全身腫瘤篩檢需注射同位素
- DSCT電腦斷層肺癌篩檢
- DSCT電腦斷層冠狀動脈鈣化指數

加值選 限搭配父親節專案或精選正子專案

- 無痛胃鏡及無痛大腸鏡
- MRI磁振造影腦中風篩檢
- MRI磁振造影全腹部腫瘤-需注射對比劑
- MRI磁振造影攝護腺癌症篩檢-需注射對比劑
- DSCT電腦斷層冠狀動脈鈣化指數
- DSCT電腦斷層冠狀動脈攝影(含鈣化指數)-需注射對比劑

專案期間：7月23日至8月31日止
專案及加值選不得與其他特殊身分合併使用



連絡我們：(02)7728-4665 或 (02)7728-4667



服務時間：週一至週五 08:00-16:00



位置：亞東醫院6樓(從北棟1樓VIP大廳進入後，搭乘專屬電梯至6樓)

