

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：成為民眾首選的
醫學中心

2020年1月號 | 第242期
ISSN 2310-9696

2020

新年快樂

『鼠』不盡的 健康與幸福

醫院訊息

- 愛心無國界 亞東醫院打造中美洲公共衛生醫療標竿
- 腦中風團隊榮獲『遠東精神獎』
- 榮獲衛生福利部第六屆紫絲帶資深優良獎

醫學專欄

- 預防疾病勤保健 開開心心過好年
- 年終大掃除 復健科醫師教你正確的姿勢
- 過年好焦慮 掌握幾招讓你安心過新年
- 吃得健康 腸胃過好年
- 顏值時代 『整』救您的不完美

時事話題

- 『嗯呢』這裡排 人生仍精彩

衛教天地

- 健康年菜聰明吃的小撇步
- 冬天皮膚乾燥 如何預防及保養

手機掃描
亞東院訊
QR Code





242期 | Jan. 2020

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 林姿君

※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/magazine/magazine.aspx>

手機掃描
亞東院訊
QR Code



院長的話	2020新展望	林芳郁院長
醫院訊息	3	愛心無國界 亞東醫院打造中美洲公共衛生醫療標竿 腎臟內科 / 徐世平主任
	4	腦中風團隊榮獲『遠東精神獎』 神經醫學部 / 馮偉雄醫師
	5	榮獲衛生福利部第六屆紫絲帶資深優良獎 社會工作室 / 熊蕙筠主任
時事話題	6	『嗯嗯』這裡排 人生仍精彩 護理部 / 古美玲傷造口護理師
醫學專欄	8	預防疾病勤保健 開開心心過好年 急診醫學部 / 張閔斌醫師
	10	年終大掃除 復健科醫師教你正確的姿勢 復健科 / 黃昭竣醫師
	12	過年好焦慮 掌握幾招讓你安心過新年 精神科 / 張世正醫師
	14	吃得健康 腸胃過好年 肝膽胃腸科 / 林政錄醫師
	16	顏值時代 『整』救您的不完美 形體美容醫學中心 / 湯月碧主任
衛教天地	18	健康年菜聰明吃的小撇步 營養科 / 周佳慧營養師
	20	冬天皮膚乾燥 如何預防及保養 皮膚科 / 王淑惠主任
藥師說藥	22	正確用藥小叮嚀 過年安全又健康 藥學部 / 高正藥師
醫療創新	24	難治型憂鬱症的新選擇 『重覆經顱磁刺激』治療 精神科 / 江惠綾醫師
醫療園地	26	『思覺失調症』會好嗎？ 掌握治療黃金期 精神科 / 陳秉彥醫師
社區園地	28	提高健康意識 癌症篩檢由我做起 社區健康發展中心 / 許舒婷
	29	多元健康促進活動 亞東健康週 社區健康發展中心 林姿君組長
	30	捷報！2019年創意計畫暨微電影選拔獲4項優等獎
衛教課程	32	1月衛教講座課程





2020 新展望

林芳郁院長

2019年亞東醫院交出漂亮成績單，配合健保分級醫療政策，本院的轉診人數是北區醫中第三名，但因為急重症病人增加，整體營收仍成長6.8%；在醫療品質提升方面，今年腎臟病、糖尿病、腦中風、慢性阻塞性肺病等獲得醫策會疾病別照護認證的肯定；服務品質方面，我們也獲得中時集團2019台灣服務業大評鑑醫院類的服務優良銅獎，是全體同仁努力的成果。

2020年，除健保分級醫療門診減量的持續要求外，附近新的醫院也即將投入營運，面對競爭，唯有不斷地自我持續提升，以掌握優勢。

持續創新

自2016年開始的創新計劃已經有初步成效，如骨科正在送審中的幹細胞重建退化性關節炎與膝關節軟骨缺損技術、耳鼻喉科正在進行的鼻咽癌自體免疫細胞治療等。在今年的主管共識營更以「一科一特色」為題，請大家思考創新的方向，發展特色醫療。其中精準醫療與微創手術是各科發展的共識，未來我們將持續鼓勵醫師出國學習與投入研究，提供民眾最新醫療服務。



2019年9月24日在38週年院慶上本院影像醫學科和廣達電腦的「亞東廣達AI合作案」，由遠東集團徐旭東董事長(右二)、本院林芳郁院長(右一)及廣達電腦林百里董事長(左一)共同揭牌



2019年1月15日舉辦遠距醫療智慧救心，死裡復活記者會

智慧醫院

自2015年新院區開幕後，亞東智慧醫院的發展一日千里，包含手術室UDI整合平台、各護理站所展示的電子白板等皆由本院資訊處自行開發；BI系統自去年導入，對於數據分析與即時警示有很大的幫助。影像醫學科胸腔AI判讀系統在臨床應用上也有卓越的成果，將來還有整形外科燒傷AI輔助診斷與心臟衰竭中心AI應用的發展等...。最近遠傳5G遠距醫療發表，本院有幸成為全台率先實際應用在偏鄉遠距照護的醫學中心，期待隨著智慧醫療的發展，亞東醫院在管理效率、醫療品質、疾病照護上都能跟著日新月異。

新發展

2019年亞東醫院服務土城區域三分之一、板橋四分之一的民眾，可說深受地方肯定，我們希望擴展成功經驗，吸納更多優秀人才，延續醫學中心的急重症照顧能力與醫療技術，造福南桃園地區民眾。而人才是醫療產

業的根本，我們正在努力籌設醫護學院，希望結合集團通訊強項，培育跨專業領域的未來醫師，成為我們面向未來的競爭利基。

2020年醫學中心評鑑是向外部展示我們努力成果的機會，雖然角逐的醫院家數增加，對於數位與智能的要求更深，但基於我們過去基礎與持續改善的企業文化，相信定能取得良好成績。新年新希望，達成願望的方法唯有起而行，期待亞東醫院全體同仁篤力向前，以病患為中心，向「成為民眾首選醫學中心」的願景邁進。



2019年9月17日急診醫學部急重症照護揭牌儀式



愛心無國界

亞東醫院打造中美洲公共衛生醫療標竿

腎臟內科 徐世平主任

今年欣逢遠東集團70週年，集團特別在12月4日於高雄展覽館擴大舉行所屬各事業單位年終主管聯席會，會中重要節目就是頒獎給年度表現傑出的個人與單位，鼓勵表彰其對集團與社會的特殊貢獻。亞東醫院做為集團回饋社會的核心公益事業，也很榮幸地以「愛心無國界-亞東醫院打造中美洲公共衛生醫療標竿」獲頒集團70週年公益特別獎優等的國際醫療特殊貢獻獎。

中美洲是目前我國邦交國最多的區域，其中貝里斯從1989年正式與我國建交以來就一直是忠誠的夥伴。貝國東瀕加勒比海、北接墨西哥、西邊和南邊與瓜地馬拉為鄰；國土東西寬180公里，南北長約260公里，包括450個小島，面積約為台灣的三分之二；人口接近40萬，主要是麥士蒂索人與克里奧爾人；人均國民收入(以購買力表示)約7,890美元；國民的醫療需求，基本上由政府負責提供。

腎臟病在全球，包括貝里斯與我國都是重要的國民健康問題，不只直接影響個人健康，也造成國家財政相當的負擔。在台灣，腎臟醫界秉持著責無旁貸的使命感，長期配合政府政策，從改善末期腎病病人的壽命與生活品質，延緩慢性腎病病人進入透析的時間，一直推展到腎病預防，都竭盡心力地精益求精，不僅已有豐碩的實質成果，也累積不少執行經驗。此次在財團法人國際合作發展基金會(國合會)的牽線下，很榮幸地由亞東醫院代表我國，與貝里斯分享我們在防治腎病的努力。

與貝國合作的「慢性腎衰竭基礎防治體系建構計畫」，



遠東集團70週年公益活動，本院腎臟內科醫療團隊獲頒遠東精神獎「特別獎優等-國際醫療特殊貢獻獎」

歷經三年半，於今2019年8月9日正式結束，其間亞東團隊順利協助國合會完成了重要計畫成果，舉例如下：由本院資訊人員協助貝國衛生部資訊司完成貝國慢性腎病登錄系統與推廣，不僅提供軟體開發，也負責貝方資訊人員來院訓練。在企劃室規劃安排下，由腎病照護團隊，包括醫師、護理師、營養師，接訓貝方來院種子醫護人員，讓其返國後至社區舉辦腎病防治衛生員講習班，並加強基層醫師腎病防治概念與實際作法。腎病照護團隊也親赴貝國考察當地透析治療現況並提供建言，並協助設計與完成貝國全國規模的腎病流行病學抽樣調查報告。以上兩國在腎病防治合作的經驗與成果，也在中美洲健康論壇與國際衛生組織年會等場合中，與國際分享。

亞東醫院再度承接國合會合作的三年期「尼加拉瓜慢性腎臟病防治體系強化計畫」，繼續與中美洲友邦分享台灣腎病防治與照護經驗。亞東腎病照護團隊不只回饋在地鄉親，也以能參與打造中美洲公共衛生醫療標竿為榮。



本院慢性腎臟病照護及衛教體系經驗，於2016年5月本院林芳郁院長率領腎臟病醫療照護團隊至貝里斯參與「貝里斯慢性腎衰竭基礎防治體系建構計劃」啟動儀式



腦中風團隊 榮獲『遠東精神獎』

神經醫學部 馮偉雄醫師

腦中風病患約三分之二會有失能的後遺症，影響生活品質，也造成家庭、社會沉重負擔，更是「長照2.0」的重要議題。

亞東紀念醫院神經醫學部於2009年成立腦血管中心。中風中心秉持「誠、勤、樸、慎、創新」核心精神，除了橫向整合院內相關單位，包括：神經外科、影像醫學科、急診醫學部、神經加護病房、復健科、護理部、營養科、社會工作室、藥劑部、臨床病理科、社區護理等。更垂直整合上下游相關業務機構，共同致力於腦中風醫療照護業務；配合衛福部於2014年推動之腦中風急性後期整合照護計劃，將中風病情穩定患者轉銜至區域或地方醫院，給予密集復健，使其恢復最大功能。

中風中心醫護同仁提供全年每天24小時急性腦中風病患診療。急診檢傷站對中風發病小於三小時患者，馬上啟動「急性腦中風D2N快速通道」，以簡訊通知神經科醫師及相關人員，神經科醫師於10分鐘內抵達急診室評估診治。執行急性腦中風靜脈血栓溶解劑(IV-tPA)治療，成效卓越、為全國表率。神經影像醫學科率先通過全國急性腦中風動脈取栓術認證，使本院為國內少數可於24小時全天候執行動脈取栓術及技術訓練醫學中心。神經加護病房採用先進的神經加護病房腦功能監測儀器，同步監測腦電波、腦血流、顱內壓及視神經變化，使腦中風照護團隊大幅提升對病人腦功能即時監測與即時處置能力，使本院急性腦中風重症醫療達到國際水平。

中風中心垂直整合「到院前救護」與「出院後復健流程」。配合衛福部「腦中風急性後

期整合照護」政策，使得成功轉銜率連續三年居北台灣醫學中心之冠；並且與新北市衛生局合作，針對無法進行PAC復健或一般病房復健的病人安排無縫接軌居家復健，滿足各類中風失能程度病人的復健黃金期需求。

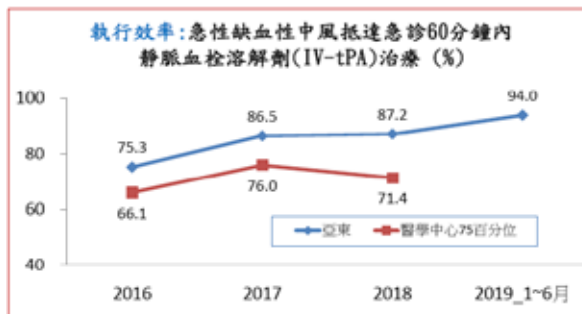
中風中心同仁克盡職守，善盡社會醫療責任，不斷突破、創新前瞻性腦中風全方位整合照護體系，勇奪2019年遠東精神獎。



本院中風醫療團隊除了榮獲國家醫療品質獎及SNQ品質標章，並通過腦中風照護品質認證，更將成功經驗帶至雲林天主教若瑟醫院，協助偏遠醫療…等事蹟，於2019年12月獲頒「遠東精神獎」



神經醫學部團隊合影



資料來源：醫策會台灣臨床成效指標(TCPI)

亞東醫院急性缺血性中風病患抵達急診60分鐘內施打靜脈血栓溶解劑

榮獲衛生福利部 第六屆紫絲帶資深優良獎

社會工作室 熊蕙筠主任



衛生福利部為表彰國內推動家庭暴力防治、性侵害防治、性騷擾防治、兒少保護、老人保護、身心障礙者保護六大類之有功人士，自2014年起以國際紫絲帶運動象徵「反暴力」的精神，將「紫絲帶獎」做為我國保護服務工作最高榮譽之表徵，各防治網絡成員含社政、警政、衛生醫療、教育、司法檢察及其他網絡單位與民間團體，辦理性別暴力防治或保護服務工作表現傑出者，給予正向支持與鼓勵，以提高保護性工作者的服務熱忱；為感佩長期於保護工作堅守崗位工作者之付出，設保護性業務資深優良獎，表揚堅持不懈之精神。

社會工作室熊蕙筠主任自1997年起擔任本院婦幼保護暨性騷擾防治委員會執行秘書負責規劃、整合亞東醫院婦幼保護工作業務及督導如下：

積極配合國家政策主動承接婦保計畫

2002年性侵害加害人身心治療及輔導教育醫院、2016年新北市性侵害被害人早期鑑定責任醫院、2018年衛福部兒少保護醫療區域整合中心計畫

推動婦幼保護特色服務成果優異

■ 365天均有急診社工服務

聘五名急診社工負責婦保工作，8-23時輪值服務，強化設施，如一站式採證協談空間、錄音錄影設備、多波域光源照相機。

■ 家暴性侵害高危關懷追蹤服務

◇主動篩檢兒保個案，設立急診疑似兒保指標自動照會社工，開啟服務新模式，每年平均訪視300例。

◇家暴性侵害高風險個案定期追蹤訪視，如：家暴創傷反應明顯、性侵害個案懷孕或罹患性病等，進行個別諮商、電話關懷、精神科門診及性病治療，2016-2019年服務723人次。

■ 性侵害採證服務量高

新北市性侵害採證數量最高占新北14%，2009-2018年警政署來函感謝本院縝密採證掌握證據，讓被害人司法正義獲伸張計14件。

另外，熊主任長期協助衛生主管機關推動防治工作，自2002年起迄今擔任新北市家庭暴力暨性侵害防治中心性侵害犯罪加害人評估小組委員，每月參與性侵害加害人評估小組會議協助評估討論；自2011年迄今擔任新北市政府衛生局家庭暴力暨性侵害業務督考委員及桃園市政府衛生局督考委員，協助衛生局婦幼保護責任醫院督考，輔導新北市及桃園市各醫院保護業務推動。



社會工作室負責婦幼保護工作業務的同仁一起合影

『嗯嗯』這裡排 人生仍精彩



護理部 古美玲傷造口護理師

繼國內多位知名人士因大腸癌末期逝世後，近又聽聞資深藝人女兒因直腸癌復發，她因憂心治療過程會影響日常生活及照顧小孩，及害怕裝「人工肛門」因而一度拒絕治療。其實因癌變手術位置接近肛門，或大腸癌造成的嚴重腸阻塞時才需要裝「人工肛門」，裝置人工肛門的病友在初期生活上確實會有些不便，但只要照顧得宜，並不會造成麻煩，然而在生活中與一般人是沒兩樣。

人工造口

人工造口就是一般通稱的「人工肛門」，當有疾病因素無法正常使用肛門排便時，就必須以人工手術的方式，由另一個出口來排泄糞便，即為人工造口。雖然造口手術對身體外觀而言是一大改變，但挽救生命治療疾病是絕對值得的。手術只是將排泄系統的出口，由原來的肛門改在腹部

部上，對消化功能不會有很大的影響。人工造口實際上是腸子的內層（即黏膜層），手術後造口會有腫脹現象，約6-8週會逐漸消腫。一般來說造口的外觀呈現紅色濕潤的狀況；如碰它、擦它會微微的出血，但如有大量出血情形，或造口外觀顏色由紅變為

紫黑色時，須與您的醫師或造口護理師聯絡討論。

亞東醫院造口照護

本院設有造口護理師及傷造口衛教室，於常規手術時或經照會，造口護理師於手術前可向病人及家屬介紹人工造口，給予諮商及心理支持以病人及家屬紓解壓力。並於住院期間評估人工造口狀況，依造口狀況選擇不同造口裝置。出院前教導病人及家屬認識造口用物及如何更換造口裝置。出院後回診時或病人有相關醫療諮詢時可電話約診並持續追蹤，輔導腸造口病人及家屬居家照護。

隨著術前定位及造口裝置的持續進步與改善，只要病友學會如何照顧人工造口，正確使用人工造口袋及相關敷料，秉持著信心和樂觀的態度，造口的存在並



手術後造口會有腫脹現象



約6-8週後造口逐漸消腫



單片式造口袋



雙片式造口袋



不會造成不便，病友依然可以和正常人一樣，從事喜好的活動和工作。

人工造口的日常生活

■飲食

可按個人喜好變換飲食方式，手術後三個月內，應採用低渣飲食，避免吃容易引起腹瀉或腹脹之食物，基本上，造口病友並無飲食禁忌，均衡飲食就可以。

■衣著

建議勿穿著過緊的衣服以免壓迫造口。

■淋浴

可用紙膠將造口袋底座周圍貼住，或使用塑膠袋封住造口袋，避免水大量滲濕造口袋底座。也可於更換造口袋當天，直接拆除造口底座，採全身溫水淋浴方式，浴後再更換新的造口底座。

■活動

應該要避免提重物，亦可使用造口束帶以固定底座。

■運動

做適當的做些緩和的運動，如走路、扭動屁股等，但若要游泳，建議病友將造口使用輕

便型造口產品，選用高腰式泳褲或連身泳衣是不錯的選擇。

■旅遊

可以選擇迷你式造口袋或活性碳過濾片的封口袋，用完即丟棄。有些國家有專為造口旅客而設置的廁所。



造口旅客專用廁所

■性生活

在性生活方面，是不需要避免，可結婚、懷孕、生子。

結語

大腸直腸癌幾乎已成為國人的新國病，依據衛生福利部公告，大腸癌已連續11年蟬聯國人癌症發生率的榜首，死亡率則為第三位，的確不容輕忽。又很多人一聽到大腸癌就擔心要做「人工肛門」，因而害怕治療，其實依腫瘤長在大腸或直腸，部位不同，治療方式和預後也會不太一樣。當然，一般人很難想像，若排便不是從肛門，而是從腹部做人工造口處理，那是多麼不舒服且難適應的事，但經由醫師及傷造口護理師的說明及衛教，進一步認識與瞭解人工造口後，會為病友帶來更多的信心和勇氣接受治療，再度迎向希望與快樂的明天。



外出時穿上較寬鬆的衣服是看不出來的

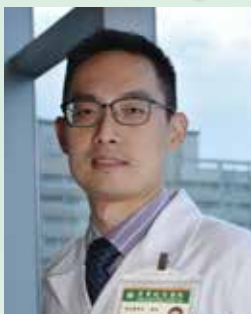


預防疾病勤保健

開開心心過好年

急診醫學部

張閔斌醫師



國人最重視的過年春節將近，家家戶戶都張燈結綵興高采烈地準備過節，每年的這個時候，基層診所大多休診，所以不管是醫學中心或者是地區醫院的急診室，往往都是擠滿了各種病痛纏身的患者們。理應是團圓歡聚的時刻，任誰都不想拖著病體在人滿為患的急診室裡頭辛苦等待，接下來就讓我們好好認識過年期間急診室常見的疾病以及如何預防。根據統計，春節期間最常見的急診疾病包括有：急性上呼吸道感染、急性腸胃炎、急性支氣管炎、急性扁桃腺炎、四肢擦挫傷及交通事故傷害等。

口罩隨身勤洗手，呼吸疾病遠離我

急性上呼吸道感染（俗稱的感冒）、急性支氣管炎、扁桃腺炎等，本來就是一月及二月低溫時容易發生的呼吸道傳染病，伴隨著年節期間國人喜愛四處去旅遊或是到親朋好友家話家常，人際關係互動頻繁，如此熱絡的交流也常常帶動疾病的流行，增加了交互感染的機會。

國人要提高防範意識，保持良好的個人衛生習慣，預防感染

最重要也最簡單的步驟就是清潔洗手，儘量避免用手觸

摸眼睛、鼻或口；避免與有呼吸道症狀人員接觸；

前往人群密集的公共場合時要記得配戴口罩，

避免到人群聚集場所；過年期間仍要保持充足睡眠以及適度運動，才能維持良好的免疫力。

倘若已經出現上呼吸道感染的症狀，則更應該配戴口罩，咳嗽或打噴嚏時用紙巾、毛巾等遮住口鼻。特別在流行期間出現了類

流感的症狀，像是突然高燒到39度、頭痛、肌肉痠痛等，仍建議尋求專業醫療協助，終止旅行，及早就醫。

避免急性腸胃炎，公筷母匙，隔餐不食

急性腸胃炎也是過年急診病患的另一大宗，主要表現以腹瀉為主，每日三到四次以上的水瀉或糊便，伴隨著噁心、嘔吐、腹痛或發燒。大部分都是以病毒感染為主，最為人知的如：諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒…等，諾羅病毒在大人小孩都是好發族群，症狀以噁心、嘔吐、腹痛為主，合併有頭痛、肌肉痠痛、發燒；而輪狀病毒在成人症狀較為輕微，在小兒身上以發燒、嘔吐、腹瀉為常見症狀，病毒性腸胃炎多以症狀治療為主。

除了病毒外，需要特別注意的是細菌性腸胃炎，以大腸桿

菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、腸炎弧菌為常見致病菌，而法定傳染症如：霍亂、傷寒、桿菌性痢疾通常發生在環境衛生較差的國外地區，以境外傳入為主，本土病例較為罕見。細菌性腸胃炎可能引發腸黏膜嚴重發炎，如：出現血絲便、黏液便或腹瀉超過三天的情況，請儘速就醫，需進一步



檢查與檢驗，如果大便化驗中出現白血球，則會根據懷疑的病菌授予經驗性抗生素治療。

所謂病從口入，腸胃炎的傳染途徑為糞口傳染，經由吃下含有病菌的食物或水所引起，所以飯前洗手很重要，正確的洗手方式如朗朗上口的口訣：「濕、搓、沖、捧、擦」。其中包含許多細項，而「搓」這個步驟就是要使用肥皂，搓揉起泡20秒後用清水沖掉，才能有效的減低手部病菌，除了飯前洗手外，如廁後、烹煮食物前也應該洗手。

過年期間所準備的豐盛菜餚，常常會留到隔餐食用，食物曝露在空氣中，非常容易引發細菌孳長，因此剩菜的保存也成了一大課題。大部分的人都是選擇放入冰箱冷藏，利用低溫延緩細菌生長，但並不需刻意將食物放涼再置入冰箱中，因為食物在室溫20到50度會快速生長，因此越快將食物保存在低溫環境越好，而再次拿出食用也要充分加熱後再吃。圍爐時氣氛熱烈話家常，很難避免飛沫沾到食物上，建議還是請使用公筷母匙，不會讓細菌病毒傳給抵抗力較弱的親友。

常保開車好心情，交通順暢平安行

今年過年期間較往年短，總共只有七天的年假，勢必會有歸鄉似箭匆忙趕路的南北返鄉人潮車潮，希望大家都可以提早安排路程，保

持平穩的好心情再上路，切莫為了爭取一點點的時間搶快而發生馬路上不愉快的碰撞，也會有許多人為了避免尖峰時段的車水馬龍而選擇深夜返鄉，但千萬要避免疲勞駕駛的情形，若真的感到體力不支，不訪就停留在未曾造訪的城鎮，稍作休息精神飽滿了以後，繼續回家的路途，避免交通事故

傷害，需要大家共同來注意。

慢性病友，堅持吃藥，如常作息

慢性病患者如：高血壓、糖尿病友們都應該在節日前就準備好充足的日常用藥，於長假期間保持好平時的藥物控制以及良好的生活習慣。如果因為年節期間的大魚大肉或是通宵熬夜聚會打亂了原有的生活節奏，甚至擅自停用藥物，都很有可能造成慢性病患者的病情在節日時候急速惡化而必須往急診室報到。控制不良的血壓可能導致心血管疾病甚至引發中風，控制不良的血糖可能導致酮酸中毒或是高滲透壓症候群，癲癇藥停用可能引發癲癇發作甚至死亡的可怕後果。春節期間仍然建議大家保有規律的運動作息，不可因過年停止運動，也不需因過年後增加的體重突然劇烈運動。因為停止運動或突然的劇烈運動都可能導致運動傷害或是原有的疾病惡化。

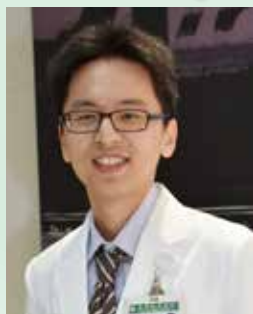




年終大掃除

復健科醫師教你正確的姿勢

黃昭竣醫師
復健科



年關將近，家家戶戶開始大掃除，讓一年間累積了許多灰塵的家恢復整潔。由於現代多數民眾並非以勞動作為主要工作型態，許多人往往都在過年前的短時間內進行大量的清掃工作，再加上不正確的打掃姿勢造成身體負擔、腰痠背痛甚至於肌肉拉傷。因此每到年終大掃除期間，前往復健科就診的人數也顯著上升。

其實，這些傷害都是可以預防，我們只要在打掃時避免以下不良習慣，保持正確姿勢，並且注意工作半小時至少休息十分鐘，便可減少多數的掃除傷害。

媽媽手

「媽媽手」也就是大拇指肌腱腱鞘發炎，醫學上稱「狹窄性肌腱滑膜炎」。媽媽手的症狀主要是在大拇指近手腕處有持續的疼痛和腫脹的情形，嚴重時甚至無法出力或者發生沾黏進而造成手指活動受阻。

媽媽手大多與日常生活中不正確用力或是反覆用力過度有關，如：洗衣服、扭毛巾等工作。因此，我們在大掃除時必須避免拇指長時間、經常重覆的動作。若出現媽媽手的症狀，除了休息、使用止痛藥減輕疼痛外，更需要配合正確的手部伸展運動和肌力訓練。此外，若疼痛持續，也可考慮至復健科進行局部增生注射療法。



三角纖維軟骨複合體損傷

三角纖維軟骨複合體 (Triangular Fibro Cartilage Complex; TFCC) 是手腕關節靠小指側一個複合性結構，由一群韌帶及軟骨所組成。此複合體在前臂和手腕在做旋轉活動時，負責維持前臂手腕關節穩定，可以承受及傳導來自手部的力量。

過年掃除時，我們常需要擰乾抹布及拖把，手部會有較多旋轉受力的動作，容易造成三角纖維軟骨複合體的損傷。在急性發炎時，手腕應冰敷休息、避免過度使用。急性期後，我們更需積極復健治療，緩解疼痛及預防再受傷。

肩頸痠痛

打掃時我們會擦拭櫥櫃、牆壁等置於高處的物
品，若沒有做好暖身及預防
措施，可能會因長時間伸長
雙手而造成肩頸痠痛。此
外，高處作業也容易造成跌
倒風險。因此，我們可以使
用工作階梯或者長柄刷協
助，避免持續抬頭、低頭、舉手、墊腳尖及身
體過度伸展的動作發生，減少肩頸痠痛或跌倒
傷害的產生。



網球肘

過年後常會有病人求診時，主述手肘外側
感到疼痛，診斷為外上髁肌腱炎，也就俗稱的
「網球肘」。過年期間的勞動，尤其是炒分量
較多的大鍋菜、掃地等，都需要手腕及手肘持
續出力，對於上肢的負擔相當大。

廚房工作產生的疼痛並非一定在慣用手，
有時候另一隻手(支撐用的手)也可能產生疼痛，
例如：切菜時握菜的手、炒菜時拿鍋的手。疼
痛不會只侷限在手部，在嚴重的病患中甚至可
能延伸到肩膀造成旋轉環肌腱破損等症狀。

網球肘在急性發作期可用冰敷或消炎藥來
快速消腫、緩解疼痛，或到復健科進行物理治
療。除復健治療外，網球肘的預防及保護也很
重要。我們要調整日常活動的方式，避免長時
間、重複地使用手肘力量；在疼痛點往前臂
方向兩指幅(3-5公分)處使用護肘，減緩動作
時的疼痛，降低肌腱再受傷的機會。

下背痛

下背痛一直是復健科病人的大宗，
尤其在年終掃除期間，就診人數更是居
高不下。打掃時，我們常會需將家中的物品移

位，但多數人搬重物時都是
膝蓋打直加上彎腰來使力，
這樣的動作會造成腰部承受
非常大的壓力，容易使腰部
肌肉或韌帶拉傷、閃到腰，
甚至於用力的瞬間造成椎間
盤突出並壓迫到神經，造成
劇烈疼痛。

在搬重物的時候，我
們建議民眾可以先將雙腿張開，利用蹲下姿勢
(彎曲雙膝及縮小腹)來取代過度彎腰，將脊椎打
直並將重物靠近身體再緩慢抬起。這樣的動作
可以利用腿部的力量分散原本集中在腰部的壓
力，也可避免瞬間力量造成腰部受傷。此外，
中年或年長的朋友可考慮穿戴護腰來增強腰間
肌肉的支持，若物品太重切勿逞強，應尋求他
人協助搬運。

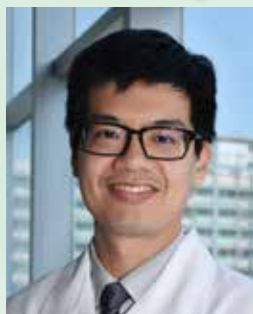
大掃除使新年有新氣象，但若因不正確的
姿勢造成大掃除傷害就得不償失了！我們需要了
解正確姿勢，避免長時間工作，適當使用護具
以預防運動傷害。若已有症狀，則更要充分休
息及伸展以保護受傷的肌肉和肌腱。如果疼痛
持續，則建議就醫，讓復健科醫師作進一步診
斷及治療。





過年好焦慮 掌握幾招讓你安心過新年

張世正醫師
精神科



返鄉過年的壓力

一想到過年，我們可能會先想到歡樂溫暖的家族習俗，以及愉悅的閒談與聚會。然而，並非所有人都會有如此正向的感覺，當春節逐漸接近時，你是否反而會不由自主的開始緊張呢？春節意味著與家人團圓或是與親戚相聚，在多數情況下是好的，然而，家家有本難念的經，你可能跟某些家族成員有些不好的回憶，或是未解的難題，春節返鄉的習俗讓你沒有逃避的藉口，家族聚會因此就變得不那麼讓人期待了。

對不少人而言，走進一個充滿人的房間，或是與眾人圍坐在圓形餐桌，準備面對一輪輪的問題轟炸，可能是壓力極大的一件事。「什麼時候要結婚？工作薪水多少？升官了沒？小孩就讀哪所學校？成績怎麼樣？」在這個特別的節日，旁人似乎擁有特權，可以毫無顧忌的追問一連串隱私的問題，我們甚至會覺得回答這些問題向他人更新近況是我們的義務，縱使心中百般不願意，也只能忍著不舒服的情緒，硬著頭皮回答。然而，在這些問題背後，勝負優劣的比較正在暗地進行著，誰的婚姻較幸福？誰的工作較吃香？誰的小孩較爭氣？當大家心底有個答案時，這番追問才會停止。

不同人的過年經驗

年節的聚會對於個性不同的人有截然不同的意義。外向者喜歡與人相聚，他們能夠從他人的互動中獲得能量，相反的，內向者則是比較喜歡獨處，他們會避免成為人群焦點，而且通常較為深思熟慮，思考周全才會給出答覆，所以七嘴八舌的快節奏閒聊往往很快就耗盡他們的精力。

對於大多數人而言，在年節應付親友一連串的隱私追問已經非常吃力，可想而知，對於精神疾病患者來說，他們的壓力甚至可能大到難以承受。舉例來說，社交恐懼症的患者通常很擔心變成團體中注目的焦點，也很害怕被檢視或是得到他人負面的評價。當他們在年節被眾人包圍之時，表面可能沒有明顯異狀，但內心通常正壓抑著極大的恐懼，這種恐懼通常是無法控制的，不像開關一樣說關就關，此時他們心中通常只想著一件事，如何有效又不突兀的離開





人群。另外，對於廣泛性焦慮症的患者而言，他們不易放鬆，對於生活的大小事會過分操心，而年節正好提供了源源不絕值得擔心的「素材」，讓他們更為焦慮及易怒。此外，恐慌症的患者也極不適應人群，由於恐慌發作時的經驗（像是喘不過氣、心悸、手腳發麻等）太過可怕，他們會避開人潮洶湧的地點，以免恐慌發作時被人群阻礙無法即時就醫。因此，當身處在大批親友圍繞的場合，他們的焦慮度也會隨之飆升。

如何減輕過年焦慮

春節與家族成員相聚早已經是個根深蒂固的傳統，我們很難去避免這件事。因此，當我們不得不這麼做時，有什麼方法可以減輕我們的焦慮呢？

■掌握話題

春節碰面的對象可能已經一陣子沒有我們的消息，因此會詢問許多問題來了解我們的近況。然而，這些問題有時會過於私人，我們不見得會想回答，像是「什麼時候要結婚」、「現在工作收入多少」、「兒女的學業成績或是工作狀況如何」等。此時，與其懷著被冒犯的心情勉強回答，不如巧妙的轉移話題。我們可以預先準備一些中立且安全的話題（像是對方的興趣），適時引入談話中，因為我們對這些話題已經有了初步的掌握，所以交談就會變得較為輕鬆無負擔。

■預先找好充電的角落

密集的與人互動可能是一件讓人極為疲乏

的事，尤其是對內向者而言。內向者需要一個安靜的空間，讓自己可以暫時從獨處的過程中充電獲得能量。因此，我們

可以提早抵達聚會場所，事先了解空間狀況，選定一個可以暫時撤退休息的場所（像是洗手間、樓梯間）。當我們的焦慮度逐漸上升，覺得快撐不下去時，可以找個理由暫時離開，到這個角落獨處充電，等到焦慮度下降，再從容的出去面對下一輪的「攻勢」。

■聚焦在別人身上

與其想著「好無聊、好痛苦、好想離開」，不如觀察在場的其他人，注意他們跟印象中有什麼不同，或許會有新的發現及意外的驚喜，此外，注意力的轉移也能幫助我們脫離自身的情緒。倘若與別人眼神接觸，點頭或是報以微笑都是表達善意的做法，我們只需要對他人保持興趣，不需要給自己太多壓力想著要如何回應，讓傾聽及發問取代高談闊論，談話就會自然開展。

當年節假期結束時，我們將假期模式切換為日常模式，準備返回工作崗位，在收心的過程中，可能仍有一些焦慮餘波蕩漾。正常情況下，焦慮感會隨著年節的結束逐漸下降。然而，在某些人身上，年節帶來的焦慮像是火種，將會引發新一波的情緒變化。因此，若異常的情緒狀況持續（像是憂鬱、焦慮、恐懼等），甚至影響到工作或家庭，建議還是要與心理專業人員諮詢評估，以免延誤治療，造成更深遠的影響。



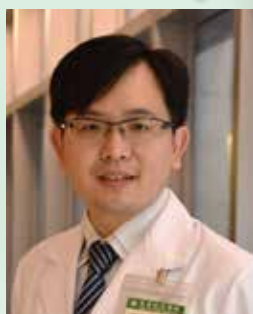


吃得健康

腸胃過好年



肝膽胃腸科
林政錄醫師



年尾將近，又快到了年節時分，過年時和家人團聚圍爐總免不了大快朵頤一番，以慰勞一年的辛勞，但是在過年期間的飲食需要避免大魚大肉通通來者不拒的情況，才能保住腸胃的健康，以下針對不同體質的病人給予一些飲食上的小建議。

胃食道逆流症狀

一般來說有胃食道逆流症狀的人應適量飲酒、咖啡和茶類，避免辛辣、酸性、甜食及巧克力的大量食用，而且睡前兩小時內避免吃宵夜以及水果甜點，以免在過年期間飽受胃食道逆流症狀的困擾。若是曾有過胃潰瘍的病史，也需特別注意上述飲食的攝取，以免引起腸胃不適。

糖尿病病友的飲食

若是有血糖控制不好或糖尿病的人，除了固定服藥控制血糖，在飲食的攝取上應儘量維持三餐飲食，減少餐與餐之間零食的攝取，避免攝取太多熱量的零食和甜點，定時定量的飲食習慣，可以有效維持血糖控制，避免血糖升高控制不佳，而在過年期間或過年後出現身體不適的情況。少部分長期糖尿病控制不佳的患者會同時合併胃排空功能異常，常常吃完之後卻消化不良，要吃下一餐時，胃裡面還有上一餐的食物，飲食上要避免攝取牛奶以及油脂的攝取。

三高症狀及心血管疾病及慢性腎臟病的飲食

有高血壓、心血管疾病及慢性腎臟病的人應避免圍爐時喝太多湯，食物也避免高鹽份和醃製類食物，一旦吃下過多鹽分、會導致高血壓以及慢性心衰竭難以控制，也造成心臟以及腎臟的負擔。適當水分攝取對心臟和腎臟功能不好的人也要特別注意，病人和家



屬可以藉由觀察下肢水腫以及是否有活動喘的症狀評估是否需要就醫，此外肝硬化病人也要特別注意水分攝取，否則腹水增加也會讓生活產生不便。

圍爐火鍋中的海鮮、高蛋白高普林類飲食和酒類可能導致痛風，適度攝取以免痛風引起年節間的不舒服。同時年節的時候避免剩下過多飯菜，若有隔夜菜應該避免保存冷藏不足，以免細菌滋生導致腸胃不適或是腸胃炎的情況。

年假期間要年年有餘，吃魚的時候千萬小心魚刺魚骨，細嚼慢嚥以避免不慎吞下魚刺，若是不幸被異物哽塞到食道，不建議使用喝醋或是吃米飯再吞入的坊間作法，還是建議先暫停飲食，稍微嘗試能否咳出，若咳出困難，到時可能還要到醫院尋找專業協助，卻也干擾了過年遊玩的心情與行程安排。

容易造成便秘脹氣或是有腸躁症的飲食

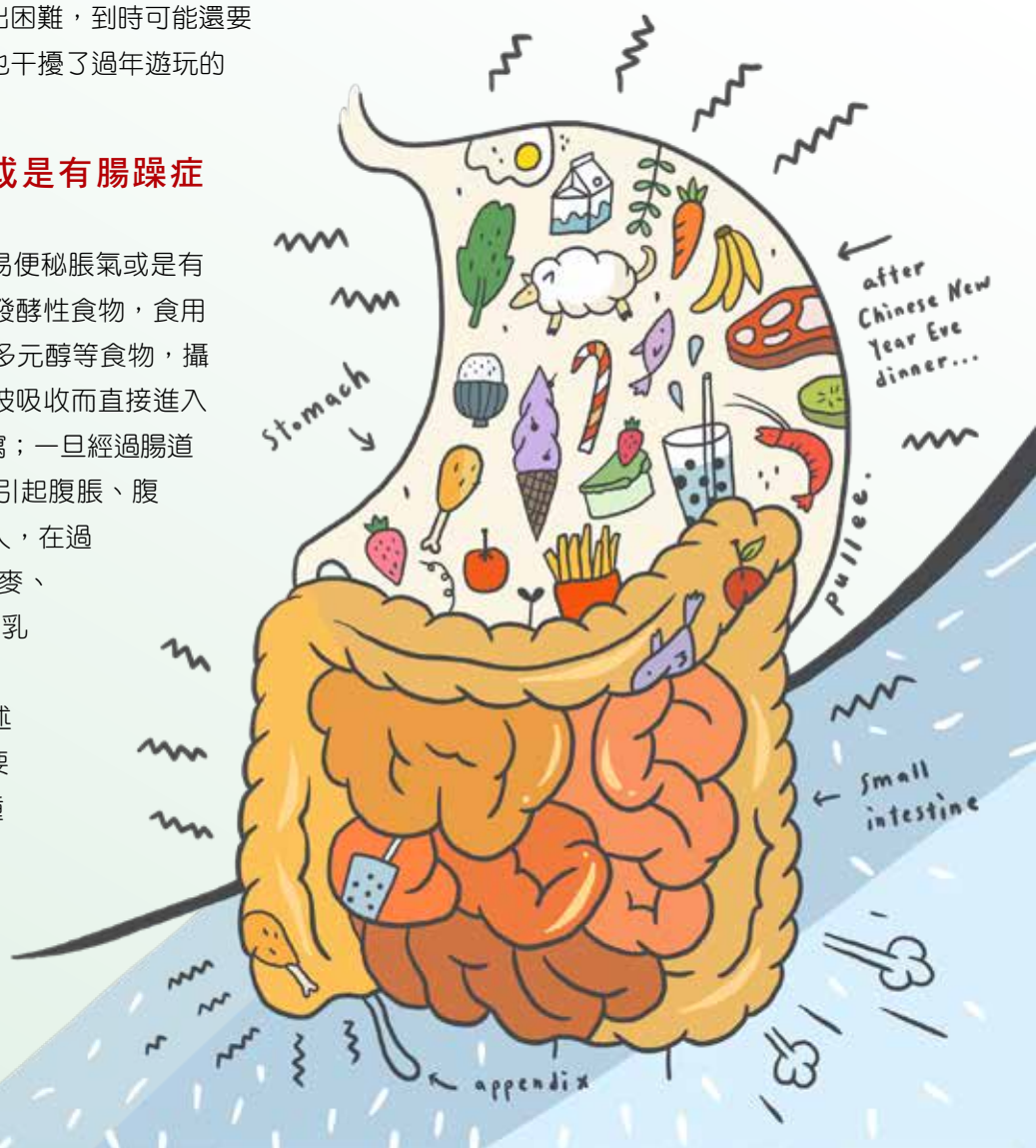
平常就有排便不順容易便秘脹氣或是有腸躁症的人，飲食上避免發酵性食物，食用太多寡糖、雙糖、單糖和多元醇等食物，攝取過多時，因無法在小腸被吸收而直接進入大腸，帶入水分、造成腹瀉；一旦經過腸道細菌發酵，會產生氣體並引起腹脹、腹痛。若平常就有腸躁症的人，在過年期間應該避免或減少小麥、豆類、牛奶、奶粉、優酪乳等等的食物。

過年飲食除了注意上述不同的飲食的攝取，更要提醒「定時」以及「多種類」的攝取，玩樂之餘也要維持規律的生活作息，

期間大魚大肉外更要記得蔬菜水果的補充。期間適度的運動如：走路、散步等，除了可以幫助腸胃蠕動使消化更好也可以促進排便，也維持身體健康。

過年飲食小叮嚀

過年期間要享受愉快的連續假期，又要兼顧享受年節佳餚，就需要注意飲食的選擇，除了針對不同身體狀況，調整自己的飲食外，避免吃太多、太鹹、太甜、辛辣或刺激性、生食、隔夜或放太久的食物，減少太多豆類或容易發酵的食物，注意適當的活動和運動，一方面享受假期和家人團聚的時光，同時吃得開心健康。





顏值時代

「整」救您的不完美

形體美容醫學中心

湯月碧主任



成為俊男美女不是夢
修修臉，好處多多？！
讓您能夠擁有「美力」與自信！
「整」救你的不完美！

曾幾何時，以貌取人的「外貌協會」，被認為是不切實際、虛華、僅在乎表面工夫的貶抑名詞，到了現行時代，受到社會風氣興起、成千上萬的整容話題蜂湧而出，許多偶像名人已不再避諱自身曾有修修臉的整形美容經驗，重視外貌反倒成為一道重要的課題。

在這股「美力」潮流席捲與多方媒體渲染的加持之下，一般人對於在大眾面前呈現出乾淨、俐落，展現得體的一面，甚而稍做調整自己原先的樣貌，做以加強外貌的各項行為，幾乎不再只是個受人消遣或茶餘飯後的話題，更多時候反而是有助於提升自身魅力與專業形象的途徑。

一個人要能Eye-catching，成為眾目焦點，除了能言善道、風趣、有表演天才、表情豐富，擁有一副吸引人的樣貌，也是一大因素。

對於每個人來說，在面貌上都有些許自我察覺時感到不自信的小瑕疵、小缺陷……；也許是照鏡子時，時常感到警扭的一點小地方，都足以打擊一個人的自信心，就算是偶像明星、公眾名人，也依然會針對自己的樣貌上再挑剔出些亟須改善的小毛病；因此，不可否認，這是個看臉的時代，「顏值」與「專業價值」比量齊觀的時代。

以目前整形與美容醫學的技術面、美感升級層面上，都能針對不同臉型和樣貌再做局部或全面性的調整，讓您的不完美從「礙眼」變「順眼」，著實「整」救您的不完美！



修修臉，好處多多？！

時常有人問：為何很多人覺得我很嚴肅，不敢接近我？不僅影響交友狀況，甚至阻礙了個人在職場、情路、交際上的發展。

哪些因素會影響一個人的人際關係？

■臉型骨架較突出

像傳統的韓國人，東北人，因其臉型較為寬大，加上高聳的腮幫子，看起來較為嚴肅，多半都會讓人在第一次見面時，留下了較為強悍、不好相處的刻板印象。

■皮下脂肪少，較為骨感

所謂「骨瘦如柴」，如果出現在臉上，如：鼻背皮下脂肪少、兩頰凹陷、眼睛凹陷、眼框突出，通常令人覺得命苦、營養不良，若是去算命，命理師亦針對面相評頭論足一番。古人說「相由心生」，雖無科學證據，但在視覺美感上，的確會略顯不足，外型上也易較為弱勢。

■笑容的表達較為拘束

每個人笑容的表達受中樞神經的控制，骨架大小比例，顏面肌肉表達出來笑容的協同作用 (synergy)，與心境 (mood) 習習相關。在門診時，主訴常常對於自身某一個角度或表情上感到不滿意，我常請就診者自己拿著鏡子笑笑看，找尋自己最理想的笑點，以求達到或接近其希冀的面貌標準，由此可知，笑得美、令人感到討喜的外表，除了外力的醫療協助，也是要學習的。

對於無法控制自己笑容的人，如癱笑 (sneezing smile)，露齒笑 (gummy smile)，或是笑起來臉部不對稱，顏面神經 麻痺等狀況的病人，皆可利用施打肉毒桿菌素做為有效之改善。肉毒桿菌素注射於提鼻翼的肌肉及弱化提上唇之肌肉，可削弱癱笑。讓原先較不美觀的樣貌，轉變為蒙娜麗莎的微笑。



■臉型比例不對

臉太長、太短、太寬太窄，或鼻尖上唇、下巴不在一直線、側影比例不對，臉部乍看之下不夠協調，都是美學上之美中不足。倘若能巧妙地利用微整形之作法，適度均勻地填充，修補些微瑕疵，這些都能有助於提升與改善面貌，妥善能為外表上稍做加分。

■年紀漸長，臉部骨架因骨質疏鬆而變小，皮膚老化變薄

皮下脂肪及頰脂 (Buccal fat pad of Bichat) 量減少，加上地心引力的向下拉力，若是牙齒出狀況，牙齦病變、蛀牙，咀嚼功能出了狀況，嚼肌顫肌萎縮。

這些尤其是在病後，或經歷了大手術之後，術後臉部整個崩盤，呈現出老態。有時容易讓旁人誤認是在不悅，甚而影響社交關係。

對於不想進手術室，或不能承受有過大改變的民眾，或礙於生活交際需求、職場形象，無法讓臉部呈現瘀青腫脹，怕人家講話，又在乎自己外觀的人，適度選擇微整形之法，也是不錯之路，可謂「小兵立大功」也。

健康年菜聰明吃 的小撇步

營養科 周佳慧營養師



時間過得真快，即將要農曆新年了，是家家戶戶圍爐團圓的時刻，免不了大魚大肉，但近年健康意識抬頭，因此對於在過年期間如何兼顧吃得美味又健康是民眾最關心的議題。因此營養師在此教您正確如何選擇年節食品，才能健康長壽過好年。

均衡營養高纖維、蔬菜水果不可少

民眾在過年期間還是要注意均衡攝取六大類食物，特別是過年期間家中備滿各種糕餅、點心，相對的蔬菜水果可能就吃得比平常更少，接踵而來則是一連串的便秘、腸胃不適等問題，因此民眾更要注意「天天五蔬果」的原則，也就是每天3份蔬菜、2份水果，客廳的茶几上除了糖果點心外，也別忘

了放一盤新鮮的水果，如：橘子、蘋果等，不僅可以增加蔬果的攝取量，還可取其大吉(桔)大利及平平(蘋)安安應景的吉祥話，來點綴一桌魚肉及您的胃。另外，坊間有些食品會特別標榜高纖，這些食品不一定健康，像是有些標榜高纖低卡的蒟蒻乾，可能在加工製作的過程中，添加了較多的鹽分，高血壓患者選擇時一定要特別小心，可別因為高纖就大量食用，額外所攝取的鹽份，都是相當驚人的。建議民眾若是要攝取纖維還是從天然的蔬菜、水果、全穀飯攝取，才是最佳的方式。

少油、少鹽、少加工

過年期間難免大魚大肉，烹調方式越簡單、越清爽越好，盡量避免高油的烹調方式，例如：油炸、油煎、油酥、勾芡、



糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜，多採用水煮、蒸、燒、烤、燉、滷、涼拌等。不要使用過多的調味品(砂糖、沙茶醬、芝麻醬、麻油、辣油、沙拉醬)，烹調時可多選擇蔥、蒜、薑、香菜、九層塔、辣椒、白醋、五香、八角、花椒、枸杞等調味入菜。食材的選擇也避免加工製品如：甜不辣、香腸、臘肉、貢丸…等高油脂高鹽份的加工食品，以免造成身體多餘的負擔。

零嘴點心要慎選、適量攝取無負擔

春節吉祥話總說「呷甜甜過好年」，但過多的糖份會增加身體負擔，為了避免年後身材走樣，年節零食最好挑選原味、無添加人工調味的產品，且建議挑選小包裝的產品，避免大分量零食若無法一次吃完，保存不當恐有變質之虞。在零食選擇上，以原味堅果類、原味紫菜類和乾燥水果乾，是相對健康的選擇。但堅果類熱量較高，建議每天攝取量在2湯匙內；而水果乾經乾燥後，體積會縮小，例如：葡萄變成葡萄乾體積縮小很多，容易一把接一把食用，使得熱量破表。此外，糖尿病患者必須控制血糖與體重，應少吃糖果、餅乾類零食，腎臟患者需注意鹽分攝取，高血壓、心血管疾病患者則要避免食用高鹽、高油、高糖的食物，年節期間還是必須忌口，最好遠離魷魚絲、肉乾、蜜餞或油炸類的食物！表一為過年常見零嘴每100大卡熱量，若有吃到下列零嘴，約等於

表一、過年常見零嘴每100大卡熱量表

種類	約略份量	種類	約略份量
牛軋糖	2個	核桃	4個(約2匙免洗湯匙)
沙其馬	1個	瓜子	72粒(約4匙免洗湯匙)
花生糖	1個	杏仁果	12顆(約1匙免洗湯匙)
芝麻麻荖	2個	腰果	10顆(約2匙免洗湯匙)
鳳梨酥	1/2個	開心果	19顆(約2匙免洗湯匙)
蛋捲	1根	牛肉乾/豬肉乾	1/2片(約45克)
洋芋片	10片	魷魚絲	40克

吃了1/3碗飯，因此需限制份量，才不會攝取過多的熱量喔！

飲酒需節制、含糖飲料不可過量

飲酒要以不危害健康為原則，建議男性一天不攝取超過2個當量酒精，女性每天不超過1當量的酒精，1當量的酒精相當於1瓶啤酒(約375 c.c.酒精濃度4%)、水果酒150 c.c.(酒精濃度10%)、白蘭地40 c.c.(酒精濃度40%)、高粱酒30 c.c.(酒精濃度53%)。怕胖的人，也要避免喝過量含有砂糖、果糖、高果糖、玉米糖漿的飲料，這些成分都會刺激胰島素大量分泌，讓身體製造更多脂肪囤積。喝白開水是最佳的選擇，也可加入新鮮檸檬切片增添風味，解膩又健康；或是選擇無糖茶飲，如：大麥茶、決明子茶等，也可混合成大麥決明子茶，喝起來更順口，或改用少量低糖飲料，避免造成負擔，如：枸杞紅棗茶、桂圓紅棗茶、薑母茶、低糖桔茶、低糖洛神花茶等。

小叮嚀

謹記少油、少鹽、少糖、少加工、多蔬果

在闔家團聚之際，也別忘了要均衡攝取六大類食物，謹記少油、少鹽、少糖、少加工、多蔬果，飯後記得做適度活動，過個健康又平安的一年。



冬天皮膚乾燥 如何預防及保養

皮膚科 王淑惠主任



隨著冬天腳步的來到，氣溫開始驟降，我的門診開始出現許多位主訴全身皮膚乾癢，甚至於晚上癢得睡不著覺的病人。此類病人多半是有些年紀的老年人，經常在洗澡時喜歡用非常燙的水沖洗身體，而且一定要用熱水沖洗至少5到10分鐘以上，皮膚才舒服過癮，暫時不會癢。但是洗完澡過沒多久，全身皮膚又會開始奇癢無比，特別是小腿及身體背部經常是最癢的部位。

通常最容易皮膚癢的時間是晚上，特別是洗完熱水澡之後，搔癢嚴重時甚至於半夜癢到醒過來，早上起床後也可能會發現身上出現許多線條狀的搔抓痕跡。最癢的部位是小腿及背部，除了皮膚乾燥脫皮，經常出現角質龜裂及裂開的傷口，也伴隨有紅疹及多處抓破表皮的傷口，是典型皮膚乾燥所導致的冬季乾癢症。此類冬季乾癢症的患者，在教導正確的皮膚保養觀念，並給予適合的口服止癢藥物及治療濕疹的藥膏之後，皮

膚搔癢不適多能顯著改善，不再奇癢無比，晚上睡覺品質也改善許多。隨著寒冬來臨，最近因冬季乾癢症來求醫的人數增加許多，至少增加三分之一。



皮膚的生理特性如何，冬季來臨時要如何照顧自己的皮膚，說明如下：

表皮層的生理特性

皮膚結構分為表皮層、真皮層及皮下組織，表皮層是皮膚最外面的一層。正常的表皮層屬於微酸性，表皮又可細分為基底層、顆粒層、棘狀層及角質層，角質層是表皮的最外一層，在角質層的表面會覆蓋一層皮脂，是由人體皮脂腺分泌的天然皮脂所形成。皮脂的生理作用包括滋潤皮膚、減少水份散失、及抵抗外界有害物質，形成皮膚最表面的一層障蔽。在健康的皮膚狀態下，表皮是完整沒有缺損傷口的，皮膚含有的水份及油脂處於平衡狀態。

冬季乾癢症

冬季乾癢症是秋冬季最常見的皮膚病，最常發生於老年人或本身皮膚膚質較乾燥者，冬季乾癢症的臨床症狀為皮膚乾燥脫屑發紅及搔癢，最常出現在下肢，特別是小腿前方，搔癢症狀最為嚴重的時間通常是晚上，特別是在洗熱水澡之後。如果遇到冷鋒來襲，氣溫急降，皮膚也會更加乾燥。皮膚乾燥時，任何輕微的刺激都相當敏感，如果搔抓過度，很容易產生皮膚發炎。皮膚老化時，皮脂腺功能會隨之降低，分泌的皮脂減少，所以老年性皮膚或乾性皮膚在冬季時角質含水量會降低，皮膚變得粗

糙無彈性，易產生裂紋及落屑，引起冬季乾癢症而產生搔癢。

值得注意的是，冬季乾癢症並非只發生於冬季，原本皮膚膚質就較為乾燥者例如：老年人或異位性皮膚炎患者，在其它季節時若皮膚非常乾燥時，也可能發生相同的皮膚乾癢發炎症狀，故此時「缺脂性皮膚炎」或「皮膚乾癢症」是較恰當的稱呼。

冬季皮膚注意事項

冬天洗澡時，水溫切忌太高，最好的方法還是使用水溫與體溫相仿的水（不超過40度）洗澡即可。洗澡次數無須太多，並儘量避免使用清潔力太強的沐浴乳或肥皂。可以使用保溼的乳霜皂或沐浴乳，並且避免泡澡，應以淋浴為主。除了腋下、陰部等皮膚綳摺等容易分泌油脂外，應避免使用肥皂。皮膚乾癢時，絕對不可以任意以熱水沖燙以求暫時止癢，因為熱水更容易洗去皮膚油脂，讓皮膚乾癢症的情形更加惡化。

平時可以經常塗抹保濕乳液使皮膚表面不致太乾燥，特別是洗澡後皮膚尚有些微水分時，立刻搽上乳液的保濕效果最好，不但可以改善表皮過度流失的水分與皮脂，還可以減少改善洗澡後皮膚乾癢的不適感。感覺皮膚乾燥時可以再補充塗抹保濕乳液。

冬天如果開暖氣時，因為暖氣會降低環境的濕度，容易導致冬季乾癢症發作，所以建議室內應放置一盆清水，以避免室內之濕度過低。也應避免全天使用除濕機。

貼身衣物以棉質為最佳，應避免穿著毛料衣服，以避免毛料衣服接觸摩擦身體而造成皮膚搔癢。皮膚搔癢時，切記不可用指甲搔抓。若有搔癢感可塗抹止癢藥膏及定時口服止癢藥物。

皮膚搔抓後容易導致皮膚發炎，若皮膚不僅乾燥脫屑，且已經有紅疹出現時，只擦乳液將不再有效果，因為皮膚已經有發炎症狀，此時應至皮膚科門診就醫，接受適當的藥物治療。





正確用藥小叮嚀 過年安全又健康



藥學部 高正藥師

農曆年節將至，健保署統計，2018年農曆春節期間前十大「急診」傷病分別為：腸胃炎、急性上呼吸道感染(感冒)、表面傷或挫創傷。另外，同年「春節假期結束後一週常見的門診疾病」之統計中，腸胃炎、急性上呼吸道感染(感冒)也是榜上有名。為了不因生病而壞了放假的好心情，藥師給您一些正確用藥相關小叮嚀，讓您安心過好年。

孩童用藥

每年，都有數名孩童，因為誤食藥物，或是給予劑量錯誤，導致孩童進入急診室。為了避免孩童誤食，藥品要放在孩童們無法隨意拿取的地方，以及孩童看不到的地方。即使之後仍須使用藥物，家長們還是得記得將藥物歸位，因為即使在幾分鐘之內不在現場，好奇的孩童們在短時間內還是有可能因此誤食藥物。

另外，給予孩童藥水時，一定要遵守藥袋的指示給藥。現在的醫院藥袋的劑量都會是以「毫升(mL)」表示，務必使用水劑附帶的小量杯或是藥用滴管來量取水劑。切記絕不可使用居家的湯匙來給予藥品。各家的湯匙規格不一，無法精確測量劑量，容易導致用藥過量或過少。

有時給孩童用藥後，發生嘔吐情形，則須視其與服藥時間相距多久決定是否補服。如果嘔吐時已距服藥時間超過30分鐘，通常不需補服，若無法判斷或是特殊藥物可請教醫師或藥師。小兒藥水的保存期限，在開封後也會有不同。未開封前，藥水可存放到瓶身所標示的有效期限。一般的糖漿水劑，開封後可放置約一個月；須泡製後使用的抗生素藥水，在泡製後保存時間及是否需

要冷藏保存則依藥品藥袋標示。

出國用藥

如果您計畫要出國，記得攜帶足夠數量之藥物，並注意藥物不得與藥袋分開，避免用量錯誤。同時，藥物須置於隨身行李。飛機貨艙之溫度可能導致藥品變質，托運行李也可能在途中因拋摔等因素，使藥物損壞。

出國攜帶處方藥時，建議事先確認入境國家攜帶藥品規定，並備好醫師處方箋或證明文件，證明所攜帶之藥物為本人使用，且所有用藥需一一條列清楚。使用藥物之相關器材(胰島素用空針、吸入輔助器……等等)也需註明。各個國家對於處方藥的管理各有差異，建議出國前先查詢相關規定，以避免在入境後發生問題。

前往特定國家也有須注意的事

情。欲

至高海

拔國家(例如：中國

西藏、南美安地斯山地

區)，為了預防高山症發作，須服用特定

藥物。某些國家會要求旅客事前施打特定疫苗(例如：黃熱病疫苗、流行病腦脊髓膜炎疫苗)，才可入境。本院設有「旅遊醫學門診」，您對欲前往國家有任何用藥疑慮，皆可掛號諮詢。

外用藥膏

各種藥膏在初次使用前，可先在手臂等部位少量塗抹，過幾分鐘後觀察是否有紅腫情





形，如果有，您可能對該藥膏有過敏，不宜使用。藥膏基本上都只需塗抹薄薄一層即可，並注意短時間不得使用太多次。一般民眾可能會認為藥膏不是從口服用，而因此未按照醫囑使用，但因皮膚也會吸收藥物，如果用量過量，也是會有副作用的。

使用於傷口時，建議先進行清創，將血塊、組織液等物質先清除乾淨，這樣子傷口修復才快速。這就像是重鋪柏油路，上面的坑洞如果佈滿廢棄物，必須先清除完後，才能補土、填沙，最後鋪柏油。

藥品貯存

即使藥物尚在有效期限內，倘若保存不當，仍無法保證藥物安全。注意藥袋或是包裝盒上的說明，是否有特別的保存條件。一般的藥品基本存放原則為在攝氏25度(25°C)以下的環境，且乾燥、無照光的環境中。

特定藥物會被要求冷藏，即攝氏2-8度(2-8°C)的環境，未使用的胰島素、多數不孕症注射用藥、以及某些眼藥水，都必須冷藏。如果置於冰箱，注意不要放在孩童易拿取的地方。當然，藥物也絕不可置於冷凍庫，冷凍後會使藥物結晶，逕行使用可能造成傷害。

不須冷藏的藥物也不建議放進冰箱，由於冰

箱是個潮濕的環境，藥物冷藏後可能會影響，使其受潮。

過期藥品

新年到了，又是春節大掃除的時刻，大家忙著將無用之物品丟棄，藥物也不例外。藥品之有效期限可以在外包裝例如紙盒，或是片裝錫箔上找到，英文標示通常為「EXP」、「Expiry Date」、「Expiration Date」。使用過期藥物是很危險的，該藥物可能導致細菌滋生，或是效果下降，導致症狀惡化或是細菌產生抗藥性。藥物一旦過期，就無法保證其安全性及有效性。

一般的廢棄藥物，可跟著一般垃圾丟棄。不過某些較高毒性、或是會造成環境危害的藥物(管制藥品、抗癌症用藥、荷爾蒙用藥、抗生素……等等)，則建議集中給醫療機構，進行銷毀。

結語

用藥有許多細節必須注意，即使經過看診時醫師、藥師的說明，回家如果還是有其它困惑之處，春節期間可利用藥袋上的諮詢電話，請藥師為您解答，安心的迎接新年假期。

參考資料：

1. 107年全民健康保險統計，衛生福利部中央健康保險局。
2. 用藥安全手冊，衛生福利部食品藥物管理署，2016年。
3. 5 Tips for Traveling to the U.S. With Medications, U.S. Food & Drug Administration, Feb. 2nd, 2016.
4. Protect Your Children: Store & Use Medicines Safely, Centers for Disease Control and Prevention, Jun. 18th, 2018.
5. Resources for You | Drugs, U.S. Food & Drug Administration, Sep. 19th, 2016.



難治型憂鬱症的新選擇

『重覆經顱磁刺激』治療



精神科 江惠綾醫師

「憂鬱症」是現今社會中很普遍的疾病，除了從心理層面處理憂鬱症之外，憂鬱症也有其生理因素，例如：腦中的血清素(Serotonin，一種神經傳導物質)不平衡，以及腦部的特定區域呈現功能活性低下，因此服用抗憂鬱劑來治療憂鬱症的生理因素也成為目前重要的治療選項之一。雖然目前已有多種藥物可做為治療的選擇，但仍約有三分之一的患者對治療反應不佳。因此，台灣在2018年4月通過可以使用「重覆經顱磁刺激(repetitive Transcranial Magnetic Stimulation, rTMS)」來治療「難治型憂鬱症」的成人患者，透過磁波誘發出一個微弱的微小電流來重覆刺激前額葉，以活化功能低下的腦部區域，此區域受到活化後會再循著腦部的內部連結

迴路，將活化的訊號傳導至管理情緒調節之腦區，進而改善憂鬱症狀，此治療方式已更早被運用於美國、日本等多個先進國家。

雖然重覆經顱磁刺激治療的安全性高，仍有一些治療前的評估事項需要注意，有些患者可能並不適合接受此治療，例如：身體有金屬植入物(包括：電子耳、心律節律器、心臟支架、血管瘤的金屬夾或線圈等等…)、有癲癇病史、酒精成癮、腦部創傷、有服用易誘發癲癇狀態的藥物等等。另外如果有懷孕或計畫懷孕、有腦瘤或中風等腦部疾病、家人有癲癇病史，以及其他疾病史，都建議要提供給醫師做為治療前的評估。

重覆經顱磁刺激的治療

重覆經顱磁刺激的治療流程可能會因儀器及療程的設計而有不同，大致的流程如下：先讓患者在診療椅上調整一個舒適的坐姿坐定，再讓患者戴上一個專用的頭套來標示定位的區域(因每個人的頭型、大小、腦部結構位置會有所差異，故治療前需先進行定位)。進行定位時，治療者會先用磁刺激患者腦部掌管運動的區域，讓患者的手部肌肉出現收縮的動作，再根據患者的反應逐步調





整，藉以找到最合適的刺激位置，並計算適當的刺激強度。這些參數都確定之後，治療者再將刺激位置移動到治療憂鬱症的目標腦區，讓儀器依照設定好的參數給予磁刺激，以完成一次的治療。此外，此治療儀器也可搭配其他設備進行更精準的腦影像的定位，讓治療師及患者可以看到磁刺激的位置，並增加每次治療時定位的準確性，同時縮短定位時間。

重覆經顱磁刺激治療的進行方式為一週五次，每次治療約30至40分鐘左右，可用門診方式進行，不需要進行麻醉，也不用住院，治療完後即可進行一般生活中的活動，是一種非侵入性、安全性高的治療。部分患者在二週的治療後便可感受到症狀的改善，一般會建議患者進行四週到六週的療程(也就是20-30次的治療)以達到最佳的症狀緩解。目前的研究顯示，約有60%的患者完成重覆經顱磁刺激療程後能有明顯的症狀改善。

隨著治療「難治型憂鬱症」成人患者的需求增加，國內多個醫療院所已陸續引進重覆經顱磁刺激治療項目，本院也已引進新款的儀器可進行治療。目前此治療屬於自費

項目，

健保並未給

付，費用負擔上相對於傳統的治療方式高。然而，相較於目前普遍使用的抗憂鬱劑治療可能會產生的全身性副作用(如：食慾下降、腸胃不適、性功能障礙、頭暈等)，重覆經顱磁刺激治療的副作用，則僅發生於局部區域。例如：較常出現的副作用為頭痛、頭暈、(磁刺激處的)頭皮不適、治療過程中臉部肌肉被磁刺激引起的抽動等。這些不適大多在當次治療結束後即會緩解或逐步緩解，故於治療的療程中，患者多可保有原本的生活品質，包括照常工作。

憂鬱症已是當前世界衛生組織最重視的疾病之一，因為憂鬱症所造成的失能、減少生產力、增加社會整體的影響及負擔已經是所有疾病中排名的前幾名。期待新療法的引進能提供

憂鬱症病友更多治療的選擇，並獲得更高的復原機會。



『思覺失調症』會好嗎？ 掌握治療黃金期

精神科 陳秉彥醫師



何謂「思覺失調症」

思覺失調症是一種精神科的疾病，以前被稱為精神分裂症，但這個舊稱其實造成許多誤解。在 2014 年時，台灣精神醫學會與中華民國康復之友聯盟共同推動，將精神分裂症這個疾病，正名為思覺失調症。思覺失調症的個案通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，主要和思考邏輯和知覺感受的失調有關。這個疾病並不少見，在人口中大約有1%的人有思覺失調症。

思覺失調症的明確病因還不清楚，但比較明確知道的是，男性好發的年紀為10歲到25歲之間，女性好發的年紀為25歲到35歲之間，男性發病的時間會比女性早，而男性和女性的發病率差不多。

思覺失調症的可能病因很多，但實際病因可能是多個因素共同造成的結果，包含：生理、心理以及社會的多重原因，目前無法明確判定明確病因，可能病因如下：

- **環境**：居住在都市、移民、晚冬早春出生的人（可能和神經發育過程感染流感有關）。
- **基因遺傳**：家族中若有思覺失調症的病史，發生率會較高。
- **神經傳導物質的變化**：目前研究認為這個疾病和多巴胺、麩胺酸鹽…等多個神經傳導物質失調有關。
- **物質濫用**：甲基安非他命、大麻濫用、吸菸…等物質濫用，目前被認為與這個疾病相關。
- **心理壓力**：移民（特別是移民到對自己不友善

的地方）、面臨工作或學業重大壓力、家庭及感情壓力。但對個案或一般民眾而言，硬要追根究底找出病因，其實沒有辦法。

思覺失調症是一種症候群

主要影響到個案的思考與知覺，思覺失調症的診斷主要依據美國精神醫學會頒佈之DSM-5診斷準則，下列五項症狀中有兩項（或兩項以上），每一項出現時期至少一個月（若症狀被成功地治療，時間可短於一個月），症狀項目中，至少有一項必須為妄想、幻覺或胡言亂語，五項症狀分別如下：

- **妄想**：即不合邏輯，脫離現實，無中生有的想法。
 - **幻覺**：即在沒有刺激源的情況卻可以有知覺感受，如在四下無人很安靜的空間內卻可以聽到人聲在批評謾罵自己或聽到許多不同的人聲在對話。
 - **胡言亂語**：如時常表現語言離題、脫軌或前後不連貫。
 - **整體上混亂或僵直的行為**。
- 以上四項稱為「正性症狀」。
- **負性症狀**：如情感表現平板、貧語症或話量少，思考空洞、或動機降低。

思覺失調症還可能會出現的症狀

除此之外，思覺失調症個案還可能會出現混亂思考難以專注、難以執行或決定、學習資訊或應用資訊的障礙、對自己的症狀缺乏病識

感、憂鬱與焦慮、失眠、生理節律異常。

以上的這些症狀，不一定會同時全部發生。思覺失調症也不一定會一下子就進展到非常嚴重。

思覺失調症可能會依序有以下病程變化

■前驅症狀期

在明顯發病前，即漸漸有生活適應障礙，如社會關係退縮、表現怪異、交談有困難、情感表現不適當，且對日常生活及穿著變得不在意、人格變化等，且常不自覺地發生，難以追查實際發生的日期；其歷程愈緩慢、愈長期發生、每況愈下者將來之預後也較欠佳。

■症狀活躍期

精神病症狀或所謂正性症狀明顯，即顯著出現妄想、幻覺、思考連結鬆散、語無倫次或僵直或躁動等動作行為障礙，也可能變得非常激動、易怒。

■殘留症狀期

負性症狀為主，特別是情感流露減少或情感平淡的現象較為顯著，自我封閉、冷漠。

思覺失調症分成急性發作期與疾病穩定持續期

因為發生的症狀不同，使用的藥物以及方向也會不太一樣。在急性發作期間，通常以藥物治療為主，目標是降低疾病症狀對於個案思考、情緒、行為及睡眠的影響。等到急性期症狀被藥物控制下來後，治療的目標就會轉為持續維持穩定及降低復發機率，此時還是需要繼續藥物治療，持續穩定的情況下進一步協助個案回復社交與工作的能力。

目前思覺失調症的藥物大致可分為第一代（又稱為傳統型）藥物，即多巴胺受體拮抗劑與第二代（又稱為非典型）藥物，即多巴胺及血清素受體拮抗劑，都能對疾病症狀有所改善。第二代藥物在療效與副作用方面皆較第一代穩定。且藥物可分為口服錠劑、口服滴劑及長效針劑，口服錠劑及口服滴劑需每天服用，隨著醫學技術快速進展，長效針劑則依施打頻率有二週、一個月及甚至三個月施打一次三種不同類型。長效針劑可以讓藥物在體內緩慢釋放，延長藥效，維持對腦部功能的保護。研究顯示，使用新一代長效針劑的病友，有1/2以上的病友在個人與社會功能的表現上有顯著的成長，且對於及早使用，即被診斷為思覺失調症5年內的病患，更為有效。

要特別注意的是，當急性發作期症狀控制穩定後，仍需持續服藥或針劑治療以維持穩定不復發，許多個案在症狀穩定後，自己或家人認為藥物使用長時間傷肝傷腎的擔憂，或想以運動、想開、以其他非正規方式維持穩定，而自行減藥或停藥，而造成疾病有極高的復發風險。隨著復發次數增多，不僅會對個案腦部造成損傷，更可能導致個案各項功能退化。

如果個案本身或家人對個案用藥有任何擔心或疑慮，可陪伴個案就醫並直接諮詢醫師專業意見，切勿自行建議個案調整用藥。另外醫師也會以個案為中心，幫助每位個案規劃屬於自己的個別化治療目標。針對常自行減藥或停藥導致疾病復發，或認為長期每天服藥不方便的個案或家人，也可將口服藥物轉為長效針劑治療，藉以提高治療順從性及治療方便性，且減少疾病復發風險。

提高健康意識 癌症篩檢由我做起



社區健康發展中心 許舒婷

癌症長久以來對民眾健康造成巨大傷害，若能「早期發現早期治療」，對病況能有極大的幫助。所以您今年做過癌症篩檢了嗎？

衛福部國民健康署提供「四大癌症免費篩檢服務」，可利用篩檢工具早期發現，分別是乳癌、子宮頸癌、大腸癌和口腔癌，只要符合免費篩檢資格的民眾，攜帶健保卡、身分證至健保特約醫療院所即可進行檢查。

從2014年1月起亞東醫院-婦女健康篩檢巡迴車正式啟用，近年本院與新北市及台北市各區衛生所、里長、醫療群診所、量販店配合進行免費癌症篩檢服務，齊心齊力一同推動篩檢服務，並且深入社區，讓民眾在家附近即可參與癌症篩檢服務，不需前往醫院掛號排隊，既省時又方便，且做完檢查後贈送精美小禮物一份。

2019年度本院癌症篩檢服務搭配多元檢測項目，如：血壓、血糖、骨質密度、身體組成分析及肌握力檢測等，並配合健康講座，營造社區健康，提升健康意識，強化民眾實踐健康生活，想降低罹癌機會，請維持適當體重、養成運動的好習慣、飲食健康多蔬果。2019年度活動篩檢辦理場次已超過200場，服務量已超過8,000人次，希望民眾多加利用國民健康署提供的癌症篩檢服務，早期發現早期治療，不要錯

過治療黃金時期，提醒已經符合資格卻還沒有檢查的民眾，趕緊撥空來參加吧！

社區癌症篩檢及成人健康檢查 四癌篩檢項目與資格

- 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女子宮頸抹片檢查。
- 大腸癌糞便潛血檢查：50-74歲大腸癌篩檢(二年1次)。
- 口腔黏膜檢查：30歲以上有嚼檳榔或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔原住民(二年1次)。
- 乳房X光攝影檢查：40-44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，45-69歲婦女(二年1次)。

乳房攝影報告

- ◆ 報告正常：約三週內以平信寄出通知
- ◆ 報告異常：一週內專人電話通知，本院電話開頭(7728-XXXX)，以掛號寄出

成人健檢檢查項目

- 一般檢查：身高、體重、血壓、脈搏、腰圍、視力等檢查。
- 抽血檢查：包含血糖、膽固醇、HDL、GOT、GPT。
- 腎功能、尿液檢查。

※ 主辦單位：亞東醫院社區健康發展中心

※ 洽詢電話：(02)7728-1403(許小姐)



本院深入社區進行免費癌症篩檢服務



多元健康促進活動 亞東健康週

社區健康發展中心 林姿君組長

亞東醫院自2013年開始每月以特定主題辦理亞東健康週，透過健康講座搭配篩檢，增進民眾對疾病的認識與自身健康的了解。

感謝大家對活動的支持，2019年1-11月已辦理13場，超過3,700位民眾參與，並協助200位高風險民眾，早期發現早期治療。

為鼓勵民眾參與「健康會員」參加健康週活動不只能獲得健康，還能拿到本院精心準備的小禮物！

本院2018年申請並通過健康醫院認證，醫院已逐步轉型，角色與功能不只有看病，更進

階成為健康促進的場所，致力提升社區民眾健康，透過活動傳遞的正確知識建立健康態度，進而產生健康行為，真正落實自我健康管理新境界。

2019年亞東健康週

月份	活動主題	篩檢項目
1月	中西合璧 腎防無力	尿蛋白篩檢、中醫義診
2月	身體機能改變 生活超不方便	尿流速篩檢、聽力篩檢
3月	視誰 讓你看青(院外)	青光眼篩檢
4月	營養運動不可少 健康肌本沒煩惱	肌衰弱檢測
5月	癌是會疼痛 還不快來做	疼痛評估、聽力篩檢
6月	骨本勝利組 你也能當比爾鈣滋	骨質密度篩檢
7月	無菸的結局 你的選擇是	戒菸、CO檢測
7月	睛彩創世界 睛彩愛無限	黃斑部篩檢
8月	我家有個健康好爸爸	尿流速篩檢
9月	失智週 據在憶起樂陶陶	AD8篩檢
10月	乾眼症全方位診斷與治療	乾眼篩檢
11月	全民護肺 非你不可	戒菸、CO檢測、肺功能檢測
12月	不可不知的心房顫動 腦中風的隱形殺手	心房顫動



除了量血壓、青光眼、黃斑部、乾眼症...等篩檢，現場有互動遊戲關卡，讓民眾建立正確乾眼症衛教觀念



捷報！

2019年創意計畫暨微電影選拔 獲4項優等獎

本院致力推廣健康醫院，2019年參加衛生福利部國民健康署健康醫院創意計畫暨微電影選拔共獲得4項優等獎。

其他類：多元健康促進活動打造健康會員新紀元

自2013年健康+已累積超過2萬名會員，2017年10月起將健康+服務轉型推出「健康會員」，會員自費加入後可得會員服務，包括：血壓雲端記錄、免費居家血壓機租借體驗、每月可優先名額參加健康週與參加沙龍講座可得額外回饋，目的希望民眾關心自身健康，做到自我健康管理。目前醫院逐步轉型，角色與功能不只是看病，更進階為健康促進的場所，致力提升民眾健康，透過活動傳遞的正確知識與態度，進而產生健康行為，落實自我健康管理新境界。

低碳永續類：蒸汽回收節能友善環境計畫

亞東紀念醫院秉持環境友善、永續發展之理念，積極參與各項衛福部國健署所舉辦之健康促進活動與計畫。並

在低碳永續議題上，共同面對全球氣候劇烈變化所產生健康照護衝擊與減緩氣候暖化問題，進行各項節能減碳措施，也推廣至集團各公司；本院隸屬遠東集團機構同步回饋社區，與社區民眾攜手創造更美好的未來。

微電影名稱：口腔癌的生命故事之檳榔防制影片

亞東醫院社工室及明倫基金會長期服務口腔癌的病人，深知口腔癌病人承受著生心理的疼痛與不適，且常因無法吞嚥或咀嚼導致營養不良，甚至無法順利完成治療。因此2011年推行口癌營養支持服務

方案，透過社工每週關懷訪視並提供營養品，藉由心情溫度計了解病人其疾病適應狀況，提供心理支持、簡易營養及復健諮詢，期望透過持續且穩定的社會支持方案，協助病人順利渡過辛苦的治療期，並增進自我照護能力。為了將此服務觸角擴及全國，故結合北中南東八家醫院，讓更多口癌病人受惠，截至2019年10月底止共服務3,540位病人。影片主角蔡明志先生因此方案順利完成治療並恢復工作，希望透過自身經驗傳遞「不菸、不酒、不檳榔，永遠都健康」的信念，鼓勵大家守護自己的健康。



微電影名稱：母乳，餵你好！

「母乳」是上天為寶寶量身訂做、最上等的營養泉源，媽媽「親餵」更是沒有任何事物可以取代的親子甜蜜經驗。

本支影片根據臨床真實案例拍攝。內容描述：產下雙胞胎的新手媽媽坐月子的時候，遇上哺餵不順乳腺發炎，



家人怕寶寶營養不足，不支持她哺餵母乳，讓雙寶媽媽很挫折，陷入產後憂鬱裡。雙寶媽媽一心想給兩個新生兒最好的呵護，卻因經驗不足，遇上了脹奶、乳腺炎等問題，甚至連婦產科診所護理師也勸她放棄哺餵母乳，讓新手媽媽極其灰心、萌生退奶之意。雙寶媽媽因此來到亞東醫院婦產部門診打算退奶。但亞東醫院的衛教師給她極大的鼓勵和正確哺餵母乳指導，幫助雙寶媽媽救回了寶貴的母乳，留下這則感人的溫馨故事。



參加衛生福利部國民健康署健康醫院創意計畫暨微電影選拔共獲得4項優等獎，本院獲獎單位一起合影

日期	星期	時間	講題	主辦單位	主講人	地點
1月3日	五	10:00-10:30	糖尿病自由吃 認識食物代換	營養科	吳宛真營養師	北棟一樓 思源一廳
1月8日	三	13:00-14:00	年節用藥安全須知	藥學部	羅睿藥師	
1月9日	四	10:00-10:30	癌症病患的營養照護	營養科	林郁珊營養師	B1放射腫瘤 科門診候診處
1月11日	六	10:00-12:00	懷孕後期護理指導(自然產 及剖腹產介紹、產後如何 餵母乳)	婦產部	護理部 李勗慈護理師	B1媒體中心
			新生兒沐浴與臍帶護理		護理部 蔡嘉瑜護理師	
1月14日	二	10:00-10:30	預防代謝症候群的飲食 技巧	營養科	吳詠如營養師	北棟一樓 思源一廳
1月15日	三	10:00-11:00	「病主開跑，預約美好」 善終心願探索講座	社會工作室	王怡人社工師	南棟一樓出院 領藥等候區
1月15日	三	13:30-14:00	成/老人健檢衛教	預防保健中心	家庭醫學科 張瓊文醫師	北棟一樓 思源一廳
1月15日	三	15:00-15:30	癌症病患食慾不振的對策	營養科	周佳慧營養師	
1月20日	一	10:00-10:30	慢性病人過年健康吃		涂孟萱營養師	
1月31日	五	15:00-15:30	您的體重過重嗎？ 談健康減肥		蘇筱媛營養師	

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。
- 婦產部衛教課程一律採網路報名，每月20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



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 8:30-16:30)
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
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)7728-1406
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)  QR Code	(02)7728-4665、7728-4667
一般健康檢查	地下一樓健康管理中心櫃檯 (週一至週五 8:00-11:00；14:00-16:00)  QR Code	(02)7728-4617、7728-4635
慢箋預約回院領藥	網路預約領藥  QR Code 每日：7:30-21:00	(02) 7738-6056 (週一至週五 8:00-12:00； 13:00-17:00；週六8:00-12:00)

預立醫療照護諮商門診專線：(02) 7728-2855 (週一至週五 8:00-17:00)

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) 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

新年新氣象 一起享健康

兩人成行健康檢查專案

專案期間：即日起-2020年2月27日

健康管理中心

晶緻健檢專案



掃描QR code查看項目表

北棟B1健康管理中心
(02) 7728-4617 / 7728-4635

菁英健康管理中心

消化道專案

愛心顧肺專案

腦血管專案



掃描QR code查看項目表

北棟六樓菁英健康管理中心
(02) 7728-4665 / 7728-4667

形體美容醫學中心 安全 隱密 舒適 專業

科別特色

形體美容醫學中心，成立於2001年12月。本中心硬體設備包括：兩間手術房、二間診療室、十間專門執行雷射治療之雷射室、一間美膚室及一間美體室。

身為醫學中心內的美容醫學單位，本中心集結整形外科、皮膚科專科醫師，加上本院的麻醉部、手術室團隊，以專業及完善的組織團隊資源合作。

一本初衷所堅持的特色為「安全、隱密、舒適、專業」，以提供安全的服務為最高原則。

整形美容手術	<ul style="list-style-type: none"> ■ 顏面、臉型整形(國字臉、豐頰、下巴整形、酒窩) ■ 皺紋、拉皮(臉部皮膚鬆弛) ■ 眼部整形(眼周各式範圍-雙眼皮、眼袋、淚溝、眼瞼下垂、睫毛倒插) ■ 鼻部整形(隆鼻、鼻翼縮小、山根墊高) ■ 乳頭、乳暈整形(男性女乳、隆乳、縮乳、副乳、下垂) ■ 腹部整形(腹部鬆弛、抽脂) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 體形雕塑/自體脂肪移植 ■ 皮膚腫瘤切除 ■ 傷後疤痕處置 (傷口照護、癒合改善) ■ 慢性偏頭痛 (肉毒桿菌治療) ■ 蟹足腫 ■ 植髮手術 ■ 狐臭、多汗症 ■ 各項重建與整形自費諮詢
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 皮秒雷射picosure755：黑色素、斑點、刺青、皺紋 ■ 二氧化碳雷射、鉬雅鉻雷射：疣、痣、凹洞疤痕、磨皮、毛孔粗大 ■ 脈衝染料雷射：血管瘤、微血管擴張及疤痕、青春痘疤治療、縮小毛孔 ■ 亞歷山大雷射(紫翠玉雷射)：色素斑、曬斑、顴骨母斑、太田母斑、清除刺青、清除紋眉 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 柔膚雷射：縮小毛孔、皮膚美白、膚質改善、刺青、控制出油 ■ 脈衝光：除皺、除斑、退紅 ■ 除毛雷射：腋下、手部、比基尼線、腿部、臉部 ■ 飛梭雷射：細紋、疤痕、拉提 ■ 極線音波拉皮：緊緻、拉提
微整形注射	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肉毒桿菌素注射：除皺、拉提、咬肌肥大、多汗、小腿肌肥大 ■ 聚左旋乳酸：豐頰、改善凹陷 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 玻尿酸：填充各部位凹陷、疤痕、淚溝、法令紋、蘋果肌等
美膚、美體服務	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基礎保養 ■ 果酸煥膚 ■ 左旋C導入 ■ 杏仁酸煥膚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳房整形後按摩 ■ 抽脂後按摩 ■ 紋眉

星期一到星期五 上午8:30-晚上20:30
星期六 上午8:30-12:00

諮詢專線：(02) 7728-1406、7728-1407
7728-1766、7728-1767

E-mail: cosmetic@mail.femh.org.tw

聯絡我們