

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

2025年1月號

ISSN 2310-9696

No.302

English version scan here



HAPPY NEW YEAR
喜迎小龍年 健康樂綿延

〔醫學專欄〕

- 遠離春節症候群 健康輕鬆過好年
- 減脂機智五法則 營養師告訴您健康過新年
- 快樂出門 健康平安回家 談春節旅遊注意事項
- 定期健康檢查 做好健康管理 預防勝於治療
- 「肝包油」 小心變成肝硬化
- 健康體雕管理 讓專業醫療團隊幫助您
- 醫美療程 讓您快速提升顏值 迎接新年新氣象

手機掃描
亞東院訊
QR Code





發行人／邱冠明

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／陳芸

發行單位／秘書處

執行編輯／涂晏慈

編輯委員／簡嘉琪 廖俊星 邱彥霖
吳文毅 林世強 孫淑慧
程音 吳欣宸 廖千儀
熊蕙筠 徐永芳 吳盈湘
陳韻靜 羅妤好 林姿君

※本刊物照片均經當事人同意後刊登
Designed by Transpit

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

新年到，本期將介紹春節期間，出國旅遊應注意的事項、過年健康減脂秘訣、變美秘訣及收假秘笈等，讓您美美過年及健康好運連連。

過年期間與家人朋友的聚會接踵而來，豐盛年菜美食不忌口及活動力少，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。營養師提供「機智五法則，如何健康過新年」，提醒過年相聚之餘也別忘了均衡飲食六大類，少油、少鹽、少加工，要多蔬果、多運動，減少油脂及調味料，就可以健康無負擔過好年。

年假時，出國旅遊是大家引頸期盼的，所以出國前提升自我保護力是非常重要。此時，提供常見疾病知識、正確用藥觀念、在當地注意的事項以及近期應注意的疫情，有萬全的準備，玩得更盡興。

休完長假後，生理和心理上無法調適、回復正常工作或上學有時有頭痛、頭暈、耳鳴、食慾不振、疲憊、無精打采及失眠、情緒低落、焦慮等症狀而無法專心，精神暨身心醫學部醫師叮嚀如何「遠離春節症候群」，能儘早調適身心及規律生活作息。

愛美是人的天性，形體美容醫學中心微整型團隊、體雕減重團隊及健康管理中心，推出「醫美療程」、「精緻進階減重班」和「2025年初健檢」專案。形體美容醫學中心提供年前的醫美項目，可快速提升顏值，改善肌膚狀態及體態，讓您擁有嶄新面貌在新年自信滿滿，散發出耀眼的光彩。希望大家都能有最佳狀態及健康，迎接新的一年。

祝福大家 2025年蛇舞新春 好運到





亞東院訊

www.femh.org.tw

目錄

CONTENTS



〔院長的話〕

- 2 願每個人都擁有更健康的未來

◎院長／邱冠明

〔醫療創新〕

- 4 白內障手術新科技

Zepto引導視軸中心定位前囊切口術

◎眼科葡萄膜炎科／王令維 醫師

〔尖端醫療在亞東〕

- 6 體表無疤痕已不再是夢

認識內視鏡甲狀腺切除手術

◎外科部一般外科／吳建明 主任

〔醫院訊息〕

- 8 榮獲2024年TCSA台灣健康永續獎

「循環經濟實踐獎」

◎職業安全暨總務處／梁欣戎 組長

- 9 亞東輻射防護暨品質保證作業榮獲績優獎及
放射團隊獲金獎榮耀

◎放射部／田蕙茹 技術主任

- 10 科技領航 醫療轉型 攜手賦能健康台灣

◎醫學研究部國際醫療中心／萬恩慈專員

〔醫學專欄〕

- 11 遠離春節症候群 健康輕鬆過好年

◎精神暨身心醫學部／李耀東 醫師

- 14 減脂機智五法則 營養師告訴您健康過新年

◎營養科／蔡芷寧 營養師

- 16 快樂出門 健康平安回家

談春節旅遊注意事項

◎家庭醫學部／朱韻仔 醫師、陳志道 主任

- 18 定期健康檢查 做好健康管理 預防勝於治療

◎健康管理中心主任、心臟血管內科／李愛先 醫師

- 20 「肝包油」 小心變成肝硬化

◎肝膽胃腸科／郭桂彰 醫師

- 22 健康體雕管理 讓專業醫療團隊幫助您

◎形體美容醫學中心、整形美容外科／阮廷倫 醫師

- 24 醫美療程 讓您快速提升顏值

迎接新年新氣象

◎形體美容醫學中心／陳右昇 主任

〔藥師說藥〕

- 26 常見營養保健品解析

◎藥學部／黃俊凱 藥師

〔預防保健專欄〕

- 28 新年要「腸」保健康 談大腸癌防治與篩檢

◎家庭醫學部／鄭雅心 醫師、陳志道 主任

〔社區園地〕

- 30 社區血壓關懷站 營造高齡健康社區

◎社區健康發展中心／林美玲 研究助理

〔活動花絮〕

- 31 打造失能與失智長者的「健康好鄰居」

◎社會工作室／吳依婷 社工師

〔衛教課程〕

- 32 1月1日-1月31日衛教講座課程



願每個人都擁有 更健康的未來

院長／邱冠明



在跨年喧鬧歡騰的倒數聲中，終於，我們一起進入了 2025 年！

如果您還記得，2025 年正是台灣正式邁入「超高齡社會」的一年，也就是說，台灣每五個人之中就會有一位年齡超過 65 歲的長者，全人口中位數達 45 歲。於此同時，在少子化現象加劇的情況下，勞動力市場面臨結構性短缺，尤其在醫療照護領域，更因為高齡長者的疾病、失能、失智，甚至長期臥床人口增加，造成醫療與長期照護需求大幅提升，而使得醫療資源量能、照護服務模式與健保財務負擔等都将面臨重大的挑戰。

據此，政府全力推動「健康台灣」計劃，而亞東醫院也積極回應社會需求與政府政策，以推動健康促進、深化科技應用與強化組織韌性為核心，制定多面向的發展策略，期能提升醫療照護的整體效能。

【健康促進 提高生活品質】

健康，從來就不是一件理所當然的事，而是一個我們總有一天會深刻體悟必須終身維

護、有錢也買不到的奢侈品。健康也是一份責任，是政府對於國民的責任，是醫療體系與醫療照護者對民眾或病人的責任，更是每一個人對自己、對家人的不讓之責。

亞東醫院推動健康促進，旨在幫助民眾預防疾病，改善健康狀況，並提高生活品質；因此，照護範圍除了各種創新導航的微創內視鏡手術、基因檢測與精準醫療、細胞免疫療法、器官移植等急重症醫療照護與導入新醫療儀器之外，更需要將層面拓展至民眾的健康管理，因為健康是一輩子的事，不同的年齡層會有不同的醫療保健與照護需求。

為此，我們鼓勵民眾參與，透過最普及的 LINE 通訊軟體，逐步建置個人化的健康照護平台，提供個人化的本院就醫資訊，與強化民眾日常生活裡需留意的各項醫療保健叮嚀，將健康促進與疾病預防前移，提供疫苗接種、疾病篩檢、衛教資訊與慢性病管理服務等，希望能化被動為主動的幫助民眾早期預防、及時預警、早期治療與降低重症化的風險，或儘速恢復健康，回歸人生常軌，達到古云「中醫醫將病之病」，甚至「上醫醫未病之病」的理想。

【科技應用 推動醫療革新】

而在醫療照護人力緊縮的限制下，要讓健康促進與醫療照護更加個人化、精準化，提高醫療的效率與可及性，則必須借重數位科技的應用，推動醫療革新。

在「深化醫療 AI 與數據化應用」領域方面，本院已廣泛應用人工智慧（AI）技術於診斷、治療與醫療管理。例如：MRI 腦部腫瘤輔助圈選、胸腔 X 光與骨質疏鬆症的判讀、麻醉評估預測手術風險、糖尿病眼底鏡篩檢眼部病變、嗓音與微生物判讀等。透過 AI 判讀與演算進行疾病風險預測、病理分析等，提升診療效率與準確性，進而開發個人化治療方案。此外，也建立完善的健康數據平台，整合病人的歷史數據，進行疾病風險預測與推動精準醫療及智慧健康管理。

隨著人口結構與生活照護型態的改變，亞東醫院也致力於推進遠距醫療串接智慧醫療服務，擴展遠距醫療的應用範圍，特別是對偏鄉地區與高齡人口提供服務。期能通過 5G 技術與穿戴式設備，實現即時健康監控與遠距診療，縮小城鄉醫療資源差距。

此外，本院亦期望能與長期照護體系充分合作，建立以社區為核心的長期照護網絡，透過虛實整合、線上線下的照護模式，結合醫護、心理、社工等多專業團隊，提供居家照護、

日間照護與醫療康復等服務，共同打造一個健康照護的生態圈，以應對高齡化社會的複雜需求。當然，醫網平台也提供旅外國人，甚至國際醫療需求者進行健康諮詢、第二意見和治療的選項。

【數位賦能 強化組織韌性】

為提高對環境汰變的適應力，確保能持續提供高品質的醫療服務，本院除了需延續疫情期間高效的風險管理與應變協調機制外，亦需強化人才進用與專業能力的養成，型塑具有協調合作與凝聚力的組織文化，並且透過科技投資與數位轉型維持效能與增強組織運作的韌性。

此外，也將依社會需求合理配置資源投注，降低對單一系統的依賴，透過整合式照護模式的建立，與外部夥伴的跨領域合作以有效整合資源，提升全面健康照護服務的品質與價值，達成多元穩定的發展目標，嘉惠更多不同需求的民眾。

2025 年已經來臨，這將是一個變革與挑戰並存，科技驅動醫療前進，社會老化催生創新發展的一年。亞東醫院將以提升民眾健康、實現醫療平權與推動永續發展為目標，實踐全面且靈活的發展策略，以敏捷務實的超高速行動，陪伴所有的民眾穿越「超高齡社會」，擁抱更健康、幸福的未來！



白內障手術新科技

Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術



眼科部葡萄膜炎科／王令維 醫師
專長：葡萄膜炎、白內障超音波手術、飛秒雷射輔助白內障手術、視網膜疾病及手術黃斑部疾病及手術、一般眼科、兒童視力保健、青光眼

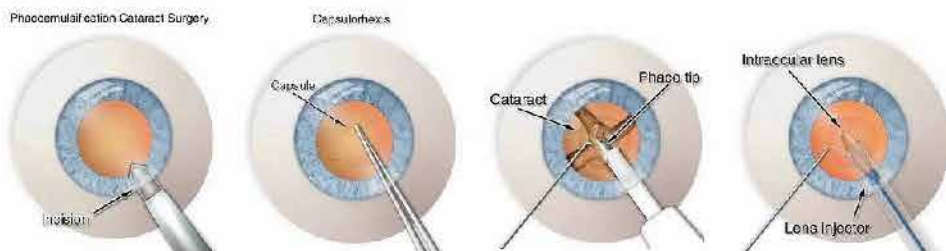
認識白內障

若把眼睛比喻成一部照相機，水晶體就像是鏡頭，負責匯聚光線至視網膜。白內障則是因為水晶體變混濁，遮蔽掉本來該進入眼球的光線，而造成視力模糊所致。造成白內障的原因很多，主要的因素與年齡的增加有關。白內障患者會覺得視力模糊不清，對色彩的敏感度降低；在強光下會出現畏光的情形，而晚上看到光源時（如車頭燈）會有光暈的現象；除此之外當更換眼鏡的頻率很高且無法有效改善視力時，也有可能是罹患白內障的徵兆。

一般來說，白內障的治療仍以白內障摘除併人工水晶體植入手術為主，藥物治療效果有限，如果是初期的輕度白內障，不需開刀，注意避免紫外線曝曬即可（可戴太陽眼鏡預防），但如果視力模糊程度已嚴重影響日常生活，甚至拖延至過度成熟的白內障，反而會引起青光眼、葡萄膜炎、甚至失明等併發症，故不宜等到白內障過熟時再手術，其風險會較高。

白內障手術步驟

以現在最普遍的小切口超音波晶體乳化術為例，手術步驟包含：製作角膜切口、製作前囊切口，執行超音波乳化，置放人工水晶體等關鍵步驟（如下圖），這些步驟環環相扣，也與手術後效果及精確度有所關聯。



▲ 依序為：製作角膜切口、製作前囊切口，執行超音波乳化，置放人工水晶體



眼科部衛教文章
QR Code

精準微脈衝前囊切開術



- 僅需0.004秒
- 前囊環形開口與中心定位一次完成



- 前囊環形開口邊緣平滑堅固，大幅提升手術安全性

手作環形撕囊



- 使用器械手作，需要花費較長時間
- 囊袋開口正圓形及中心定位較困難



- 囊袋開口邊緣不規則

▲Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術與手動製作前囊切口比較示意圖

Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術

Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術唯一取代傳統手動製作前囊切口的手術步驟，透過「敏能視囊袋切割系統及配件」，藉由其電熱環產生高頻脈衝能量波，產生連續、對稱、一致、且定位良好的圓形前囊切口，協助解決手術過程最具挑戰性的步驟，提供置放人工水晶體時穩定的支撐，大大提升手術安全並降低手術併發症。

Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術的優點

此術式較傳統手動白內障前囊切口術安全且有效率，可輔助醫師用於白內障手術之精確視軸中心定位前囊切口術的複雜性白內障病例，如過熟的白內障、懸韌帶病變、小

瞳孔和角膜混濁，並可為這類患者提供更安全的手術結果，減少併發症與健保二次手術的費用支出。

結語

白內障是老化過程中常見的眼疾，其症狀會對日常生活造成顯著影響。隨著醫學技術的進步，白內障手術已成為一項安全且有效的治療方式，而 Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術的引入，更進一步提升了手術的精確度與安全性。Zepto 引導視軸中心定位前囊切口術成功克服傳統手術中前囊切口製作的挑戰，不僅提高了複雜白內障病例的手術成功率，還能減少術後併發症。透過這些技術的發展，患者的視力更能得到顯著改善，提升生活品質。



外科部一般外科／吳建明 主任
專長：腹腔鏡胃癌／減重手術／膽囊及膽道手術／橫膈疝氣及胃食道逆流手術、
腹腔內轉移腫瘤減積手術及術中溫熱化療、甲狀腺結節及甲狀腺癌手術、副甲
狀腺手術、內視鏡甲狀腺切除手術／疝氣修補手術



一般外科衛教文章
QR Code

體表無疤痕已不再是夢 認識內視鏡甲狀腺切除手術

甲狀腺位於頸部下端、氣管前方，屬於內分泌器官之一，負責分泌甲狀腺素來維持身體的恆定。如同其他器官，甲狀腺也會長腫瘤，統稱為「結節」，甲狀腺結節在成人的發生率可達60%以上，所幸95%是良性，只有約5%屬於甲狀腺癌。

甲狀腺結節的症狀及診斷

甲狀腺因靠近體表，所以有些結節是病人自己摸到或親朋好友看到的，有些則是公司健檢發現。除了摸到硬塊，大的結節可能造成壓迫症狀，例如喉嚨卡卡的、影響吞嚥甚至呼吸，有時甲狀腺癌本身或其轉移的淋巴結侵犯神經則會造成聲音沙啞。診斷甲狀腺結節最常用的工具就是超音波檢查，有時會搭配細針穿刺（fine needle aspiration, FNA）抽吸少量組織進行化驗來判定這個結節屬良性或惡性。值得一提的是雖然細針穿刺是診斷甲狀腺結節很重要的工具，可是由於抽取的組織有限，其準確性仍有很大的變數，甚至有些甲狀腺癌是無法藉由細針穿刺得到正確診斷的，需同時搭配醫師觸診、超音波影像、細針穿刺結果、甚至分子生物學的檢驗來綜合判斷。

甲狀腺的手術治療

不論是被診斷為甲狀腺癌或符合手術適應症的良性甲狀腺結節，甲狀腺切除都是相當常見的手術。傳統上會在頸部下方順著頸紋切開一個4至8公分的傷口來進行切除手術，但每個人的體質不同，有些人的疤痕相當明顯，甚至產生蟹足腫而影響美觀，而且不管是良性或惡性的甲狀腺腫瘤都好發於女性，甚至是年輕女性，為了避免頸部留下難看的手術疤痕，現在也發展出各種隱藏傷口的內視鏡甲狀腺切除手術。

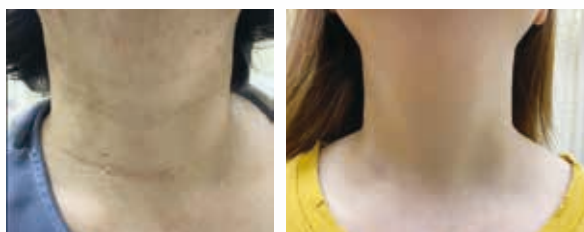
目前國內主要採行的有經雙側腋下及乳暈（BABA）或經口內視鏡甲狀腺切除術（TOETVA），經由建立內視鏡手術的通道及使用特殊器械來進行甲狀腺切除手術，兩者的差別在於BABA是走雙側腋下及乳暈的路徑，而TOETVA則是走下嘴唇的路徑通往甲狀腺的位置。就像其他的內視鏡手術一樣，不管是BABA或

TOETVA 也都有達文西手術的選項。必須說明的是內視鏡甲狀腺切除主要在於隱藏傷口的美觀性考量，嚴格來說並不是所謂

的微創手術，也不是所有的甲狀腺手術都適合採取內視鏡手術，所以術前仍應與專業醫師充分討論做出最適當的選擇。



圖一、經雙側腋下及乳暈（BABA）內視鏡甲狀腺切除，術中及術後一天的照片



圖二、傳統甲狀腺切除手術（左圖）及內視鏡甲狀腺切除手術（右圖）病人在門診追蹤時的照片比較。

各種甲狀腺切除手術的比較

手術方式	優點	缺點
傳統甲狀腺切除手術	●相對容易，手術時間較短 ●手術相關費用較低	●頸部傷口較明顯，正常穿衣情況下仍可見傷口 ●傷口較大 ●一個月內頸部前方可能較腫
經雙側腋下及乳暈（BABA）內視鏡甲狀腺切除術	●傷口在乳暈及腋下，頸部無傷口，美觀 ●內視鏡具放大效果，能使細微構造（例如喉返神經、副甲狀腺）更清楚 ●可處理6-8公分以內之甲狀腺結節	●手術較困難，時間較久 ●短期內可能有前胸區感覺異常情形（約2-3個月內恢復） ●有衍生性的費用（較傳統手術高）
經口內視鏡甲狀腺切除（TOETVA）	●傷口在下唇處，頸部無傷口，美觀 ●內視鏡具放大效果，能使細微構造更清楚 ●較BABA的路徑短，技術上可能較容易	●比傳統手術時間長 ●術後有下唇、下巴腫及感覺異常情形，前幾天飲食較不方便 ●有衍生性的費用（較傳統手術高） ●甲狀腺結節不要超過3公分
達文西甲狀腺切除手術	●可選擇經乳暈、腋下或經口，美觀 ●達文西也有放大效果，機器手臂器械的動作更靈活	●比傳統手術時間長 ●價格昂貴 ●屬內視鏡手術的一種，也可能造成上述兩種術式的問題

結語

內視鏡甲狀腺切除手術能達到安全、有效、同時兼顧美觀的效果，對於在乎或擔心傳統手術造成頸部疤痕美觀問題的病人是一

個相當不錯的選項，至於要選擇以何種方式進行內視鏡甲狀腺切除則需與專業醫師於術前充分討論，共同決定出最適合的方式。

榮獲 2024 年 TCSA 台灣健康永續獎 「循環經濟實踐獎」

職業安全暨總務處／梁欣戎 組長

依據環境部統計資料顯示，全國醫療事業廢棄物申報量約為 11.8 萬公噸，其中有害事業廢棄物約為 3.1 萬公噸，平均全國每天產生 84.9 公噸之生物醫療廢棄物。現今生物醫療（感染性）廢棄物處理方式皆為焚化，衍生空氣污染與燃燒後碳排放量增加，對我們所處的環境不友善。為避免因氣候變遷導致空氣污染、高溫及疾病傳播加速，本院將醫療廢棄物之「廢塑膠類」垃圾，委由廠商回收經高溫滅菌處理後，做為循環再利用之民生及工業用塑膠製品，減少碳排與提升資源永續循環再利用。

此外，本院依環保法令明訂「廢棄物管理作業規範」執行廢棄物分類、減量及資源回收作業。透過對同仁教育宣導、降低廢棄物分類錯誤及資源化等措施（圖一），提升醫療廢棄物減量循環再生之效率。一般性廢棄物資源再利用率，2022 年較 2021 年增加

3.2%，2023 年又再增加 3.5%；生物醫療廢棄物資源再利用率，2022 年較 2021 年增加 13.2%，2023 年又再增加 14.5%。

本院亦響應 ESG 環境永續，持續推動生物醫療及一般性廢棄物循環再利用相關措施，包含寶特瓶回收再製衣、PE 藥罐、點滴瓶、軟袋、PVC、人工腎臟、拋棄式導管等醫療塑膠類回收、藥袋全面改為紙類、廚餘、藥用玻璃瓶、鐵罐金屬、RO 製程廢水等，一年計約 535,515 Kg 廢棄物循環再生使用，達到邁向淨零碳排之路。

在廢棄物循環創新部分，亦將使用後廢棄之尿布約 3,600Kg／月，委由許可廠商回收循環再利用（全國第一家廠商申請尿布許可再利用），執行後每年預估可減量 10.6% 屬於沾有血、體液之醫療廢棄物。其次也於 2023 年與藥商合作，透過環保藝術版畫創作工作坊，邀請藝術家指導創作，讓院內病友參與活動，以藥盒、仿單為素材創造具有紀念價值之版畫，提升本院與病友環境永續概念（圖二）。

本院透過各項循環經濟措施，將廢棄物減量循環再生頗有成果，於 2024 年 11 月 20 日勇奪 TCSA 台灣健康永續獎的「循環經濟實踐獎」之殊榮。也期盼持續推動環境永續相關措施，與民眾及員工共同實踐減碳生活，為地球盡一份心力。



（圖一）



（圖二）



▲本院榮獲「循環經濟實踐獎」- 邱冠明院長受獎

亞東輻射防護暨品質保證作業榮獲績優獎 放射團隊獲金獎榮耀

放射部／田蕙茹 技術主任

亞東輻射防護暨品質保證作業受到肯定

本院獲「112-113 年度醫療機構輻射防護暨醫療曝露品質保證作業執行績優單位」，於 2024 年 11 月 29 日舉行頒獎典禮。亞東醫院致力於輻射防護之努力受到核能安全委員會之肯定，從全國 102 個單位脫穎而出，與全國 13 個單位並列績優單位。

輻射防護管理委員會由全院游離輻射應用相關科別代表所組成，監管院內可發生游離輻射設備與放射性物質管理，重視輻射防護安全，針對院內輻射工作人員實施體格檢查、繼續教育與個人劑量佩章，更針對游離輻射設備附近環境做劑量監測、確保輻射防護安全。而醫療曝露品質保證作業是每日、每月、每年度皆需定期實施，如放射治療儀器、電腦斷層掃描儀、乳房攝影儀以及心導管或血管攝影用 X 光機都是需要品保作業的儀器，品保專業人員定期確保儀器在功能上、機械上與劑量輸出上皆正常、準確。

這些輻射防護與品保工作都是為病人提供輻射防護安全環境和落實醫療曝露儀器品質保證作業，守護病人的健康並創造民眾安心的就醫環境。

金獎榮耀，放射團隊協作展實力

很榮幸能代表亞東醫院放射部放射腫瘤科，帶領團隊參加「113 年度全國醫學影像暨放射科學臨床技能競賽 - 醫事放射擬真情境類」，這次競賽對我們來說，是一段充滿挑戰與收穫的旅程。初次參賽，幸好臨床技能中心的湯淑宜小姐主動提供協助，並安排臨技中心張國珍主任及急診醫學部的范傑閔副部主任進行賽前指導，強調了團隊資源管



▲放射部熊佩韋主任代表醫院領獎「112-113 年度醫療機構輻射防護暨醫療曝露品質保證作業執行績優單位」

▲放射腫瘤科團隊獲擬真競賽治療組金獎

▲影像醫學科團隊獲擬真競賽診斷組優等獎

理 (TRM) 的四大關鍵：領導能力、狀況監控、互助合作與有效溝通。比賽當天我們展現出高度的團隊協作與冷靜應變能力，以病人安全為核心，從病人辨識、醫囑確認、感控流程到團隊分工，都確實執行，遇到突如其來的情境「檢查室外急救事件」表現，在忙亂中保持冷靜、準確應變獲得全場讚譽，最終放射腫瘤科團隊不負眾望獲治療組金獎，而影像醫學科團隊也在激烈競爭中奪得診斷組優選獎。

這次競賽不僅是榮譽的獲得，更讓我們體認到團隊合作與持續精進的重要性。「專業源於日常，榮耀來自團隊」，我們會持續努力，守護病人安全，為放射治療專業寫下更多榮耀篇章。

科技領航 醫療轉型 攜手賦能健康台灣

醫學研究部國際醫療中心／萬恩慈專員

一年一度的「台灣醫療科技展」已邁入第八屆，四天的活動於 2024 年 12 月 8 日圓滿落幕。2024 年醫療科技展聚焦智慧醫療、精準醫療及全齡健康三大領域，總計超過 21 萬人次參觀。本院響應「健康台灣深耕計畫」及「大家醫計畫」，與遠傳電信展示多項智慧醫療、數位轉型與健康賦能的創新服務模式。四天展期也接待國內產官學界貴賓參觀，如：數位發展部、健保署、印尼海外醫療代表團、立陶宛貿易代表處、陽明交通大學藥理學研究所越南籍碩博士生等蒞臨攤位，增進各界交流。

隨著衛福部「通訊診察治療辦法」正式上路，本院也推出 "Health Online" 自費專家線上諮詢服務，作為個人健康管理與諮詢的服務平台；官方 LINE 帳號功能也增加 "LINE MINI" 介面，讓民眾免安裝 APP 就能獲得更好的自主參與體驗，與個人化就醫資訊。

醫療服務朝向個人化「精準醫療」邁進。本院與遠傳電信共同打造「AI 白袍賦能」創新應用，以生成式 AI 技術結合衛教資訊，虛擬化身 (Avatar) 即時解析健康問題並提供跨

科室專業建議，包括心臟血管內科、胸腔內科、神經醫學部、護理照護等九大平台。

此外，心臟醫學應用展示「緊急醫療警示系統」及「深度學習法預測血液透膜管狹窄聽診模型」智慧創新應用，也展示「心臟超飽和氧治療」及執行導管手術前的精準 3D 列印模型，獲得民眾踴躍詢問。

本院的細胞治療長年與生技公司合作，除利用自體細胞治療治療退化性關節炎，也參與癌症細胞治療。「通訊診察治療辦法」上路後，更提供細胞治療與高端醫療技術的諮詢服務。

本院也與遠傳電信 5G 實驗室、亞東科技大學合作提出結合雲端、數位雙生和人工智慧模型資源的創新應用，其中的「5G 智慧行動藥盒」甫獲得 2024 韓國首爾國際發明展金獎肯定，在展覽期間獲得觀展團體的高度詢問。

四天展期活動精彩豐富。展覽結束後，本院與各界夥伴也將持續合作精進醫療與科技的結合應用，致力於提出更智能化、更聰明且創新的服務模式。



▲展覽現場接待數位發展部長官蒞臨指導

►立陶宛貿易代表處 Smart Health Innovation HUB 蒞臨參觀



◀邱冠明院長親自示範「AI 白袍賦能」創新應用

▼心臟血管醫學中心吳彥雯主任向參訪團介紹心臟醫學的創新應用



遠離春節症候群 健康輕鬆過好年



精神暨身心醫學部／李耀東 醫師
專長：失眠、睡眠障礙、老年失眠疾患、失智症、認知功能退化、自律神經失調、恐慌症、焦慮症、老年憂鬱症、老年焦慮症、婦女身心醫學、腦神經衰弱

春節應該是華人世界最重視的節日，除了因為充滿團聚、歡樂和美食的氛圍外，另一個重要的原因，春節常常是一年之中放假天數最長的假期。但隨著鞭炮聲和年糕香氣的飄散，「春節症候群」這位不速之客也常會悄悄的到來。它不僅讓我們在長時間的年假後反而覺得疲憊不堪，還可能帶來大小潛在的健康隱患。想知道如何躲避這些小麻煩，輕鬆開心地度過春節嗎？讓我們一起看看預防的小撇步！

什麼是春節症候群？

春節症候群在醫學上其實並不是正式的診斷，而是一種生活模式突然改變所引起的身心不適。原因可能來自假期間的飲食失衡、作息紊亂、過度應酬或心理壓力。以下來探討幾個常見的「春節症候群」的相關病症。

■消化不良與腸胃問題

沒錯，春節期間的美食盛宴可能是「春節症候群」最大的罪魁禍首之一。油膩的大魚大肉、甜膩的年糕和糕點、以及美食當前讓人失控的暴飲暴食，常讓胃腸道無法招架，導致腹脹和胃酸過多，大家應該都有類似的經驗，年夜飯時長輩為了因應滿堂兒孫的歸來，往往會準備滿桌的佳餚，但常常因為準備過量而有剩，只能留待下一餐…，甚至初一的晚餐…初二的中餐…，某些高貴食材在之後幾餐中重複的出現，時間越久，食用後發生急性腸胃炎的風險也隨之增高。

■過度飲酒引發的健康問題

春節聚會少不了推杯換盞，過量飲酒可能引發酒精性胃炎、宿醉，甚至更嚴重的肝臟損害等，還有酒後危險駕駛的狀況，雖然在近年針對酒駕議題的特別關注下而有明顯減少，但其實每年年假期間仍不時會出現酒國英雄，為了安全，在此呼籲還是喝酒不開車，開車不喝酒。



■ 熬夜與睡眠不足

熬夜守歲打牌一整晚，因為難得相聚的親朋好友徹夜促膝長談，舒緩累積了一整年瀕臨潰堤的壓力，或以互相報團取暖的方式一掃異鄉打拼的滿腹辛酸，但若連續幾天下來，有可能讓身體因作息顛倒而生理週期節律紊亂，導致免疫力下降等問題，導致在辛苦告一段落可以放鬆休息之時就開始重感冒，無法在春假好好出遊。

■ 心理壓力和焦慮

除非您家人丁單薄三代單傳，否則你一定有幾位親友好友，關心的談話閒聊，比如婚姻感情、生育、事業、收入等，但這狀況除了常讓人感到焦慮不安外，有時甚至會產生若干情緒與急性壓力反應，卻礙於詢問者的長輩身分，而讓自己無從逃避，累積在心裏久了便可能出現壓力性消化性潰瘍等心身症狀。

■ 過敏與皮膚問題

有些人對春節期間使用的花卉、煙花或食物過敏，加上熬夜生理週期紊亂和上述諸多壓力因素，免疫系統可能因此而受到影響，表現在比較輕微的方面，皮膚可能因此出現若干狀況，例如酒糟性皮膚炎、風濕疹塊、季節性乾癢等。

避免春節症候群的健康小技巧

■ 飲食有節制，別讓胃腸過勞

- **掌握分量：**每餐儘量節制，進食避免暴食，雖然年假期間市場休市，蔬菜攝取絕對不可少，少吃油膩、避免攝入過多含糖分的食物。
- **細嚼慢嚥：**吃得慢一些，不僅能避免胃脹、享受美食、還能多花時間在餐桌與難得見面的家人有充分的互動。

- **維持攝取適量的水分而非含糖飲料甚至酒精性飲品：**水是最佳的飲品，能幫助消化，促進代謝，也能促進排便，讓年假期間比平常進食更多的食物不會在體內留存太久而產生宿便，身體得以更清爽。

■ 酒精有度，健康乾杯

- **制定上限：**聚會前就想好「喝幾杯就停」，事先擬定節制飲酒的最適當理由，如等一下還要順道去長輩家拜年，既無損於禮貌，也不因氛圍而失控喝入超過身體負荷的過量酒精。
- **用無酒精飲料替代：**如蘇打水、茶或果汁，當然要先想好對方無法拒絕的理由，如最近體檢發現肝指數竟然上升了！醫師叮囑年假期間要禁酒，年假後已安排要在抽血複診等，既不失禮，也能保健康。
- **酒後補水或在酒中兌水：**台灣特殊的飲酒文化常以不喝或是喝太少代表不給自己面子，若遇上這樣的長輩或長官有時真使人欲哭無淚，在酒中找機會兌水或許是解方之一。若真的喝多了，記得喝水和補充維他命 B 群，加速酒精代謝。

■ 規律作息，守歲也守健康

- **計劃適量熬夜：**守歲可適當，但不要整個假期都整晚熬夜，年假結束的前幾天宜開始慢慢恢復規律作息。
- **放鬆心情：**適度抱怨取暖舒緩心情後，應保持更正向的態度，年假過後，擬定新的一年計劃。在心情調適上，更需開始，或可適當練習冥想或深呼吸的技巧，是可隨時隨地自我調息的簡單並確實有效的方法。

■ 適時運動，趕走疲憊

- **散步消食：**飯後散步 15 分鐘，不僅幫

助消化，也促進代謝。維持適當且持續不斷的運動習慣，對於週期節律之調節有莫大的助益。

- **親子活動：**與家人一起進行輕鬆的運動，如跳繩、打羽毛球或簡單的伸展操，既可增進家人凝聚力，又可促進全家人的健康狀況。
- **避免過度靜態活動：**打牌或看電視久坐之餘，記得起身活動一下，或是陪伴家人一起出遊散步，調適身心。

■以健康的心理態度，預先擬好親戚提問的因應策略

- **面對親戚提問，幽默以對：**對於尷尬的問題，嘗試用輕鬆幽默的方式回答，例如：「還在努力尋找靈魂伴侶呢！」、「已有心儀對象啊，還是台積電的呢！只是理工男好像真的比較宅」。
- **減少攀比心理：**過年應該重在享受家庭溫暖，而非比較得失。
- **給自己空間：**若感壓力過大，畢竟是回到自己最熟悉的故鄉，適時抽出時間獨處，翻翻過去自己學生時代未帶走的書籍物品或甚至家族相簿，重溫舊時溫暖的回憶，將有助於讓心情回到最安全的放鬆狀況。

春節後健康調整：重新上路的完美開端

春節後，許多人會感到「節後綜合症」，例如上班提不起勁或容易疲倦。這時候，適當調整作息和飲食，有助於迅速回到正軌。

- **清淡飲食：**避免大魚大肉，選擇清淡、易消化的食物，如粥、湯品或蒸煮蔬菜。
- **規律運動：**每天安排 30 分鐘的運動，幫助代謝和提升精氣神。
- **心理調適：**復工的前一天，撥空靜下心來，為新的一年制定短期目標，讓新年的第一步更有方向感。
- **充足睡眠：**趁剛開工工作量還沒有那麼繁忙，且辦公室環境還處在年假時的輕鬆狀態時，保持每天 7-8 小時的睡眠，讓身體徹底恢復。

總結來說

如果當春假結束後，回到工作場所時，身心無法回復，仍然有憂慮、躁動等狀況，請至本院精神暨身心醫學部門診來諮詢。

所以，健康過春節的關鍵是「適度」，在熱鬧的年節氛圍中，適時為自己「踩剎車」，既不影響快樂氣氛，也能避免健康亮紅燈。讓我們一起度過春節的到臨，並用滿滿的元氣，迎接 2025 年的每一天。





減脂機智五法則

營養師告訴您健康過新年

營養科／蔡芷寧 營養師



營養衛教園地
QR Code

過年期間除了闔家團聚，收紅包發紅包以及開心出遊之外，還是會免不了遇到頭痛的事情，根據網路上統計，過年最令人害怕的人事物，第一名為塞車，第二名為感冒生病，第三名就是變胖、身材走樣。

過年期間至少 4-5 天的大魚大肉，加上不想塞車就宅在家當沙發馬鈴薯的人比比皆是，讓人不想胖都難，那麼營養師詳盡說明告訴您應該怎麼做。

機智法則一：吃太多容易體重超標

1-2 餐的年夜飯不會直接變成你的體脂肪，但若是連續好幾天沒在克制，那就另當別論囉，另外大腦傳遞飽足的訊號需要時間，因此狼吞虎嚥時更會不知不覺吃下過多的食物。所以法則一，每一餐七分飽，不要狼吞虎嚥就可以阻止猖狂的熱量入口。

另外，小心過年的另一種危機：有一種餓，叫做阿嬤覺得你餓！這種時候身為孝順的好孫子，吃也不是，不吃也不是…為了不讓阿嬤傷心，麻煩淺嚐即止。

機智法則二：少喝含糖飲料

相聚時刻把酒言歡，含糖飲料下肚，甚是快樂。但回過神，望向肚臍，一切都來不及…酒精及含糖飲料都很容易導致熱量飆升，進而囤積脂肪。

過年飲食重油重鹹，鈉含量飆高，隔天很容易水腫，而喝水可以增加飽足感並且提高代謝，減輕大餐後的負擔。建議每天至少飲水量為體重的 30-35 倍。

當然，你說過年期間怎麼可以只喝水，若是想喝飲料，建議無糖茶飲或是代糖氣泡水會是更好的選擇。



我養的
柴犬



我阿嬤養的
柴犬

機治法則三：不管怎樣，守住 211，守住膳食纖維

看了太多過年減脂秘訣，暈頭轉向，那就記住一點，每一餐都堅持 211，也就是蔬菜占 1/2，蛋白質占 1/4 而碳水化合物占 1/4 的比例，如此一來能均衡也能飲食控制。

過年的蔬菜量容易被忽略，吃了大魚大肉也別忘記要夾蔬菜，占盤子的一半。可以準備新鮮蔬菜加入湯品或是肉品中增加膳食纖維量，蔬菜吃得多飽足感增加也就降低 NG 年菜攝取過多的風險。

蛋白質部分選擇新鮮優質蛋白質為主，以豆、魚、蛋、肉的順序做選擇，並再挑選食材時就選擇相對飽和脂肪較少的選項，如瘦肉或海鮮等。當然烹調方式須避開太油膩的勾芡、蜜汁或是油炸或是淺嚐即止。

澱粉類注意份量勿過多，畢竟年菜都很下飯，常常不注意兩碗飯就扒光了，還有些容易踩到地雷的點心，像是年糕、湯圓、蘿蔔糕等，很容易用炸的或是油煎等烹調法，小心熱量也是層層堆疊上去，儘量改用蒸、炒、烤或是少油氣炸鍋方式烹煮，要吃的時候也要記得食物代換，將白飯減量。

機智法則四：圍爐火鍋時，多吃蔬果

圍爐歡聚是台灣常見景象，相較於台式中式料理有許多勾芡、油炸、蜜汁較不健康的烹調方式，火鍋算是一個不錯的選擇，但隨便吃火鍋也是容易油脂纏身，所以請跟好機智法則享受火鍋。

■**首先湯底就是一個大坑：**麻辣鍋、沙茶鍋、番茄鍋這種顏色較為混濁的通常熱量都比較高一些，而葷菇鍋、昆布鍋或是酸白菜鍋這種清澈的湯底則是更適合飲食控制的民眾。

■**避開加工食品或火鍋料：**火鍋餃類一半以上熱量來自脂肪，而丸類含鈉量很高，像

貢丸含鈉量為原料豬肉的 11 倍，燕餃則為 9 倍，所以天然的尚好。

■**無「醬」不歡：**誰是吃火鍋一定要沾醬的請舉手，火鍋沾醬是元凶之一，許多醬料含有過高的油脂及鈉，如沙茶醬、豆瓣醬及芝麻醬等等，建議可改沾糯米醋、米酒、檸檬汁及天然香料 - 蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔、香菜等。

■**一樣可以 211 法則：**蔬菜熱量低可多食用，蛋白質選用低脂肉品或黃豆製品，澱粉類可以纖維含量高的根莖類取代白飯，注意儘量不選擇冬粉，因為它會吸取太多湯汁，熱量不容小覷。

機智法則五：拒絕當沙發馬鈴薯

做為一名精緻的打工人，年節期間種個沙發馬鈴薯是很正常的吧！雖然很吸引人，但為了在年節過後不會嚇到同事，麻煩移動一下尊臀，活動活動，以下建議幾種原則來說明。

■**至少吃完飯不要馬上做下或躺下：**這是很多家庭過年的風景，一吃完飯沙發上馬上會再種植許多馬鈴薯們。記得吃飽後至少散步個 15 分鐘，消消食。

■**超慢跑是看電視的絕配：**打開電視，跟著超慢跑節拍器一起運動，跑完 30 分鐘電視都還沒有看完，此時運動量也夠，你就瘦了。

營養師叮嚀

說來說去，大家都愛聽懶人包，這就來了，過年期間必需均衡飲食，該吃得要吃，不該吃的要控制份量，拒絕當個沙發馬鈴薯，你也能美美的開工，新年快樂！

參考資料：董氏基金會食品營養專區

圖片來源：<https://reurl.cc/yvzAKE>,

<https://memes.tw/wtf?template=14242>

快樂出門 健康平安回家 談春節旅遊注意事項

蛇序呈祥，福壽安康，許多民眾利用春節假期安排旅遊留下美好回憶。然而對於「遠離生病、保持健康」的功課卻常不被重視：擁擠密閉的機艙環境、不熟的異域氣候、不乾淨的食材等都可能暗藏危機。如果在出遊時卻生病不舒服，就可惜美好假期了。

這篇文章與讀者分享出國前的準備技巧，在當地注意的事項以及近期應注意的疫情，讓各位都能夠當自己健康的嚮導，玩得盡興又健康。

先上網做功課 旅醫門診來諮商

首先，建議要出國的民眾可先上網搜尋「疾病管制署」網站，獲得旅遊醫學資訊。在「國際旅遊與健康」分頁中，點選「旅遊醫學」，選擇旅行的國家，並勾選特殊身分，即可產生「國際旅遊處方箋」。裡面是一份詳細的注意清單，內容有該國疫情、衛生防護措施、預防疫苗建議、急難救助管道、旅行前、旅途中、返國後的健康照護等，相當完整詳細。

預防藥物需備妥 疫苗注射不可少

在旅遊醫學門診，通常提供三大類服務。第一類：體檢，如出國留學體檢。第二類：提供常備及預防藥物：包括感冒、發燒、腹瀉、過敏等常備藥物或預防高山症、瘧疾等特殊用藥。第三類：疫苗注射：醫師會與您討論疫苗接種的必要性，包括常見建議疫苗如流感、麻疹、德國麻疹、水痘、A 型肝炎、B 型肝炎疫苗；或特殊要求如黃熱病、流行性腦膜炎疫苗。需注意許多特殊藥物及疫苗是只有疾管署特約旅遊醫學門診才有提供的。

基本防護要做好 國際疫情要知道

不同國家須注意的預防措施不盡相同，要知道當地的地理氣候、衛生環境外，更要了解當地目前的流行疫情。最近國際間重要疫情整理如下：

■ 新型 A 型流感

新型 A 型流感 (Novel Influenza A Virus Infections) 是



家庭醫學部／朱韻仔醫師、陳志道主任
專長：急性疾病（上呼吸道感染、腸胃病、皮膚疾病等等）
慢性疾病（高血壓、糖尿病、高血脂、減重等）、預防保健
（醫療諮詢、健康檢查、癌症篩檢）



家庭醫學部衛教文章
QR Code

指每年週期性於人類間流行的季節性流感 A(H1N1) 及 A(H3N2) 外偶然出現感染人類的其他動物流感病毒。

不同 A 型流感病毒亞型影響的動物不盡相同，以禽鳥類與豬為最常見，當感染禽鳥類造成之疾病稱為「禽流感」，感染於豬隻造成疾病則稱為「豬流感」。動物流感病毒一般不會感染人類，僅偶發出現。當感染動物的 A 型流感病毒感染到人，使人類生病時，我們就將此病症歸為「新型 A 型流感」。

不同亞型流感對人類的感染力及所造成疾病嚴重度亦不同。輕症病例臨床症狀包括結膜炎及類流感症狀如發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉痠痛、頭痛或極度倦怠感等。重症病例臨床表現則多為早期出現發燒、咳嗽及喉嚨痛等急性上呼吸道感染症狀，後快速進展為嚴重肺炎，可能併發急性呼吸窘迫症候群、敗血性休克及多重器官衰竭而死亡。

■ M 痘

M 痘病毒 (Mpox) 和天花病毒同屬正痘病毒 (Orthopoxvirus)。1958 年 M 痘病毒首次從研究用猴子身上被發現，因此該被命名為「猴痘」。為避免造成對疾病或特定族群的誤解或歧視，自 2024 年 2 月 1 日起更名為「M 痘」。截至 2024 年 7 月，全球累計至少 121 國報告超過 10 萬例確診。M 痘感染症狀通常包括皮疹，可能出現在手、腳、胸部、臉部、口腔或生殖器附近，潛伏期為 3 至 17 天。可透過以下措施預防 M 痘：

- **降低人畜共通傳播風險：**前往 M 痘病毒流行地區時，避免接觸齧齒動物和靈長類動物以及生病或死亡動物，所有食物必須徹底煮熟後才能食用。
- **降低人際間傳播風險：**避免與 M 痘感染者接觸，避免出入可能與不特定人士密切

接觸之社交活動等高風險場域，並請全程使用保險套以降低傳播風險。

- **疫苗接種：**臺灣目前提供的 M 痘疫苗 JYNNEOS 為含有活性減毒牛痘病毒，用於預防 18 歲以上高風險成人（如有多重性伴侶或進行高風險性行為者）感染天花或 M 痘。需施打兩劑疫苗，間隔四週，以確保疫苗保護力。

值得注意的是，原本 M 痘疫苗僅提供符合條件民眾之公費施打。疾管署為因應國際 M 痘疫情，將於 2024 年 12 月 1 日起提供合作醫院 M 痘疫苗自費接種服務，本院為合作醫院之一。

- **接種建議：**欲前往 M 痘疫情流行之高風險國家且可能有暴露風險者，可自費接種 M 痘疫苗。建議民眾於出國前 6-8 週至旅遊醫學門診評估並完成兩劑疫苗接種（兩劑間隔至少四週）。若不及完成兩劑，建議至少於出國前兩週完成一劑疫苗接種。

醫師叮嚀

出國旅遊，先有健康的身體，才能玩得開心。除了自己蒐集健康資訊，也可以到本院家庭醫學部「國際旅遊醫學門診」諮詢。由於許多疫苗是需要一段時間產生效果，有些檢查需要時間檢驗，預防藥物（如瘧疾用藥）也需時間觀察其副作用是否產生，因此在出國一至兩個月以前就來國際旅遊醫學門診諮詢。多一份準備，少一分傷害，讓家庭醫學部醫師成為您旅遊諮詢的好伙伴。



定期健康檢查

做好健康管理 預防勝於治療

健康管理中心主任、心臟血管內科／李愛先 醫師

專長：一般內科疾病及心血管相關疾病、心搏過緩的節律器置放、週邊血管疾病、缺血性腦血管疾病的介入治療



健康管理中心網頁
QR Code

健康的身體是我們迎接各種挑戰和建立多彩人生的基石，迎接新年的到來，一年肇始，萬象更新，帶全家一起健檢，是照顧家人健康的方式。國人醫療保健意識抬頭，越來越多人透過健檢，採取科學方式積極了解身體，防微杜漸，而非等到生病才亡羊補牢。有人運用公司的員工健檢，有人隨著年紀漸長，主動想保養身體，也有要安排「孝親健檢」，為了說服父母，自己一起加入，本來只是陪同父母順便檢查，結果35歲的科技年輕人，卻驗出脂肪肝和膽固醇及尿酸過高，看著檢查報告的紅字，警覺從年輕就應保養身體。健檢過後開始控制飲食、不吃宵夜、少碰酒精、注意體重控制、每天睡足6-7小時，規律運動，定期健康檢查，建立良好生活型態，做好健康管理。

癌症及心臟血管疾病連續攀升

衛福部統計資料指出，2022年十大死因依序為(1)惡性腫瘤(癌症)(2)心臟疾病(3)嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)(4)肺炎(5)腦血管疾病(6)糖尿病(7)高血壓性疾病(8)事故傷害(9)慢性下呼吸道疾病(10)腎炎腎病症候群及腎病變。與2021年相較，癌症及心臟血管疾病連續居前2名。

十大死因死亡人數合計15萬7,267人，佔總死亡人數75.5%，與2021年相較，2022年死亡人數均呈增加，年增率以

COVID-19最為顯著，其次依序為高血壓性疾病(+10.6%)、心臟血管疾病(+8.3%)、糖尿病(+7.3%)，45歲以上則以癌症及心臟血管疾病居死因前2名，過去是屬於老年性的疾病，但現在隨著飲食西化和精緻飲食的型態，臨床也可見不少年輕型患者。預防發生，仍要從前端的控制飲食、危險因子做起。

定期健康檢查，控制三高危險因子

中華民國血脂及動脈硬化學會、中華民國心臟學會、台灣腦中風學會、台灣介入性心臟血管醫學會等四大醫學會，聯合發表2022年最新版「台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引」，更新高風險族群的治療目標，建議將壞膽固醇指數降至70mg/dL或是更低，降低併發心、腦、周邊血管嚴重疾病的機會。

此次四大醫學會公布的「台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引」，針對冠心病、動脈硬化缺血性腦中風以及周邊動脈疾病等三大高危險群，建議應控制LDL-C指數至70mg/dL以下。另對於更高危險族群，例如有多次心肌梗塞病史、或心肌梗塞合併糖尿病、或曾做過心導管證實有多支血管阻塞、或冠心病合併周邊動脈發生阻塞時，則應考慮將壞膽固醇指數瞄準55mg/dL為目標。

台灣血脂盛行率逐年攀升，人數已逾500萬人，相當每四人就有一人是高血脂症患者，且同時若合併有缺血性腦中風、冠心

症、周邊動脈疾病等三大類型疾病患者，為心血管事件發生的更高風險族群，更應嚴加控管血脂。

「健康檢查」的目的

在於早期發現、早期治療，在疾病惡化前可以發現並延緩或治癒，完整的健康檢查，是需要多項篩檢與先進的醫療儀器輔助達成。亞東醫院健康管理中心擁有高階健康檢查精密儀器，透過以下儀器，幫助您與家人，早期透過精密檢查，協助早期診斷各式疾病與癌症：

- 低劑量與快速電腦斷層攝影 (MSCT、DSCT)
- 全身核磁共振造影 (3TMRI)
- 防癌與失智症檢測正子電腦斷層攝影 (PET-CT)
- 各項先進核子醫學 (心臟動態灌注功能檢查等設備)
- 無痛內視鏡與息肉切除 (胃腸、鼻咽)
- 各式高階超音波：心臟、頸動脈、甲狀腺、乳房、腹部、婦科、攝護腺等
- 完整生化檢查、腫瘤標記、基因檢測、骨質密度檢測

提供飯店式的舒適環境，結合跨科別專科醫師團隊陣容堅強

健康管理中心除交通便利外，也獲得健康品質認證肯定及具備各項服務特色：

- 連續通過 TAF 認證
- 勞工體檢認證
- 榮獲醫策會舉辦的「健康檢查品質認證」殊榮
- 醫學中心級多專科醫師提供健檢服務
- 健檢項目多元、設備先進且價格透明
- 環境舒適溫馨、動線規劃確保隱私
- 人員專業親切，提供健康及就醫諮詢
- 健檢完整解說，報告完整易懂
- 個案健康檔案完整，危急異常及時通報

結語

新年新氣象，健康的身體，從年輕時期的定期健康檢查，就建立良好基礎，將壞膽固醇指數降至 70mg/dL 或是更低，降低併發心、腦、周邊血管嚴重疾病的機會。

健康管理中心針對不同年齡層的朋友們，特別精選組合多種健檢組套，請上網搜尋亞東醫院健康管理中心網頁查詢，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。

預防勝於治療很重要，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。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。



「肝包油」 小心變成肝硬化



肝膽胃腸科／郭桂彰 醫師
專長：一般內科疾病、胃食道逆流、消化道潰瘍、肝炎、肝硬化與膽胰疾病、胃鏡與大腸鏡檢查、息肉切除與止血治療、腹部超音波與內視鏡超音波檢查

過年期間，除了親戚間久違的團聚，也少不了豐盛的筵席。然而高油高糖的料理方式，卻會對沉默的肝臟帶來隱藏的危機。脂肪性肝病 (steatotic liver disease, SLD)，也就是俗稱的「脂肪肝」、「肝包油」，是指過多的脂肪在肝臟細胞中堆積。約兩成的病人會因為脂肪堆積而導致肝臟的慢性發炎，也就是脂肪性肝炎 (steatohepatitis)，而慢性的發炎可能會進展至肝纖維化與肝硬化。因此，努力減少肝臟脂肪含量與定期追蹤腹部超音波是相當重要的。

這麼瘦，怎麼會有脂肪肝

除了肥胖與攝取過多糖分與油脂，還有許多原因會造成脂肪在肝臟堆積。常見的原因包括過量飲酒、懷孕、C 型肝炎感染以及藥物，像是長期使用類固醇、荷爾蒙藥物、抗心律不整藥物胺碘酮 (Amiodarone，商品名臟得樂錠 Cordarone)、與抗癲癇藥物丙戊酸 (Valproate，商品名帝拔癲 Depakine) 等。較少見的原因則包含長期挨餓、長期使用靜脈營養、罕見疾病如威爾森式症 (Wilson's disease) 以及雷氏症候群 (Reye's syndrome) 等。因此當醫師檢查出有脂肪肝時，應該進一步排除這些可能潛在的疾病；相反的，如果有以上這些狀況，也建議安排腹部超音波檢查是否有脂肪肝的情形。

當以上的狀況都排除之後，就非常有可能是因為新陳代謝出了問題，才導致脂肪在肝臟堆積。如果同時合併有身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 或是腰圍過高、血糖或是糖化血色素 (HbA1c) 異常、血壓過高 ($\geq 130/85$ mmHg)、血中三酸甘油酯過高、血中高密度膽固醇 (HDL) 過低等任一情況，就符合代謝障礙相關脂肪性肝病 (Metabolic dysfunction associated steatotic liver disease, MASLD)，未來應著重於體重以及生活型態的改善。



肝膽胃腸科衛教文章
QR Code

脂肪肝會不會變成肝硬化

大約有 2%-5% 的脂肪肝患者，會因為慢性肝臟發炎而進展至肝硬化。是否會進展至肝硬化取決於肝臟纖維化的程度，因此在診斷脂肪肝的同時，醫師也必須幫病人做肝纖維化的檢查。就像皮膚嚴重受傷之後留下的疤痕，肝臟發炎受傷之後產生的纖維化通常也是長期且無法恢復的。對於肝纖維化最準確的檢查方式是肝臟切片，但是因為侵入性太高，現在大多使用其他風險較低的檢查方式，不過雖然比較安全且方便，但仍存在著各自的缺點。舉例來說，以抽血資料計算 FIB-4 公式，在年紀大或是有喝酒的病人可能會不準確；肝臟纖維掃描 (Fibroscan) 可以同時評估脂肪肝與肝纖維化的程度，不過在皮下組織太厚的病人可能產生誤差，而且目前健保尚未給付。

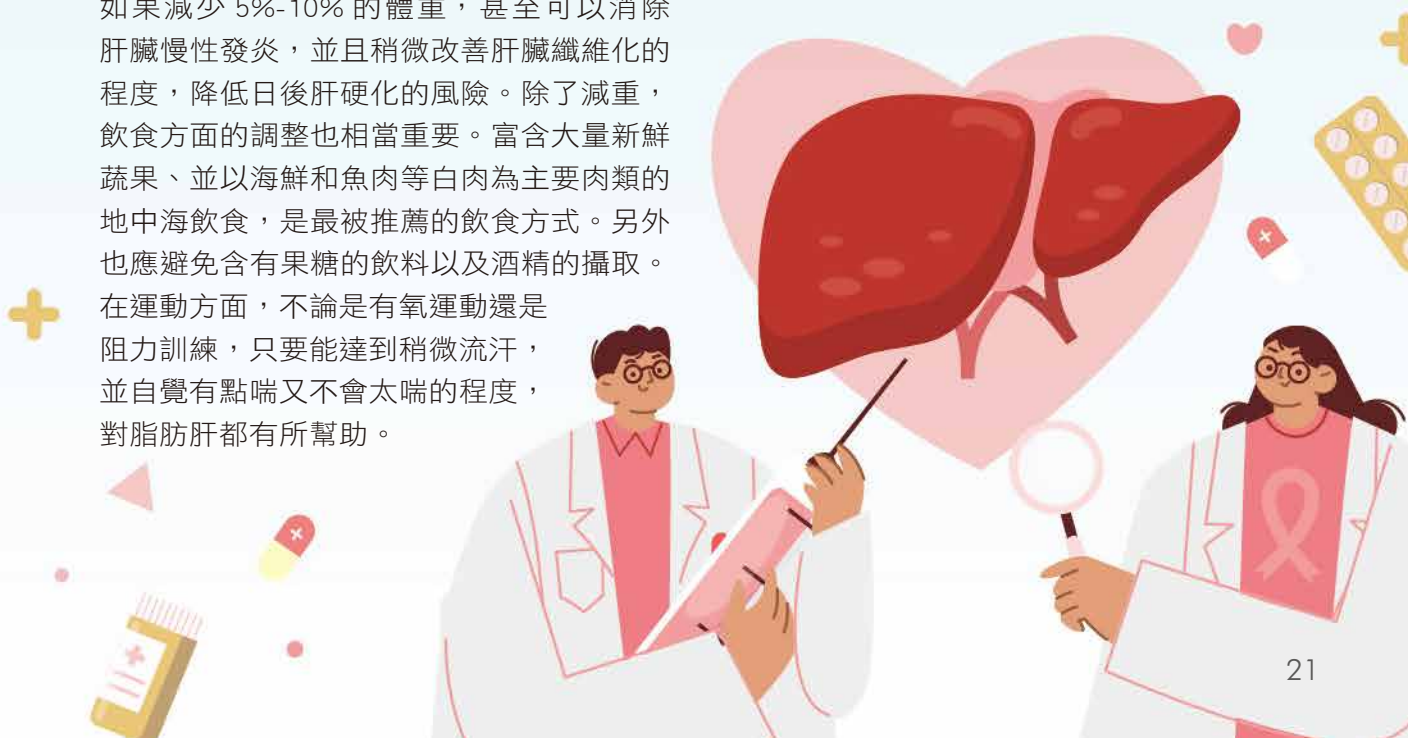
脂肪肝有沒有藥可以吃

以往在診斷脂肪肝之後，都會被告知要減重、多運動、不要吃太油。對於脂肪肝來說，減重確實是最重要的治療，只要減少 3% 的體重就能使肝臟脂肪堆積得到改善，如果減少 5%-10% 的體重，甚至可以消除肝臟慢性發炎，並且稍微改善肝臟纖維化的程度，降低日後肝硬化的風險。除了減重，飲食方面的調整也相當重要。富含大量新鮮蔬果、並以海鮮和魚肉等白肉為主要肉類的地中海飲食，是最被推薦的飲食方式。另外也應避免含有果糖的飲料以及酒精的攝取。在運動方面，不論是有氧運動還是阻力訓練，只要能達到稍微流汗，並自覺有點喘又不會太喘的程度，對脂肪肝都有所幫助。

除了減重與改變生活型態，針對脂肪肝的藥物治療也有所突破。美國食品藥物食品藥物管理署 (FDA) 於 2024 年 3 月 14 日，核准 Resmetirom 用於代謝障礙相關脂肪性肝炎 (Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis, MASH) 伴有中度至重度肝纖維化的病人。Resmetirom 能結合甲狀腺素受體，進而影響脂質代謝，減少脂肪在肝臟中堆積。可惜的是，台灣目前尚未引進 Resmetirom，希望未來在台灣上市時能造福更多脂肪肝的患者，也期待更多針對脂肪肝的藥物被研發出來。

結語

脂肪肝是一個慢性疾病，有可能導致慢性肝臟發炎與肝硬化，因此必須積極處置並定期追蹤。在排除了其他疾病或是藥物與酒精等因素之後，代謝異常就很可能是脂肪肝的成因。治療的方式除了減重、改善飲食習慣與規律運動之外，本身如果有高血壓、糖尿病或高血脂等疾病，也應該積極控制。目前在美國已經有口服藥物 Resmetirom，希望該藥物也能儘快引進台灣。



健康體雕管理 讓專業醫療團隊幫助您！



形體美容醫學中心、整形美容外科／阮廷倫 醫師
專長：整形外科手術、手部外科、顯微重建手術、燒燙傷處置及手術、美容手術（大量減重後體態雕塑、眼皮手術、隆鼻、修疤、抽脂、隆乳、自體脂肪移植、皮膚腫瘤切除）

肥胖和贅皮是當今社會中常見的健康問題，尤其對於那些經歷過劇烈體重變化的人來說，這兩者的影響尤為顯著。肥胖和皮膚鬆弛不僅影響個人的外觀，還與多種疾病和健康狀況密切相關。以下將深入探討與肥胖及贅皮相關的健康問題。

肥胖相關的疾病

肥胖被視為一種慢性疾病，涉及多個系統的功能失調，並且與多種主要健康問題密切相關：

■ 心血管疾病

- **高血壓**：肥胖會增加血液中的脂質，導致血管硬化，進而引發血壓上升。長期高血壓會對心臟造成額外的負擔，最終可能導致中風或心臟病。
- **冠心病**：肥胖可促使血液中的膽固醇濃度升高，導致動脈堵塞，進一步增加心肌梗塞的風險，這是全球最常見的致死原因之一。

■ 第二型糖尿病

- 肥胖是第二型糖尿病的主要風險因素。過多的脂肪會影響胰島素的作用，導致血糖無法正常的調控。如不加以控制，將引發糖尿病及其併發症，如視網膜病變、腎病變及神經損傷等。

■ 呼吸系統疾病

- **睡眠呼吸中止症**：肥胖者常常會在頸部堆積脂肪，這會導致氣道變窄，影響正常呼吸。此病症使患者在睡眠中頻繁短暫停止呼吸，對心臟健康和日間精力產生嚴重影響。

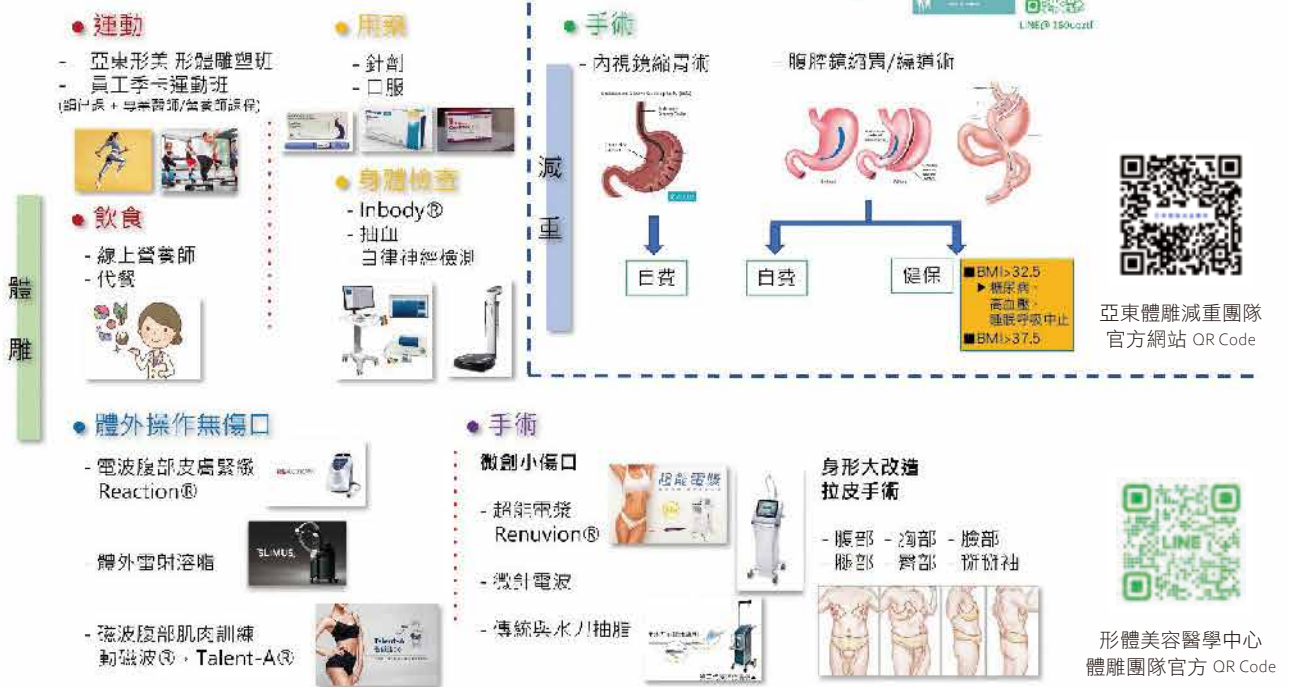
■ 骨關節問題

- **骨關節炎**：過重的身體對關節，特別是膝關節和髖關節施加過大的壓力，導致軟骨磨損，加重關節的疼痛和活動能力的下降。

■ 脂肪肝

- 肥胖者容易出現非酒精性脂肪肝疾病，這是一種肝臟內脂肪異常積聚的情況，若不加以管理，可能進一步發展為肝硬化或肝癌。

亞東醫院 形體美容中心 體雕減重團隊 服務內容



贅皮（皮膚鬆弛）相關問題

贅皮通常出現在極端減重或肥胖之後，尤其是經過減肥手術或快速減重的人，皮膚無法迅速回縮，可能出現以下問題：

■ 皮膚感染

➢ 贅皮在皮膚皺褶處易於積聚汗水和細菌，這樣的環境容易導致皮膚炎、真菌感染（如股癬）或細菌感染（如膿皮病），引起疼痛和不適。

■ 摩擦傷與壓瘡

➢ 多餘的皮膚隨著身體活動而摩擦，特別是在大腿、腹部和腋下，可能導致皮膚損傷，疼痛，甚至形成慢性傷口，影響生活品質。

■ 活動受限與心理困擾

➢ 贅皮的存在可能限制日常活動，如跑步和彎腰等。此外，過多的皮膚對外貌的影響也可能損害自尊心，進而引發焦慮或抑鬱。

結語：肥胖與贅皮的綜合管理

■ 健康減重

➢ 為避免快速減重導致贅皮問題，應採取循序漸進的減重計劃。結合均衡飲食與規律運動，能減少肌肉流失，促進皮膚自然收縮，從而改善整體健康狀況。倘若不幸發生贅皮現象，仍可以藉由當今進步的儀器，甚至是整形美容外科醫師的技術，將鬆弛的皮膚變緊緻，回復窈窕有致的身材。

■ 專業醫療諮詢

➢ 對於嚴重的肥胖或贅皮問題，尋求專業醫療人員的建議是至關重要的。必要時考慮減重手術、抽脂手術、或皮膚拉皮手術，以改善健康和生活質量。本院形體美容醫學中心，深信減重是一種變美的過程，致力於體雕與減重管理同時並進。提供民眾諸多的治療選擇，透過醫師與個管師的協助，可以替您設計最適合的體雕與減重方案。

醫美療程 讓您快速提升顏值 迎接新年新氣象

形體美容醫學中心／陳右昇 主任

專長：乳房整形及重建（包含男性女乳症修正）、
形體雕塑、眼週及各式美容整形手術



形體美容醫學中心網頁
QR Code



形體美容外科
陳右昇

農曆新年將至，過年期間與家人朋友的聚會接踵而來，大家都希望以最佳狀態迎接這個象徵著新希望與新氣象的節日，我們整理了適合過年前進行的醫美項目，可以快速提升顏值，還能有效改善肌膚狀態及體態，讓您在家人和朋友面前自信滿滿，散發出耀眼的光彩，幫助您在新的一年里以全新的面貌開始新旅程！

亞東醫院形體美容醫學中心致力於提供安全、專業且個性化的醫美服務，成為大眾信賴的醫療選擇。本中心位於北棟 6 樓，環境舒適，並設有專屬的個管師為各式需求顧客提供諮詢與最佳療程規劃，確保每一位患者的需求都能得到充分了解與滿足。憑藉一流的醫療設備、資深的專業醫師團隊，以及對於患者需求的深刻了解，形體美容中心在術前評估、術中操作及術後照護方面均達到高標準，在舒適、安全、隱密的環境中實現理想的變美目標。

醫美療程成為不少人選擇的快速變美方案，特別是在恢復期短、效果顯著的項目上，需求量更是激增。以下為幾類熱門的醫美療程介紹，包含適用對象、預期效果及推薦產品，幫助民眾選擇適合自己的療程。

注射類療程

注射類療程以改善輪廓、填補凹陷或去除

細紋為主，具有高安全性和快速見效的特點。

■ 玻尿酸填充

- **主要功效：**填補面部凹陷（如淚溝、法令紋）、增加臉部立體感（如豐唇、隆鼻）。
- **品牌 - 喬雅登 (Juvederm)：**法國原廠產品，質地柔順，效果自然，適合追求細膩修飾的消費者。
- **優點：**施打過程迅速，術後幾乎無需恢復期，效果可維持約一年。

■ 聚左旋乳酸 / 膠原蛋白注射

- **主要功效：**刺激自身膠原蛋白再生，改善肌膚彈性與光澤，對於輕微鬆弛和細紋特別有效。
- **品牌 - 舒顏萃 (Sculptra)：**由法國原廠製造，能有效刺激膠原增生，帶來長期的皮膚緊緻效果。
- **適合人群：**希望提升整體肌膚狀態、不喜歡短效療程的人群。

■ 肉毒桿菌素注射

- **主要功效：**放鬆動態紋（如抬頭紋、眉間紋、魚尾紋）或瘦小臉（改善咬肌肥大）。
- **品牌 - 保妥適 (Botox)：**來自美國原廠，品質穩定，注射後約 3 至 5 天見效，效果可持續約四至六個月。
- **適合人群：**希望快速改善細紋或優化臉部線條者。

激光與光療類

激光與光療療程針對膚質改善與色素問題，適合時間有限但希望提升肌膚質感的人群。

■淨膚雷射

- **主要功效：**改善膚色不均、斑點與痘疤，讓皮膚更加細緻光滑。
- **適合人群：**有輕微色素沉著或膚色暗沉問題的人。
- **療程特點：**術後僅有輕微紅腫，通常數小時內即可緩解，適合年前快速改善膚質。

■皮秒雷射

- **主要功效：**高效去除深層斑點、刺青，並促進膠原蛋白增生。
- **優點：**相較於傳統雷射，作用速度更快，術後副作用較少，適合需要密集治療的族群。

■脈衝光 (IPL)

- **主要功效：**針對紅血絲、細紋及毛孔粗大問題，全面提亮膚色。
- **適合人群：**希望全臉改善膚況、恢復肌膚光澤者。

顏面拉提

■美國音波

- **主要功效：**Ulthera 音波拉提是美國原廠進口，非侵入性治療、疼痛感低、無傷口，利用聚焦式超音波能量，精準聚焦皮下特定深度，加熱刺激膠原蛋白再生。
- **適合人群：**適合深度拉提，改善輕度至中度鬆弛的皮膚。

■微針電波

- **主要功效：**改善細紋、毛孔、痘疤等膚質問題，適用於臉部、頸部、雙下巴等部位
- **適合人群：**想針對特定區域進行深層治療者。

深層護理與清潔

這類療程適合所有年齡層，希望在短時間內提升肌膚狀態的消費者。



▲形體美容醫學中心舒適、安全、隱密的環境

■醫學美容導入

- **主要功效：**通過專業儀器，將美白、保濕及抗氧化成分深入肌膚底層，改善乾燥及暗沉。
- **項目：**
 - ✧ **杏仁酸換膚：**溫和去除老廢角質，改善膚色不均與毛孔粗大。
 - ✧ **維他命 C 導入：**提高肌膚亮度，淡化色素沉著，增強抗氧化能力。

■海菲秀 (HydraFacial)

- **主要功效：**透過真空技術結合溫和果酸清潔毛孔，同時注入滋養成分，達到深層清潔與去角質、保濕和抗氧化的效果。
- **適合人群：**適用於所有膚質，尤其是希望即時提升肌膚亮澤度的消費者。
- **優點：**無創傷性，療程過程舒適，立即見效，特別適合需要快速改善肌膚的場合。

結語

過年前的醫美療程需求量逐年攀升，無論是注射、雷射還是塑形，醫美技術的日益成熟都讓變美變得更加安全、快速。然而，選擇療程時務必考量個人需求與身體狀況，並尋求專業醫師的建議，制定適合自己的治療計劃。農曆新年是嶄新的開始，以健康與美麗的姿態迎接未來，讓自信的笑容成為最好的祝福。



常見營養保健品解析

藥學部／黃俊凱 藥師



亞東藥學部
YouTub

隨著健康意識的提升，預防醫學逐漸成為重要課題。透過健康生活習慣、定期身體檢查和疫苗接種，可減少疾病的發生。若需額外補充營養，可透過補充保健食品來提升自我照護。以下將介紹常見的營養補充成分，以及本院備有的相關醫用保健食品。

魚油

魚油的成分中含有不飽和脂肪酸 (Omega-3、6)，其中 Omega-3 為人體無法自行合成的必需脂肪酸，需要額外攝取。Omega-3 主要有 2 種：EPA 和 DHA，DHA 與大腦營養、認知及眼睛健康有關；而 EPA 則是與調節低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)、三酸甘油酯 (TG) 含量或預防心血管疾病有關，另外對於情緒改善等可能也有輔助。本院備有的產品包括宸華 護芯寧 EPA 900、禮得 Omega-3 魚油 Leader-Health Functional Fish Oil。

維生素

是新陳代謝所必需的營養素，由於人體無法自行合成，因此需要透過飲食進行補充。維生素分為水溶性及脂溶性兩大類，水溶性維生素包含維生素 B、C，過量可由尿液排出；脂溶性維生素包含維生素 A、D、E、K，可儲存在脂肪中，代謝較慢。

■ **維生素 B 群**：常見的包含 B1、B2、B6、B9、B12

➤ **B1**：參與碳水化合物的代謝、協助神經細胞功能。

➤ **B2**：作為抗氧化劑有助於細胞產生能量，維持皮膚、黏膜、眼睛和神經系統健康。

➤ **B6**：參與蛋白質的代謝，有助於神經系統；另外也可用於緩解孕吐。

➤ **B9**：又稱葉酸，影響紅血球的生成和胎兒神經管的發育。

➤ **B12**：參與紅血球的生成、DNA 合成和神經系統的健康。

■ **維生素 C**：具抗氧化作用，有助於免疫系統、皮膚健康，並促進鐵的吸收。

■ **維生素 A**：維持視力、黏膜、皮膚、免疫系統的功能。

■ **維生素 D**：有助於鈣和磷的吸收，維護骨骼和牙齒的健康。

■ **維生素 E**：具有抗氧化作用，保護細胞免受自由基損傷。

■ **維生素 K**：可以活化凝血因子，協助凝血，也參與骨骼代謝。

本院備有的產品包括補維勝錠專用維他命、優寶滴 Liquid P&B、寶益兒 Baby Vitamins drops、富精多 Profertil (含鋅、Q10，用於維持男性生理機能)。

礦物質

礦物質可維持各細胞和器官的功能，由於人體無法自行合成，因此藉由飲食獲取所需的礦物質，有些礦物質和維生素一起使用可以增加吸收，常見的包含：

■ **鈣**：影響骨骼和牙齒的健康，也影響肌肉的運動、神經傳導和心臟功能等，和維生素

D 一起使用可以增加鈣的吸收。

■**鐵**：是紅血球中的重要成分，對氧氣的運輸至關重要。和維生素 C 一起使用可以增加鐵的吸收。

■**鎂**：參與多種酶的反應，維持神經系統和肌肉的正常運作。

■**鋅**：是多種酶的活化劑，參與蛋白質和核酸的合成，促進抗體的生成，影響免疫系統、傷口癒合等。

本院備有的相關產品為：特適体錠 Density、挺立鈣強化錠 Caltrate 600 Plus、新鐵多 SiderAL。

視力保健

葉黃素與玉米黃素屬類胡蘿蔔素，常見於深綠色蔬菜中，如甘藍、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜，以及玉米、雞蛋等。葉黃素與玉米黃素吸收後多分布於視網膜的黃斑區，藉由強大的抗氧化能力抑制自由基，並過濾藍光，保護視網膜。本院備有：金盞花萃取物 & 魚油軟膠囊食品 Life Spring。另外，牛磺酸具有抗氧化作用，對視網膜也有保護作用，本院現備有睛舒攝明 - 優錠 Superthiamine-U。

益生菌

腸道除了是消化器官，也是人體最大的免疫器官。腸道中含有豐富的細菌，對人體有益的便是益生菌，最具代表性的就是乳酸菌，能抑制害菌增殖、改善消化環境、促進腸道蠕動，並提升免疫功能。常見菌種有：乳酸桿菌、雙歧桿菌、布拉氏酵母菌、乳酸腸球菌。本院備有：妙可適益解水 Muco-relax LGG+ORS powder drink、妙可適 D3 滴液 Muco-relax BB12 plus Vit D3、景岳得敏安 LP 133、寶乖亞 BioGaia Protectis Drops。

多醣體

多醣體主要來自真菌、海藻和植物，成分包括 β -葡聚多醣、褐藻醣膠、 β -幾丁質等。在增強免疫力、抗炎、維持腸道健康等方面具有潛在效益，部分研究顯示多醣體具有抗氧化能力，有助於減少自由基對細胞的損傷。本院備有：禮得多補多強化補充蛋白、禮得多補多

膠囊、衛而敏 Wellmune。

賀爾蒙相關

一些植物中含有皂甘、植物性雌激素等，可以改善更年期症狀，有助於女性健康，但應謹慎使用，特別是與賀爾蒙相關疾病（如乳腺癌、子宮癌）的女性。本院現備有芙嘉寶 Femarelle Forever、賜汝蒙 Hi-Reload。

其他保健成份

■由乳油木果所萃取出的物質 - 活關素 75，在部份研究顯示可能有助於舒緩退化性關節炎的相關症狀，本院目前備有關立固 FlexNow。

■由牛乳清蛋白萃取的 XP-828L，有助於體內的益生菌生長，本院目前備有霏恩萃 Proentry。

■L- 麩醯胺酸 (L-Glutamine) 有助於黏膜細胞的修復，本院目前備有愛沛元氣素 Aminopure。

■由黃耆所萃取的 rAPP 黃耆多醣，可能有助於調整免疫、改善疲勞，本院目前備有懷特耆力 AmazPower。

■頤得健腫瘤專用特殊營養配方 Ethanimmu 含有魚油、Q10、硒酵母、維生素、礦物質、L- 麩醯胺酸、L- 精胺酸、牛磺酸、乳清蛋白等多種成分，有助於營養補充、增加體重、改善體力。

結語

前述營養成分多半可以透過均衡飲食來攝取，而且保健食品為食品，並非藥品，若有治療疾病需求仍需就醫，並且應依建議用法使用，避免產生副作用。有些成分會與藥品、疾病有交互作用，不見得適合所有人使用，建議使用前先向醫療團隊諮詢，請醫師評估後開立，或也可洽本院藥師門診，由藥師提供專業諮詢。

參考資料：

1. 台灣健康醫學協會
2. 衛生福利部國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」第八版
3. 藥物食品安全週報
4. UpToDate 線上醫學資料庫



家庭醫學部／鄭雅心醫師、陳志道主任
專長：老年醫學、居家醫療、家庭醫學、安寧緩和、預防醫學

新年要「腸」保健康 談大腸癌防治與篩檢

大腸癌是全球和台灣都非常常見的惡性腫瘤之一，衛生福利部公布「2022 年癌症登記報告」，十大癌症新發生人數（男女合計）依序為（1）肺癌；（2）大腸癌；（3）女性乳癌；（4）肝癌；（5）攝護腺癌；（6）口腔癌（含口咽、下咽）；（7）甲狀腺癌（8）胃癌（9）皮膚癌（10）子宮體癌。國人罹癌人數增加，肺癌連續 2 年為首位，大腸癌則排第 2 位。

大腸癌已連續 15 年成為台灣最常見的癌症，依據 2020 年癌症登記資料，男性罹患大腸癌的發病率在所有癌症中排名第一，女性則排名第三。特別是在 50 至 74 歲的高風險族群中，發病率和死亡率尤為顯著，這表明此年齡段是防治大腸癌的關鍵時期。

糞便潛血檢查的重要性

面對如此高的發病率和死亡率，糞便潛血檢查（FOBT）成為早期篩檢大腸癌的重要工具。這種檢查方法簡便且非侵入性，能夠檢測糞便中是否含有微量血液，這可能是大腸癌或其他腸道疾病的早期徵兆。50 至 74 歲的高風險族群特別應該重視這項檢查。

隨著疫情的逐步緩解，2022 年台灣的大腸癌篩檢量較 2021 年增加了 13.3 萬人，增幅達 12.4%。然而，篩檢量尚未恢復到疫情前的水平，且男性的篩檢參與度低於女性，儘管男性的大腸癌發病率和死亡率均高於女性。這反映出男性在篩檢意識上的不足，需要進一步加強宣導。

糞便潛血陽性的後續處理

糞便潛血檢查結果陽性不一定代表罹患大腸癌，但必須引起重視。陽性結果可能提示腸道內存在出血性病變，如腸息肉或大腸癌。糞便潛血陽性後，應儘速就醫，進行更詳細的檢查，例如腸鏡檢查，以確定腸道內的具體狀況。



家庭醫學部衛教文章
QR Code

腸鏡檢查是觀察大腸內部的金標準，能夠直接檢視腸道內部並取樣進行活檢。如果發現息肉，醫生可以在檢查過程中直接切除，達到早期治療的效果。即便檢查結果顯示無癌變跡象，患者仍應遵照醫囑進行定期隨訪和監測，以便及時發現新的病變。

大腸息肉與大腸癌的關聯

大腸息肉與大腸癌有極高的相關性。約95%的大腸癌都是由息肉逐漸演變而來的。研究顯示，透過腸鏡檢查及時發現並切除息肉，能有效降低大腸癌發病率達76%至90%，並顯著降低大腸癌相關死亡的風險。息肉是細胞增生的結果，常見於中空組織如腸道。大腸息肉主要分為兩種：增生性息肉和腺瘤性息肉。

■ **增生性息肉：**這類息肉屬於良性，常見於50歲以上的人群，通常生長在直腸內。增生性息肉的形成可能與腸內菌群失調或不健康飲食習慣有關，如高油脂、高肉類和低纖維飲食。

■ **腺瘤性息肉：**此類息肉具有較高的惡性轉化風險。無論大小，腺瘤性息肉都建議及時切除並持續追蹤。一般來說，小腺瘤發展為高風險腺瘤（如絨毛腺瘤、分化不良腺瘤）需要2至5年，高風險腺瘤進一步癌變也需2至5年。因此，從腺瘤性息肉發生到演變成大腸癌，通常需要5至10年，這段時間是預防大腸癌的黃金期。

大腸鏡追蹤頻率的建議

針對不同風險程度的患者，腸鏡追蹤的頻率有所不同：

■ **高風險患者：**如果腸鏡檢查發現1公分以上的腺瘤性息肉、息肉本身分化不良、一次發現多顆腺瘤性息肉，或清腸效果不理



想，建議這些高風險群體1年後再次進行腸鏡檢查。

■ **中風險患者：**若發現1-2顆不到1公分的小腺瘤且病理檢查無顯著異常，則建議1至3年內再進行一次腸鏡檢查。

■ **低風險患者：**對於檢查結果無異常且清腸效果良好的患者，建議每3至5年進行一次腸鏡檢查，以持續監測腸道健康狀況。

結語

台灣大腸癌的高發病率和死亡率提醒我們，對於這一疾病的防治需要高度重視。大腸息肉與大腸癌的密切關聯，透過腸鏡檢查及時發現和切除息肉是預防大腸癌的重要措施。糞便潛血檢查作為篩檢工具，對於早期發現大腸癌具有重要意義。尤其在疫情影響下，應加強篩檢意識，及時進行糞便潛血檢查和後續處理，以實現早期發現、早期治療的目標，最終降低大腸癌的發病和死亡率。

參考資料

- 衛生福利國民健康署 _ 大腸癌防治概況
- 衛生福利國民健康署 _ 大腸直腸癌篩檢：「有做有保庇」
- 衛生福利國民健康署 _ 大腸癌篩檢簡介
- 衛生福利國民健康署 _ 大腸癌篩檢指引 2021 年
- 台灣大腸直腸癌篩檢計畫 _ 流行病學 _ 篩檢指標

社區血壓關懷站 營造高齡健康社區

社區健康發展中心／林美玲 研究助理

隨著台灣步入高齡化社會，如何確保長者的健康成為當前社會關注的重點。亞東醫院積極承擔社會公益責任，通過一系列的社區健康促進活動，營造關懷長者的健康環境。作為長期關注高齡健康的機構，亞東醫院與遠傳電信合作開發「健康+服務」，為社區提供更全面、更有效的健康管理服務，尤其更用心在高血壓等慢性病的預防和管理方面，將雲端血壓機放置在社區據點，搭配社區共餐前鼓勵長者量測血壓，並針對血壓高長者衛教關心。

本院長期與遠傳電信合作開發「健康+服務」平台，讓長者輕鬆量血壓。此服務不僅提供血壓測量工具，還搭建了照護雲平台，實現健康監測與管理的無縫對接。



2024 年社區血壓競賽
前七名戶外運動影花絮

► 2024 年社區血壓競賽第一名【畫眉鳥晚香玉協會－新北市樹林區】



▲ 2024 年社區血壓競賽第二名【永寧社區發展協會－新北市土城區】

本院將健康+服務重點放在院內推廣，結合健康促進活動，如會員沙龍講座與健康篩檢，提升民眾的健康管理意識。2019 年，亞東醫院推出 LINE@ 平台，讓社區民眾隨時獲取健康資訊、活動通知及醫療服務，進一步數位化社區健康管理。

2021 年，亞東醫院推出運動積點活動，鼓勵民眾養成運動習慣，同時辦理特色據點選拔，促進據點間交流與學習，增強長者的健康管理參與感。2022 年，經營良好的站點轉為電話衛教，並新增現場人員關懷，血壓關懷站點增至 22 個。

2024 年血壓關懷站共 24 點，持續良好站點電話衛教及 7 月推行社區視訊衛教，此次血壓競賽活動結合社區戶外運動健促進影片評比，活動至 11 月底截止，成績結算前三名為第一名樹林區畫眉鳥晚香玉協會、第二名土城區永寧社區發展協會、第三名樹林區樹人里社區關懷據點，獎勵長者除定期量血壓習慣外，結合民眾在據點運動健康活動，促使社區長者能運動且健康。為了降低罹患慢性病風險並鼓勵長者發揮夥伴效應，一起參與來預防三高活動，成為人際互動的話題。

本院將持續與合作夥伴攜手推動健康促進活動，並努力改善長者的生活品質。希望能將「高齡健康社區」的理念深入每個社區角落，讓更多的長者享有健康、快樂的晚年生活。此外也感謝明倫基金會長期贊助資源可以進到社區關懷長者、辦理活動。好的服務、對的事情我們會堅持下去，並執行數個十年，以期陪伴長者老的健康又有活力。

打造失能與失智長者的「健康好鄰居」

社會工作室／吳依婷 社工師

2024 年 12 月 6 日，位於浮洲合宜住宅區的明倫日間照顧中心舉行隆重的揭牌儀式，標誌著社區長者照護服務邁向全新里程。這座專為失能與失智長者打造的中心，以愛心與專業為核心，未來將提供最多 40 位長者全方位的日間照護，致力成為居民的「健康好鄰居」。

貴賓齊聚 共襄盛舉

揭牌儀式以溫馨茶會形式進行，新北市衛生局高淑真副局長也蒞臨指導，與眾多貴賓一起見證這一歷史性時刻。現場佈置洋溢著溫暖與關懷，失智症家屬合唱《有你真好》和《明天會更好》，以真摯的歌聲傳遞對中心未來發展的祝福。這些歌曲不僅唱出對長者的深厚感情，也展現家屬對這個新中心的期待與信任，深深感動了在場的每一位來賓。

多方協力 守護長者健康與尊嚴

明倫日間照顧中心由明倫基金會獨資購入，秉持永續經營理念，致力於為高齡化社會提供優質的照護服務。

基金會董事長董定宇表示：「我們洞察到社會高齡化趨勢，為響應政府長期照顧政策，早在數年前便開始規劃設立這項服務，期望能透過這個中心提升長者的生活品質。」

亞東醫院作為合作夥伴，為中心提供醫療支持。副院長張淑雯指出：「醫院結合專業醫護與復健團隊，為長者量身設計運動方案，並提供健康檢測及慢性病管理，讓他們在日常生活中保持最佳健康狀態。」

此外，賽親關懷基金會亦攜手合作，推出長者及家屬關懷諮商方案。基金會董事長李冠軍表示：「日間照顧中心除了關注長者



▲浮洲合宜住宅新亮點，明倫日間照顧中心舉行隆重揭牌



◀醫院結合專業醫護與復健團隊，為長者量身設計運動方案

的身體健康，也透過心理關懷諮商服務，陪伴長者及家屬度過人生的挑戰，為更多家庭帶來支持與希望。」

以及新北市衛生局副局長高淑真表示：「政府積極推動長期照顧政策，為以實現『一學區日照』的政策目標。非常感謝明倫基金會和亞東醫院在資金與醫療資源上的大力支持，這不僅有助於完善社區健康服務，讓更多長者受惠於全面的社區照護服務。」

展望未來 全方位照護

明倫日間照顧中心的成立，不僅是一個嶄新照護據點的啟用，更是一個充滿溫暖與希望的生活空間。未來，中心將整合亞東醫院的醫療資源和賽親關懷基金會的心理關懷服務，並攜手國衛院科會引入智慧科技輔具，實現從生理、心理到靈性全方位的照護。

中心秉持愛心與創新理念，致力於幫助長者找回生活熱情，成為家庭的堅實後盾，攜手打造每一天的美好與希望。

2025蛇舞新春春節揮毫活動

新的一年即將到來，您是否已經準備好迎接2025年的春節活動了嗎？亞東醫院再次攜手與三和書畫學會，共同舉辦「2025年蛇舞新春 春節揮毫活動」。現場邀請多位書法名家親自揮毫，為您書寫寓意深遠的春聯，讓這個新春充滿筆墨飄香，帶來溫馨與祝福。

歡迎民眾踴躍參加，活動詳細資訊如下：

◆ 時間：

- ① 第一場：1月7日（二）13:30-16:00
- ② 第二場：1月8日（三）13:30-16:00

◆ 地點：亞東醫院北棟一樓大廳

+ 活動看板

● 1月份社區保健諮詢服務

活動日期	活動時間	活動地區	活動住址	檢查項目
1月07日	10:00-12:00	培愛社區	新莊區中正路708號3樓	血壓、血糖、膽固醇、醫師諮詢
1月12日	8:00-11:00	八里龍米 活動中心	八里區龍米路一段223號	血壓、血糖、骨質密度
1月18日	8:00-11:00	土城安和國小	土城區延和路23號	血壓、血糖、身體組成分析
1月23日	9:30-11:30	永寧社區	土城區永平街1號 (土城永寧福德宮)	血壓、血糖、膽固醇、醫師諮詢

※如有任何問題，請電話諮詢：(02)7728-1270

● 1月衛教講座課程

日期	星期	時間	主題	主辦單位	講師	地點
1月07日	二	15:00-15:30	帶狀性疱疹用藥指導	藥學部	簡美如藥師	南棟一樓思源廳
1月13日	一	15:00-15:30	預防代謝症候群的飲食技巧	營養科	張庭瑜 營養師	南棟一樓思源廳
1月15日	三	10:00-10:30	癌症病人的飲食迷思	營養科	盧姿文 營養師	B1放射腫瘤科門診候診處
1月21日	二	15:00-15:30	聰明用藥系列-年節用藥安全須知	藥學部	張育禎 藥師	南棟一樓思源廳
1月23日	四	10:00-10:30	糖尿病自由吃 認識食物代換	營養科	林奕廷 營養師	南棟一樓思源廳

本月健康講座須知：

- 衛教課程皆為免費，歡迎民眾參與。
- 實際課程如有異動，請以當天的海報或亞東醫院官網-最新消息公告為準。
- 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。

亞東院訊 2025年1月份有獎徵答

親愛的讀者您好

看完這期的月刊，相信大家對於醫學常識有更深一層的了解。院訊編輯小組特別設計「有獎徵答」單元考考大家對於月刊內容的記憶力囉！請用手機掃描亞東院訊有獎徵答題目QR Code開始作答，預祝中獎！



亞東院訊有獎徵答題目
QR Code

參加辦法

- 1.活動截止日為本月25日，請詳細填寫「姓名」、「E-mail」等資料，以利後續連絡。
- 2.【有獎徵答答案正確者】，即可參加LINE@轉盤遊戲抽獎，每人每月以一次為限，將有10位幸運兒獲得獎品。〈獎品兌現期限為三個月-店家工作日〉
- 3.將於次月亞東院訊官網公佈得獎名單。



本院秉持著不斷精益求精的信念及愛護地球資源無紙化的政策，請至官網訂閱電子報。感謝您對亞東醫院的支持與愛護！



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)

服務諮詢項目	電話	時間
特約門診專線	(02)7738-5577、7728-1099	一～五：8:00-17:00
客服中心專線	(02)7738-2525	一～五：8:30-16:30
營養諮詢專線	(02)7728-2046	一～五：8:00-12:00；13:30-17:00
顧客意見反映專線	(02)7728-1091	一～五：8:00-17:00
青少年健康中心專線	(02)7738-0025	一～五：8:00-17:00

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 8:30-17:30/週六：9:00-12:00)	(02)7728-2123
轉診服務諮詢	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
乾眼症及人工水晶體	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)	(02)7728-4665、7728-4667
一般健檢	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)	(02)7728-4617、7728-4635
慢箋預約回院領藥	網路預約領藥 (週一至週五 7:30-21:00 週六及休診日 7:30-14:00)	(02)7738-6056 (週一至週五 8:00-12:00；13:00-17:00 週六 8:00-12:00)



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

來院地圖

捷運線

板南線
環狀線



來院交通及免費接駁車 服務資訊



來院交通及免費接駁車
資訊，請掃描QR Code

「Zepto引導視軸中心定位前囊切口術」 讓白內障手術安全性又有效率

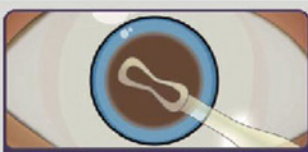
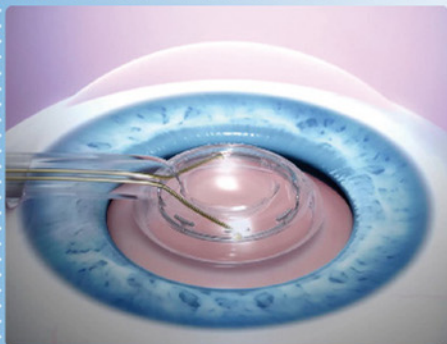
取代傳統手動白內障前囊切口術，藉由電熱環產生高頻脈衝能量波，產生連續、對稱、一致、且定位良好的圓形前囊切口，協助解決手術過程最具挑戰性的步驟，提供置放人工水晶體時穩定的支撐，大大提升手術安全並降低手術併發症。



▲囊袋切割系統及配件

▶Zepto引導視軸中心定位前囊切口術

▼引導視軸中心定位前囊切口術



步驟1：微型手柄進入眼內

將摺疊拋棄式手柄前端切割環，通過手術的微小切口放入眼中，推伸前端切割環。



步驟2：中心定位

手柄前端切割環對準視軸中心定位後，吸住水晶體前囊袋，並完全服貼在上面。



步驟3：圓形前囊切口完成

施予僅需0.004秒的極少能量奈米脈衝，快速自動化的完成圓形前囊切口。

術式優點

- 較安全且有效率
- 可輔助複雜性白內障病例，如過熟的白內障、懸韌帶病變、小瞳孔和角膜混濁
- 減少併發症

術式適應症

對象：一般白內障患者及複雜性白內障病人

技術進展，提高複雜白內障手術成功率及減少術後併發症

白內障是老化過程中常見的眼疾，其症狀會對日常生活造成顯著影響。隨著醫學技術的進步，白內障手術已成為一項安全且有效的治療方式，而Zepto引導視軸中心定位前囊切口術的引入，更進一步提升手術的精確度與安全性，並且讓患者的視力更能得到顯著明顯改善，提升生活品質。

※如有任何問題歡迎至本院眼科部葡萄膜炎科門診諮詢。

※詳細瞭解「Zepto引導視軸中心定位前囊切口術」相關文章介紹，請查閱本刊第4-5頁



亞東紀念醫院 就醫一點通



讀者回饋調查表
掃描 QR Code 填寫



搜尋 亞東醫院健康e百科技 並追蹤