行天宮醫療志業
www.eck.org.tw

恩主公醫訊

2020 年8月號 | No.288

泌尿道通暢 好健康

志誠願心　齊耕醫療福田

黃忠臣

「志業」的「志」，是意願、抱負，更是發心與決心；「志業」則是為了理想，堅持信念，願意無私奉獻、全心投入的所在。行天宮秉持　恩主公濟世助人之聖德，發揚精神導師　玄空師父慈悲喜捨的精神，匯聚十方信眾善心善念，凝集効勞生、志工與志業體同仁之力，開展出五大志業—宗教、文化、教育、醫療、慈善，祈願社會祥和、國泰民安。

而行天宮醫療志業緣起於民國七十年初，行天宮門生們感念　玄空師父的聖德懿行，期能延續師父施財捨藥、利益眾生的慈悲善舉，提出設立醫療照護機構的建議與心願；民國七十九年行天宮董事會決議於當時醫療資源缺乏的三鶯地區籌設恩主公醫院，並捐贈土地及經費；以及數十萬信眾付出的愛心護持下，恩主公醫院復興醫療大樓終於在八十七年三月正式啟用服務社會；其後，中山醫療大樓、橫溪恩主公護理之家，相繼加入服務行列；時至今年七月，門診大樓正式開幕。感恩　恩主公的護佑及行天宮的襄贊支持，並在眾人凝聚信念、團結一致的努力下，我們的照護與服務不斷提升，致力為社會提供更全面完善的優質醫療，心中感恩萬分，也感觸良多。

回顧這近三十年的點點滴滴，從發心、規劃、籌設到完成，由一棟大樓擴展到四個院區，在資源有限之下，竭盡所能添購最先進儀器，積極延攬專業人才，四處尋覓合宜土地……每段歷程走來，雖然滿是艱辛，但卻非常踏實有意義。而　玄空師父建廟時與大家的共勉：「如果說我們一個人辛苦，社會、後代，眾人能平安幸福，就要去做！一定要去做！」總給予我無比的勇氣與信心，即使再辛苦、挑戰再艱鉅，只要「志心」堅定，相信我們真誠的心念與願力，一定能為民眾、為社會，帶來更多的健康和幸福。

猶記得在恩主公醫院開幕時致詞提到：「一間醫院的成功與否，不能僅以它是否賺錢來論斷，重要的是應以服務品質來評定；尤其是宗教醫院，更要比一般醫院多一分愛心，多一分關懷，多一分體恤！」值此門診大樓加入服務社會行列之際，期盼醫療志業同仁莫忘建院初衷，能貫徹　恩主公五倫八德之聖訓，發揮醫德、精研醫學、提升醫術，全心守護民眾健康，且要問心做事、盡心當責，用心付出，關懷更多的人，建立符合社會期許的「宗教醫院」。我相信帶著這份「志誠願心」，以濟世助人為念，以謙卑服務為懷，齊心耕耘行天宮醫療志業大福田，一定能讓每個人、每個家庭，獲得長久的平安，共創幸福祥和的人間美景。

本文轉載自《恩主公醫院門診大樓開幕專刊》

苦集滅道

「**苦、集、滅、道**」是佛陀所開示的四種諦理，其中苦諦與集諦闡明的是世間流轉的因果，苦諦說明：「世間真真實實是痛苦的。」集諦說明：「世間的痛苦都是因為自己錯誤的想法與行為所招集來的。」

而面對世間的種種痛苦，滅諦與道諦為我們指出了解脫的方法。「**滅諦**」說明：「這些痛苦都是可以被止息的，方法就是**滅除十惡業**，錯誤的心行自然就無從發生。」「**道諦**」說明：「永遠的安樂是可以獲得的，方法就是**修習八正道**。」

我們要滅除的「**十惡業**」，包括了三種身業、四種口業、三種心業，也就是絕不「殺生害命、偷盜非分、邪淫縱欲」，也避免「妄語欺騙、兩舌搬弄、惡口謾罵、綺語諂媚」，更要斷除「貪婪欲望、瞋恨忿怒、愚癡無明」三毒的擺布與作祟。

而世人想要出離痛苦，獲得安樂，除了滅除惡業，還須增長善因，也就是要循序漸進地修習「**八正道**」。

1. **正見**：有正確的觀念，行為才會正確，所以我們要多聞思正理，導正自己的想法。
2. **正思**：正確的觀念，需要不斷地思維，內化於心，才不會被邪念、邪說所影響。
3. **正語**：遠離妄語、兩舌、惡口、綺語等口過，只說真誠正直，有益於人的話。
4. **正業**：無論做任何事情，都要對天下、社會、人群有益。
5. **正命**：偏差的行業容易造下許多惡業，所以應從事合乎善道的正當職業。
6. **正精進**：修習必須要有恆心，要精勤努力，堅持到底，將能持續累積成效。
7. **正念**：對正確的道理，要銘記不忘，當面臨困境時，才能以正向的心念加以轉化。
8. **正定**：修習要有定力，要發大願，意志堅定，永不退心。

行天宮精神導師　玄空師父開示：「**木匠鋸木時要先用繩墨畫線，才不會鋸歪了；水泥匠蓋房子時要先砌磚樣，才不會疊歪了。我們為人處世，若沒有繩墨般的榜樣可遵循，就容易犯錯，導致命運不順。**」「**滅除十惡業**」、「**修習八正道**」對於世人來說，就如同木匠彈的墨線、水泥匠立的磚樣一般，是為人處事的準繩與規範。只要我們能念念不忘，時時修習，將善心與善行內化為自己的思想與習慣，那麼定能常行正途，證得滅諦所開示「寂滅無染，恆享安樂」的幸福境界。

期盼大家都能發揚善性，提升道德，保持心靈真誠美善，讓我們的人生、社會都能更加和諧平安。

恩主公醫訊 2020年8月號

CONTENTS

讀好書・說好話・行好事・做好人

平安人生

志誠願心　齊耕醫療福田／黃忠臣董事長

問心生活

1 苦集滅道

藥品專欄

3 攝護腺肥大用藥介紹／李佳樺

專題企畫　「管道」通暢好健康

6 泌尿道感染離我而去／秦芳郁

8 泌尿道感染之預防／林明慧

10 不是什麼都要追求硬的，這時軟的較好－軟式輸尿管鏡碎石術／陳建華

12 到底垂腸要怎麼辦？－淺談腹腔鏡疝氣修補手術／陳柏誠

特別報導

14 主題性藥物諮詢服務－提升病人用藥安全、避免藥害的藥師門診／李佳樺、吳毓敏

健康生活

16 檳榔防治／趙冠齊

18 新冠肺炎病毒COVID-19檢測意義淺談／溫力立

社區關懷

20 開口談善終　心願實現中／趙于萱

23 同意書決定權／關惠鍾

中醫專欄

24 拒絕皮蛇爬上身－淺談帶狀疱疹中西醫觀點與治療／柯莉文

健康料理DIY

28 起司蘋果燉飯／江昀倢

活動天地

中華民國85年3月1日創刊

創刊人：黃忠臣

發行人：吳志雄

發行所：行天宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

發行所在地：23702新北市三峽區復興路399號

ISSN　1029-6263

印刷所：錦龍印刷實業股份有限公司

新北市新莊區五股工業區五工五路5號

中華郵政北台字第6076號執照登記為雜誌交寄

索取定期郵寄，（恕不接受代訂）

請mail：13367@km.eck.org.tw

電子版網址：

www.eck.org.tw/Epaper/Epaper.aspx

攝護腺肥大用藥介紹

撰文◎藥劑科臨床藥學組組長　李佳樺

男性上了年紀，常常覺得才剛上完廁所，怎麼又想尿了？明明才剛有尿意，怎麼就感覺忍不了了？小心，可能是攝護腺肥大找上門了！

攝護腺又稱為前列腺，是一種男性才有的內分泌腺體，負責製造前列腺液，在性行為的過程中會被排到尿道，與精子等組成精液。攝護腺的位置位於膀胱的下方，環狀地包覆在尿道周圍，當年長的男性發生排尿相關症狀時，通常醫療人員最先懷疑的疾病就是攝護腺肥大。

什麼是攝護腺肥大？

攝護腺肥大是良性的增生，肥大的攝護腺會將尿道團團包圍，造成尿道的狹窄、阻塞，產生尿流變細、尿很慢、突然中斷等排尿症狀；若肥大的攝護腺壓迫到膀胱，則可能發生頻尿、急尿、夜尿或尿失禁等貯尿症狀。若一直不處理攝護腺肥大造成的相關症狀，也可能會因此讓泌尿道感染的機率上升。

攝護腺肥大最可能的危險因子是年齡，隨著男性年齡漸長，發生率也會上升。研究顯示，美國六十歲以上的男性，超過七成有不同程度的攝護腺肥大。年齡之外，種族、家族史、體內睪固酮濃度、肥胖、飲食習慣（如攝取較多咖啡因、檸檬汁、酒類等），也都曾有研究發現與攝護腺肥大可能相關。

既然年齡造成的攝護腺肥大很難避免，我們必須知道如何與其相處。攝護腺肥大的處理方式包括藥物及手術處理，藥物治療適合在症狀較輕微時使用，若肥大情形較嚴重或合併有特定症狀，如結石、反覆泌尿道感染時，則可以選擇是否要執行攝護腺刮除手術，將增生的攝護腺組織切除。

攝護腺肥大的藥物

共有兩大類，以下將針對藥品做介紹：

一、甲型交感神經拮抗劑

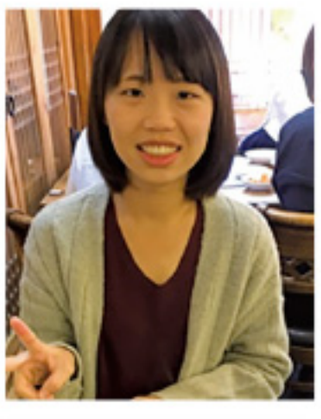
這類型的藥品可以使膀胱及前列腺的肌肉放鬆，使肥大的前列腺對尿道的壓迫力道變小，因此可以改善排尿不順的狀況。但必須注意的是，這類型的藥物主要是用來減輕症狀，並不會縮小攝護腺的體積。這類型的藥物除了作用在膀胱，同時也會作用在血管的平滑肌，使血管平滑肌放鬆，血壓因此下降，若是中年男性合併有高血壓及攝護腺肥大，使用這個藥品就可以同時達到降血壓及改善排尿不順的效果。

在副作用部分，則可能會有姿態性低血壓、暈眩、周邊水腫等情形，使用時必須注意：若想要起身站立時，要放慢速度，以免跌倒。

二、雄性荷爾蒙抑制劑

攝護腺的增生會受到雄性荷爾蒙的影響，而這類型藥物可以抑制雄性荷爾蒙合成，使攝護腺組織減緩增生，縮小攝護腺體積，因此減少膀胱及尿道壓迫。但也因為影響雄性荷爾蒙的合成，副作用方面就可能會使性慾減低、勃起功能障礙等。

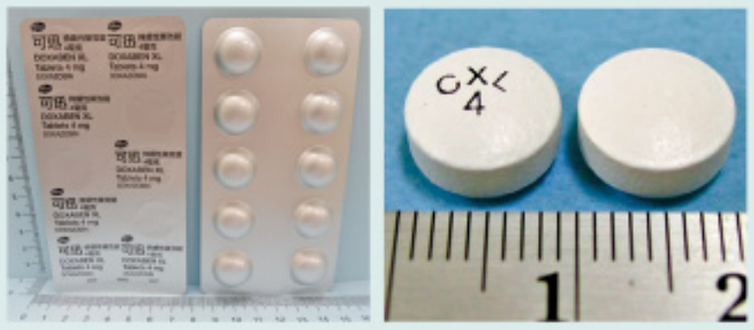
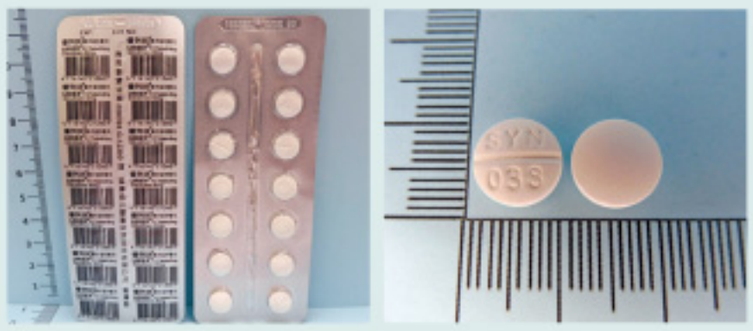
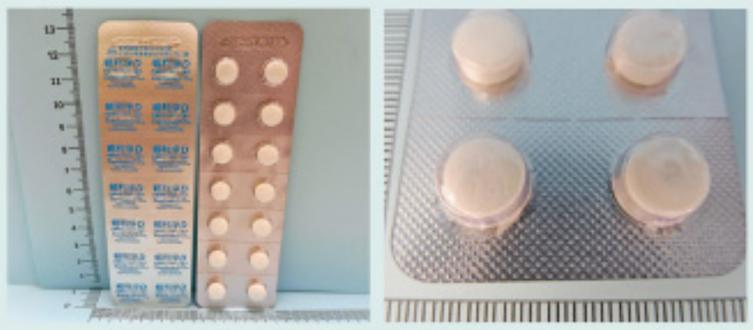
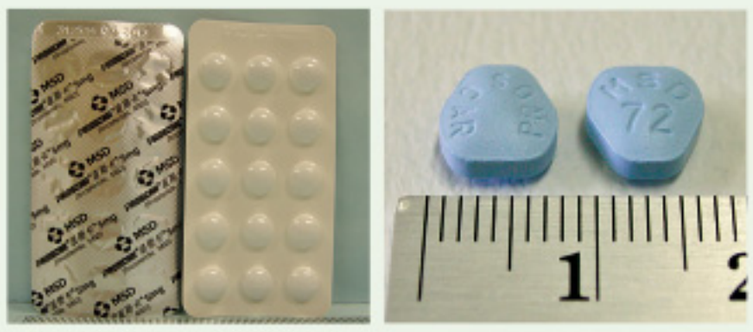
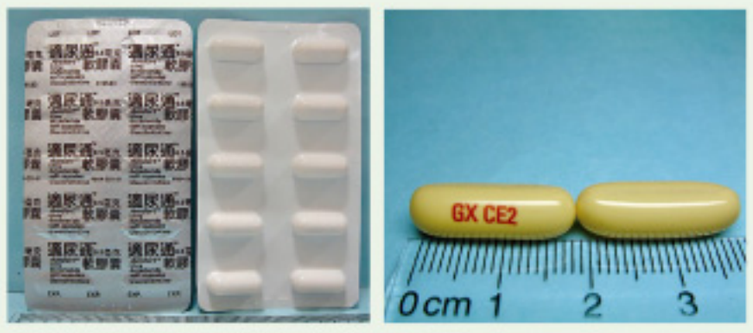
此外，這類型的藥物需要長期服用三到六個月以上，才會有較明顯的效果，若病患對於此點沒有認知，很可能會在療效完全發揮前，就因為失去信心而停藥，使攝護腺體積又恢復原來的大小。



作者介紹

李佳樺 藥劑科臨床藥學組組長

中國醫藥大學藥學系畢，於恩主公醫院執業約兩年，很榮幸有機會在《恩主公醫訊》上分享藥品資訊，希望能對大家有所幫助。

商品名稱	學名	劑型	常用劑量	最大劑量
甲型交感神經拮抗劑				
Doxaben XL 可迅持續釋放錠 	Doxazosin	4mg/tab	每天一次、一次一顆	一天二顆
Urief 優列扶膠囊 	Silodosin	8mg/tab	每天一次、一次一顆	一天一顆
Tamlosin D 暢利淨D口溶錠 	Tamsulosin	0.2mg/tab	每天兩次、一次一顆	一天四顆
雄性荷爾蒙抑制劑				
Proscar 波斯卡 	Finasteride	5mg/tab	每天一次、一次一顆	一天一顆
Avodart 適尿通軟膠囊 	Dutasteride	0.5mg/cap	每天一次、一次一顆	一天一顆

泌尿道感染 離我而去

撰文◎十五病房護理師　秦芳郁

一位四十五歲吳小姐，近期因腰痛、解尿疼痛，至門診求治，醫師建議入院治療，吳小姐對於自己經常因解尿疼痛而反覆住院感到困惑。藉由此個案，讓我們一同探討什麼是泌尿道感染，要如何預防這擾人的疾病，讓它遠離你我。

正視泌尿道感染的嚴重性

對於一般健康的成人而言，泌尿道感染或許不是嚴重的疾病，但是頻尿、急尿與小便疼痛常造成生活中的不方便。泌尿系統感染可出現在各個年齡層，小朋友或者老人家都可能發生，也會發生在男性與女性，特別是女性病人更容易感染。若是兒童或老人發生泌尿道感染，就需要積極治療，因為很可能會造成腎臟發炎；如果延誤治療，則可能造成嚴重的後果，甚至可能發生敗血症而有生命危險。

什麼樣的人容易發生泌尿道感染？

婦女、孩童、老年人、長期臥床病人、長期放置導尿管病人等，或是患有先天性泌尿道或神經系統疾病、泌尿道結石、腎臟病、糖尿病等病人，都是泌尿道感染的高危險群。有些人因為工作的因素不能隨時去上廁所，例如：司機、股市營業員、老師、護理師、穿無塵衣工人等，也都是泌尿道感染的高危險群。

泌尿道感染的症狀

正常新鮮的尿液顏色為淡黃色，透明無味，泌尿道感染時，小便看起來很混濁甚至出現血尿。常見症狀有頻尿、急尿、少尿，背、腰或腹部疼痛，以及排尿時尿道疼痛或灼熱感等，這些症狀或許不會同時出現，但當發生其中幾項症狀時，就要趕緊就醫，才能及早治療。如果有寒顫、發燒、頭暈、想吐等症狀，可能是腎臟受到感染，必須立刻就醫，甚至住院治療。

常見引發泌尿道感染的四大因素

一、攝水量不足，解尿時間間隔太長：水分攝

取不夠再加上憋尿。

二、**衛生習慣影響：**在經期時，使用護墊及衛生棉時，不可因為經血量較少或忙碌而久久才更換，因血液是細菌的溫床，故建議每二至三小時更換一次，以減少細菌的滋生。於解尿時，勿來回反覆擦拭，才能降低泌尿道感染的發生。

三、**朝九晚五，不規律的生活作息：**膀胱炎及尿道炎常因忙碌、壓力及熬夜導致免疫力降低而發生，所以維持正常作息、增強抵抗力，是最容易做到，但卻也是最容易被忽略的。

四、**頻繁的性生活：**頻繁的房事運動，容易將女性外陰部及會陰部分細菌帶到尿道口附近，又因精液本身會影響陰道內的酸鹼值，進而破壞原本有保護力的弱酸性環境，較會導致膀胱炎及尿道炎頻繁發生。故建議性行為前後都應該要排空膀胱及清潔下體，以降低感染發生。

飲水與飲食保健注意事項

一、若無特殊水分限制者，成人建議一日攝水量約二千毫升（換算公式為每公斤 × 30~35 ml），切記不可憋尿，並建議約每二至三小時解尿一次，維持尿液顏色呈現淡黃色。

二、增加腸道好菌對抗壞菌，建議平時可多攝取優格、優酪乳、韓式泡菜等含有益生菌的食物，並攝取足夠的蔬菜水果提供膳食纖維，都能夠增加腸道好菌菌叢。

三、蔓越莓：有實驗證實其中所含之A型前花青素，可以降低尿液中的pH值，減少大腸桿菌的附著，有助於減少泌尿道感染。

四、洛神花：豐富的多酚、花青素及有機酸具有清熱解渴及降低血脂功效，現在研究也指出洛神花也能有效降低女性私密處感染的風險，故建議也可增加洛神花的攝取。

五、避免咖啡因、碳酸飲料、酒精及辛辣、刺激食物的攝取。

六、遠離菸、酒、檳榔。

七、增加維生素C的攝取（如柑橘類、奇異果、櫻桃、芭樂等水果）。

雖然泌尿道感染很常見，但只要治療得宜，也不需要因反覆感染或長期服藥卻不見療效，而感到憂心或困擾，找出自己容易發病的因素，然後善加預防，並依照醫師指示用藥治療，如此是有機會可以根治，同時降低復發機率。

最後貼心叮嚀：泌尿道感染，預防勝於治療，平日多喝水、少憋尿，才是正確保養之道喔！

作者介紹
秦芳郁 十五病房護理師
長庚科技大學畢業，具有專業護理師證照，在護理臨床工作有九年的經歷，主要的專業領域為內科病房疾病的護理。

泌尿道感染之預防

撰文◎十一病房護理師　林明慧

許多人常會突然發現自己有排尿灼熱感、疼痛、變得頻尿等情形，當有這些症狀出現，可能就是有泌尿道感染的狀況了。

對於罹患泌尿道感染的病人來說，一定會覺得很困惑，為什麼我會得到泌尿道感染呢？其實泌尿道感染是一種很常見的疾病，但我們對於它的認識不多，對於如何預防也較不清楚，以下將介紹泌尿道感染的原因及預防方式，期望提升大眾對於泌尿道感染認知，進而預防此疾病發生。

何謂泌尿道感染？

泌尿道感染是細菌侵犯到尿路、膀胱及腎臟，進而造成發炎情形，在所有年齡層中，泌尿道感染高居於第一位。而女性的危險性高於男性約十到五十倍，尤其以生育年齡及六十五歲以上女性最為常見。

泌尿道感染是如何發生的

當位於肛門的細菌逆行到膀胱，在正常情況下膀胱可自行將細菌清除，但可能因某些因素，導致細菌停留在膀胱內，因此造成感染。經研究顯示大約80%～90%的泌尿道感染，皆為出現於腸道中的大腸桿菌所引起的，約有50%的女性，一生中至少罹患過一次泌尿道感染，且不少人可能有多次感染的情形。

泌尿道感染的症狀通常有尿急、頻尿、夜尿、解尿疼痛、排尿灼熱感，以及尿液呈現混濁、出血，下腹部或後腰出現疼痛情形。當出現了發冷發熱、背腰部有痠痛症狀，表示腎臟可能已經感染，必須立即治療。

泌尿道感染常見原因

一、喝水量少

當水分攝取不足，會減少排尿的次數，增加細菌停留於膀胱或是尿道的時間，進而造成感染。

二、長時間憋尿

可能因工作因素，故需長時間憋尿，使尿液停留於膀胱時間較久，造成發生感染情形。

三、衛生習慣不良

當女性排尿後，需由尿道口往肛門方向擦拭，當方向不對的時候，會將肛門口的細菌帶至尿道，甚至是膀胱，因而引起感染。

四、更年期女性

更年期時，因女性荷爾蒙減少，使得黏膜乾燥及脆弱，易滋生細菌，進而增加感染率。

五、不當避孕方式

不正確的使用子宮避孕套，可能會壓迫膀胱，使感染率上升；使用保險套時，上面的殺精劑會導致陰道組織脆弱，易受感染。

六、性行為

新婚夫妻可能因性生活次數較頻繁而造成女性泌尿道感染，稱為蜜月期膀胱炎。因性行為時，可能把陰道及肛門的細菌帶進尿道或膀胱，造成泌尿道感染。

預防泌尿道感染方式

一、攝取足夠水量

攝取足夠的水量，每日大約二千毫升，藉此增加排尿次數，將細菌沖出泌尿系統；心臟衰竭及腎臟衰竭者應避免攝取過多水分。

二、養成正確的生活及衛生習慣

平時不可憋尿，養成良好的如廁習慣，排尿後由前向後擦拭，並避免刺激性食物，如：咖啡、辣椒等。

三、補充營養素

平時可補充蔓越莓及富含維他命C的水果，因其中成分可維持尿液呈現酸性，並抑制細菌附著在泌尿系統。

作者介紹

林明慧 十一病房護理師

於民國一〇二年畢業後至恩主公醫院外科病房，至今服務已近七年，對工作秉持著熱誠、細心與同理心，以自身經歷教導新進人員照護病患技巧及協助壓力調適，使得病人獲得良好的照護品質。

不是什麼都要追求硬的，這時軟的較好

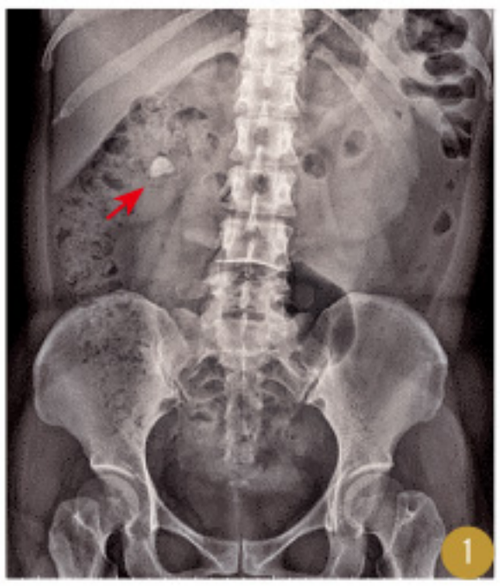
軟式輸尿管鏡碎石術

撰文◎泌尿科主治醫師暨碎石室主任　陳建華

三十五歲的王小姐因為腰痛、血尿前來泌尿科門診就診，腹部X光檢查發現她的右側腎臟與輸尿管交界處有一顆大約2公分的結石（如圖一），超音波檢查發現右側有腎水腫的情形，表示結石造成右側腎臟排尿的阻塞，此外電腦斷層檢查也發現她的腎臟下端還有許多小結石。

這位病人是結石好發的案例，多年前王小姐也曾經因為輸尿管結石合併腎臟阻塞引發敗血症而住院。經過約一週的抗生素治療後，病情得以控制。由於當時輸尿管結石並不是很大，因此王小姐選擇體外震波碎石術。在術前的感染已經獲得控制，但她在進行震波碎石術後仍然引起發燒，只好再度住院接受抗生素治療。

原本王小姐仍再次希望進行體外震波碎石術，因為工作的關係不容易請假，不想住院手術。但想起之前的經驗，並且和王小姐詳細討論之後，她決定住院使用軟式輸尿管鏡進行逆行性腎臟體內碎石術。經過術前抗生素控制感染，使用軟式輸尿管鏡合併雷射碎石，不到一小時的時間就將結石灰飛湮滅。



圖一：三十五歲女性在右側腎臟有一顆約2公分的結石（紅色箭頭所指），引起腰痛和血尿。
圖二：利用顯影劑顯示出腎盂和腎盞。
圖三：（紅色右箭頭所指）從尿道逆行性經由輸尿管進到腎臟中，將結石初步碎解（紅色左箭頭所指）。
圖四：經過軟式輸尿管鏡併用雷射碎石後，幾乎已將結石完全粉碎成可自行排出的細沙狀。放置雙J導管在輸尿管中做為引流管，幫助引流尿液和碎石。

體外震波碎石術

尿路結石依位置可分為下泌尿道與上泌尿道結石。下泌尿道結石是指膀胱和尿道結石，較小的結石（一般小於0.4公分）有機會自然排出。超過0.5公分的結石可能要利用內視鏡和雷射將結石擊碎取出。上泌尿道結石是指輸尿管和腎臟結石，小於0.4公分是有機會自然排出，一般只要觀察或是藥物治療就好。

民眾對於尿路結石最熟悉的處理方式是體外震波碎石術，但是許多研究顯示超過1公分的上泌尿道結石，採用體外震波碎石術的結石清除率最高只有七成。有些結石的結構太硬，震波碎石術根本打不碎結石。輸尿管鏡體內碎石雖然比較容易將結石擊碎，但是傳統的輸尿管鏡是硬式的，對於輸尿管上段或是腎臟裡的結石是無法處理的，因為無法彎曲進入上段輸尿管和腎臟。大於2公分的腎結石也可採用經皮腎造廔碎石術來進行，這是一種微創性的手術，必須從後腰打一個洞進到腎臟中將結石擊碎取出。雖然這種術式可以挖出比較大的石頭碎塊，但是病人術中可能會流較多的血，甚至要輸血。術後相當疼痛，併發症也比較多，住院天數也比較長。

處理結石的新利器

以軟式輸尿管鏡碎石術用來處理上段輸尿管或腎臟內結石是這幾年較為熱門的方式。有別於傳統的輸尿管鏡，它的鏡身是由光纖和軟塑膠構成，因此具有彎曲性。鏡身前端甚至可以彎曲270度，因此彎曲的上段輸尿管和腎臟的每一個角落，幾乎都可以到達（圖二、圖三）。這種手術方式是由尿道自然孔進入，故又名逆行性腎臟碎石手術，許多文獻都認為這項術式是治療尿路結石的未來趨勢。搭配雷射將腎臟內的結石澈底擊碎、排出，整個過程無傷口、出血少、疼痛感較低、恢復快，通常術後一至二天就可出院。這種術式需特殊的技術養成，並非每家醫院的泌尿科皆可執行，本院泌尿科每年執行案例超過二百例，更廣受病患高度肯定。

王小姐在接受這項手術之後，恢復狀況良好，第二天就吵著要出院去上班了。術後的X光也證實她的腎結石已經澈底清除（圖四）。軟式輸尿管鏡碎石術將是一項能讓病人更滿意的結石處理新利器。

參考資料：
1. Aboumarzouk OM, Kata SG, Keeley FX, et al. Extracorporeal shock wave lithotripsy (ESWL) versus ureteroscopic management for ureteric calculi. Cochrane Database Syst Rev 2012; :CD006029.
2. Hyams ES, Monga M, Pearle MS, et al. A prospective, multi-institutional study of flexible ureteroscopy for proximal ureteral stones smaller than 2 cm. J Urol 2015; 193:165.
3. Chung DY, Kang DH, Cho KS, et al. Comparison of stone-free rates following shock wave lithotripsy, percutaneous nephrolithotomy, and retrograde intrarenal surgery for treatment of renal stones: A systematic review and network meta-analysis. PLoS One 2019; 14:e0211316.

到底垂腸要怎麼辦？

淺談腹腔鏡疝氣修補手術

撰文◎泌尿科主治醫師　陳柏誠

小陳平常除了工作之外，相當喜歡户外運動，常常和朋友相約騎腳踏車或是參加馬拉松比賽，最近突然發現自己左下腹股溝的地方常常會疼痛，仔細一看，和右邊相比，左邊腹股溝好像有塊肉凸了出來……

經過一段時日的觀察，小陳發現這個凸起來的部位在早上睡醒的時候會消失，而活動了一整天之後最為明顯。由於擔心自己是不是得了奇怪的病，小陳便趕緊到恩主公醫院泌尿科求診，在醫師理學檢查之後，診斷他得了腹股溝疝氣，這是一種需要手術治療的疾病。

什麼是「垂腸」？

腹股溝疝氣在閩南語中叫作「垂腸」，成因是先天性腹股溝管閉鎖不全或是老年肌肉退化，導致腹腔內的器官如小腸、大腸、卵巢等由此管道膨出，典型的症狀是站立或出力的時候左右下腹接近恥骨處（腹股溝位置）會有物體膨出，而躺下或肚子放鬆時會消失，有時會伴隨疼痛或痠麻感。

兩種手術方式

醫師診斷後提供了兩種手術的選擇，傳統開腹式手術或是腹腔鏡微創手術。由於小陳平常很喜歡戶外運動，希望手術後的疼痛感可以較快恢復，也希望未來不要發生腹股溝處的慢性疼痛，以免影響他的馬拉松比賽成績，於是選擇了腹腔鏡微創手術。

疝氣手術的概念，就如同補輪胎的破洞一般，而疝氣的腹腔鏡微創手術是在下腹部開三個0.5～1.5公分的小傷口，利用腹腔鏡的器械將凸出的疝氣復位之後，放置一張人工網膜擋住破洞的位置，優點是傷口疼痛感較低，以及較不會產生慢性疼痛。尤其對於雙側同時有疝氣的病人，一樣只要利用這三個小傷口就可以同時進行左右兩側疝氣修補，不需要像傳統手術必須左右腹股溝位置各劃一道長傷口，大幅減少手術時間及術後恢復的時間。

接受完疝氣腹腔鏡微創手術，小陳在醫師囑咐的休養時間之後，又開始投入他最愛的戶外運動當中，尤其是他馬拉松的表現完全不輸術前，優異的成績讓他可以去參加國外一流的馬拉松賽事，為國爭光，從此不再為「垂腸」所苦了。

作者介紹
陳柏誠 泌尿科主治醫師
臺大醫學系畢業，臺大流行病學碩士。

疝氣傳統開腹式手術及腹腔鏡微創手術的比較：

	傳統開腹式手術	腹腔鏡微創手術
手術方式	在腹股溝位置膨出的部分將傷口劃開，根據病人疝氣的情況加以修補，並依病人狀況決定是否放置人工網膜。	會在肚臍及下腹部開三個小傷口，以腹腔鏡的器械進行疝氣的修補，同樣依照病人狀況決定是否放置人工網膜。
傷口	較大。	較小，恢復較快。
術後疼痛感	較高。	較低。
未來發生慢性疼痛的比例	較高。	較低。
疝氣復發率	低。	低。
住院天數	一般為三天兩夜。	一般為三天兩夜。
麻醉方式	半身麻醉或是全身麻醉，少數病人可以局部麻醉。	全身麻醉。
較適合的病人族群	1. 身體狀況無法全身麻醉。 2. 腹腔相應部位曾經動過手術，醫師評估後認為不適合腹腔鏡手術。	1. 雙側疝氣。 2. 傳統手術治療失敗的復發性疝氣。

藥師門診提供主題性的藥物諮詢服務，期望透過與藥師一對一的會談，為病人解答關於藥物的疑問，以確認藥物治療效果，避免可預防的藥物傷害事件。

主題性藥物諮詢服務

提升病人用藥安全、避免藥害的藥師門診

撰文◎藥劑科臨床藥學組組長　李佳樺
彙整◎經營發展室企畫課管理師　吳毓敏

為了讓病人更加瞭解抗凝血藥物，同時瞭解服藥期間生活中要特別注意的事項，恩主公醫院藥劑科特別規劃「藥師門診」，提供病患及家屬有關主題性藥物的諮詢服務。

恩主公醫院藥劑科以提供民眾優質的藥品及正確的用藥資訊為己任，在民眾門診就醫過程中，擔任藥品管理、調劑、處方覆核、藥品核發及諮詢衛教的責任，同時也提供住院病人的臨床藥學服務。

藥劑科在民國一〇八年即開始試辦藥師抗凝血門診服務，起因為臨床治療上發現，許多民眾有使用高危險抗凝血藥物的需求，卻因為對於疾病、藥物的理解不正確，導致治療效果不如預期或發生不良反應，藥師介入衛教指導後，確實能讓病人更加瞭解抗凝血藥物，同時瞭解服藥期間生活中需要特別注意的事項，在適當時機提供病人正確資訊。

一〇九年五月恩主公醫院門診大樓在大家的期盼中投入社會服務的行列，寬敞的空間讓藥劑科得以規劃「藥師門診」，提供主題性的藥物諮詢服務，期望透過與藥師一對一的會談，為病人解答關於藥物的疑問，以確認藥物治療效果，避免可預防的藥物傷害事件。

抗凝血藥師門診

抗凝血藥師門診主要針對使用抗凝血藥品的民眾，在門診中會詳細的詢問病史、藥物認知、服藥習慣、飲食習慣、平日保健食品使用

習慣等，與民眾深入溝通，回答民眾疑問，並鼓勵民眾配合醫師治療計畫用藥，並發掘潛在的藥物治療問題，每次的問診時間約二十分鐘以上，民眾若有任何問題都可以在藥師門診中盡情詢問，頗受好評。在抗凝血門診中若有發現藥物相關問題，藥師也會適時介入，提供醫師藥物調整建議、監測建議等，達到抗凝血劑預防中風及血栓症的效果，避免藥物引起的異常出血現象。

高齡用藥整合門診

長者因年齡因素，身體組成有別於一般成人，會讓藥品的藥物動力學、療效因此而改變，若使用時沒有監測相關療效及副作用，發生不良反應的機率可能會上升。尤其許多長者身上常並存多項慢性疾病，有時尚會合併短期疾病需求，用藥項數因此居高不下，若稍有不慎，或跨醫療機構就診時，可能就會發生重複用藥的問題。

除此之外，藥師在臨床業務中，也曾發現有藥物交互作用而影響療效，或是因為選擇不適當的藥物，而需要再使用其他藥物來治療藥物副作用的情況，造成長者身體更大的負擔，這時藥師整合門診的適時介入，就可以盡早發現問題，並調整藥物。透過高齡用藥整合門診，希望提供長者一個可以整合各科用藥的管道，達到用藥與生活品質兼顧的目標。

糖尿病藥師門診

隨著時間推進，糖尿病用藥目前已經超過五種以上不同類型藥物，各項分類又有不同廠商所研發出的產品，令人眼花撩亂。糖尿病的進程依照每位病友的控制成效，會有不同的病情進展速度。在控制藥物的過程中，有時不只

藥師門診預約方式。

要考量療效，還需要注意如何才能正確配合共病症、肝腎功能、生活習慣的差異來選擇藥品，才可在預防糖尿病惡化的同時，免於低血糖、藥物副作用的發生。在藥師門診中，民眾可以清楚得到藥物相關的資訊、使用方式，並瞭解在使用這些血糖藥物時應該注意的事項。

臺灣民眾因就醫便利、選擇性多，在民眾就診的過程中，藥師經常發現會有多種不同疾病分別在不同醫療院所就診的現象，尤其是年長者多重用藥的現象時常發生，高風險及老年人用藥的評估與整合是藥物治療重要的部分，而本院的藥師門診採約診制度，可透過醫師轉介、藥物諮詢櫃檯約診排程，和藥師協調適當、方便的時間來進行用藥評估及衛教，藥劑科藥師門診的服務範圍，以抗凝血用藥、高齡用藥整合及糖尿病藥物控制為推廣目標，希望能提供三鶯地區的民眾更多藥師的專業服務，達到有效治療、避免藥害的目標。

◎門診服務時段：

星期二、三、五的下午01:30～05:00。

預約方式：

醫師轉介、藥局諮詢櫃檯約診、
電話約診（02-2672-34565轉分機7034）。

電話預約時間：

星期一至五的上午08:00～下午04:00。

檳榔防治

撰文◎牙醫部住院醫師　趙冠齊

嚼食檳榔的文化在臺灣已有多年的歷史，很多人為了提神而吃檳榔，但伴隨短暫興奮效果而來的卻是罹患口腔癌的高風險，而嚼食檳榔的族群大多正值壯年，為家中主要經濟來源，當這些病友被診斷出口腔癌，恐將為原本的家庭生活帶來經濟危機。

檳榔的危害與致癌性

食用檳榔的方式，常混合荖葉（荖花）、石灰等配料一起食用。

檳榔子：是檳榔樹的果實，其中成分檳榔素（arecoline）和檳榔鹼（arecaidine）都具致癌性。

荖葉（荖花）：含致癌物黃樟素（Safrole）。

嚼檳榔時，檳榔子中所含的檳榔鹼與荖花、石灰混和，易使細胞產生癌化病變，若再配合抽菸，更會產生硝化性衍生物，有最強致癌性。相較

於無嚼食檳榔習慣者，檳榔族得口腔癌的機率是一般人的二十八倍；有吸菸又有嚼檳榔的人，罹患口腔癌的機率則升至九十倍；而當一個人同時有抽菸、酗酒、嚼檳榔時，罹患口腔癌的機會更是一般人的一百二十三倍！

口腔癌的發生與癌前病變

口腔癌多數為鱗狀細胞癌，是在口腔中的一些惡性腫瘤總稱，可以在口腔中任何部位，包括嘴脣、口底、牙齦、舌頭、頰黏膜、顎部及顎骨等。

在演變成口腔癌前，會有一些癌前病變發生，如久久不癒之口腔潰瘍、白斑症、紅斑症、紅白斑、疣狀增生及口腔黏膜下纖維化等。如有這些狀況發生，早期診斷早期治療，可以大幅提升存活率。而我國政府免費補助三十歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸的民眾，每兩年一次口腔黏膜檢查，符合條件的民眾請多多利用。

口腔癌之治療

若不幸確診為口腔癌，治療方法則有外科手術、化學療法、放射治療，此三種方式。原則上治療口腔癌是以手術切除為主，而於晚期術後的患者，放射線治療及化學治療則多被合併使用，或當成替代療法。口腔癌分四期，其中治療時機點十分重要，若接受早期治療（第一期、第二期），五年存活率約有70%，而末期五年存活率卻僅剩不到30%。

再者，愈早期接受治療，其治療後的生活品質亦愈好。因此，若懷疑有口腔癌的病友切勿諱疾忌醫，珍愛自己，就是對身邊所愛的人最好的關懷。

預防勝於治療－該如何防治口腔癌

實證醫學上已證明檳榔會增加得口腔癌的機會，從預防醫學的角度來看，早期診斷早期治療的口腔篩檢雖立意良善，但尚未能從根本解決問題，屬於預防醫學「三段五級」層級第二段第三級層級的預防措施。但如能戒除檳榔，以至於菸、酒，則屬於第一段第二級的「特殊保護」，直接避免致癌物禁入人體，方可真正有效預防口腔癌。

新冠肺炎病毒COVID-19檢測意義淺談

撰文◎檢驗科主任暨副教授　溫力立

新冠肺炎病毒COVID-19（WHO命名2019-nCoV）在短短三個月襲捲全球逾百個國家，一種全新病毒和新興疾病在世人面前形成，面對新的考驗，無症狀感染、無法準確判定潛伏期等詭譎症狀，也成為防疫最困難盲點。

臺灣的疾病管制署（CDC）於一月十五日將COVID-19所引發的疾病納入第五類法定傳染病，定名為「嚴重特殊傳染性肺炎」。

實驗室檢測

一、COVID-19病例確診，WHO及各國衛生單位訂定標準，仍需以RT-PCR（Reverse Transcriptase PCR；反轉錄即時聚合酶連鎖反應）作確診工具，也是目前臺灣的篩檢方式。但RT-PCR只能在實驗室進行，檢測需要四至六個小時才能完成；若加上樣品運送，檢測結果最快仍須二十四小時才會出爐。

二、疾病管制署現擴增研究單位和醫療機構實驗室達三十四所（本院檢驗科是CDC核可檢測及民眾自費篩檢指定醫院），每日檢測量能超過四千件，但若臺灣病例數持續走高，一旦檢驗機構能量塞爆、等待確診時間拉長，將威脅社區防疫網。

三、分子檢測、免疫檢測、抗體檢測，差別在哪？快篩準不準？

檢測病毒的工具可分為「分子檢測」和「免疫檢測」：

（一）分子檢測為實驗室操作，主要針對病毒的「核酸檢測」，放大基因序列找出病毒，是診斷鑑別最直接證據，但檢測作業時間長，約耗時三至四個小時。

（二）免疫檢測針對病毒引發的人體免疫反應，以合成抗體檢測患者檢體中是否含病毒抗原，或在感染後從病人血清中測抗體，靈敏度約五至六成，可能出現有感染、沒被檢出的「偽陰性」問題。

（三）抗體檢測適用的時機是感染中後期，病人體內病毒量已經很低，透過抽血檢驗抗體方式，確認人員是否曾感染COVID-19病毒，作為後續防疫追蹤用。

COVID-19病毒檢驗方法特點比較

COVID-19病毒檢測比較			
檢驗	分子檢測	免疫檢測	
方法	核酸檢測（RT-PCR）	抗原檢測（快篩）	抗體檢測（快篩）
原理	利用「核酸擴增」技術，檢測檢體中是否含新冠病毒基因片段。	「合成抗體」檢測病毒抗原。	「合成抗原」檢測血液含病毒抗體，確認是否曾經感染過病毒。
優點	約需四個小時，靈敏度達九成適用病例確診。	使用便利，耗時短（約二十分鐘）。	檢驗時間短，可作為疫調輔助工具。
缺點	傳統機臺不便移動、無法隨到隨驗。	靈敏度五至六成，不適用病例確診。	不適用病例確診。

四、快篩能有效分流檢測量能，及時隔離疑似病例，但若快篩「偽陰性」太高，未被檢出病人進入社區，亦可能引爆大流行。快篩工具如兩面刃，不能只有快，還需精準，才能減少偽陰性「縱放」個案；又不會過多偽陽性，無助緩解實驗室確診壓力。

檢測效能仍需群策群力

COVID-19是第一個由冠狀病毒引起的全球大流行，且正在改變百萬人生命軌跡，變化間期有長有短，影響範圍深遠，有些甚至不可逆。經由病毒檢測試劑研發，有助於疫情防治與控管，COVID-19檢測是否精準及量能高低，更需實驗室驗證和試劑廠商生產能力共同努力配合。

開口談善終 心願實現中

撰文◎社工課管理師　趙于萱

七十多歲的阿笠爺爺，平日健康狀況維持得很好，沒有慢性疾病，也幾乎不需要到醫院看醫生，有一天獨自在家中花園照顧花草的時候，突然癲癇發作，送醫後做了很多身體檢查，卻仍然找不到癲癇發作的原因……

後來阿笠爺爺只能依靠鎮靜藥物抑制持續發作的癲癇反應，但隨著躺在加護病房的時間愈長，阿笠的身體機能愈來愈退化，還必須要使用升壓藥物才能避免血壓不斷下降。女兒看著躺在病床好幾個星期都沒有醒來的爸爸，心裡感到很不捨，很想再與爸爸聊聊，想知道爸爸願不願意繼續接受治療，還是希望就這樣離開人世嗎？

小蘋是四十多歲的離婚媽媽，獨自走在路上的時候，不幸被來車撞上，緊急送醫急救，經過醫護人員全力搶救，小蘋得以透過機器與管路維持生命。而因為撞擊導致腦部有嚴重出血，使得小蘋遲遲沒有醒來，醫師表示小蘋的狀況可以進一步開刀治療，但是手術有九成的風險仍會往生，只有一成的機會可以存活下來，且很有可能會成為植物人。

家人討論一番後，才終於決定讓小蘋順其自然地離開，也同時提出讓小蘋進行器官捐贈的想法，但是因為小蘋生前未曾表示過是否願

意器官捐贈，面對如此重大的決策，家人間出現了幾種不同的聲音，難以取得共識。為了瞭解小蘋自己的想法，家人無計可施之下，只好到廟裡尋求神明的協助。

讓自己做決定

阿笠和小蘋都面臨突如其來的無常，家人在承受震驚、失落、傷感的情緒之餘，又發現阿笠和小蘋不曾簽署或表示自己對於臨終時的醫療決策，因此家人必須扛起做決定的責任，這是最令家人苦惱的事情，可能需要不斷揣測病人的意願，同時與所有親屬溝通討論，過程非常難熬，結果也往往難以確認家人的決策是符合病人自己的想法，彷彿就像一團無解的謎，讓人捉摸不定。

我想，阿笠和小蘋如果知道自己親愛的家人，為了替自己做出最好的決定，而感到萬分苦惱，相信也會感到十分不捨。若想避免這樣的困境，其實我們可以在自己意識清楚的時候，預先做好關於臨終的醫療決策。目前國內已合法可以簽署的意願書有「預立安寧緩和醫療」、「預立醫療決定」及「器官捐贈」，您有興趣簽署或諮詢的話，可以參考附表的相關資訊，恩主公醫院邀請大家自己來決定人生的最後一幕。

坦然面對生命的終結

即使已經事先簽署了預立安寧緩和醫療、預立醫療決定，或是器官捐贈意願書，當您送醫時，醫療團隊仍然會依照病況給予適當的治療，並不會因為曾簽署任何意願書而影響醫療照護品質。唯有在所有醫療措施都無法使病人情況好轉時，才會徵詢家屬關於醫療決策及器官捐贈的意願。不論如何，醫療團隊會尊重病人及家屬的決定，盡力提供最佳的醫療照顧品質，因此您可以放心地依照自己的決定簽署相關意願書，若來日意願改變了，也都可以隨時更改意願書的內容。

在華人的文化及傳統習俗中，死亡彷彿是不吉利的象徵、是忌諱的話題，但是避免談論、思考關於死亡的議題，對於我們面對生命末期的焦慮並沒有實質的幫助，不如就坦然面對它吧！

相互瞭解並支持

您想要如何死去呢？又想要怎麼活著呢？

人生有無限可能，死亡也不是沒有選擇，但是當我們沒有事先想好答案的時候，人生的關卡突如其來，就不得不把決定的大權交到他人手上，而躺在病床上的我們，無法確認他人的想法是不是和自己完全一樣，所以想清楚自己的答案之餘，和身邊的人分享也是很重要的，他們可能是在緊要關頭能替您向醫療團隊表達意願的關鍵人物喔！

「將來那一天，我想要善終！」嘗試開口向親人分享自己對死亡的想法，除了有助於家人配合完成個人心願、減少一旦面臨抉擇時對家人的衝擊，也是一個好機會去促進他們思考關於自己的死亡課題。當親人之間都能夠自在地交流這個從前被視為禁忌的話題，對於拉近彼此的關係也會有幫助的。

如果覺得有點難的話，建議在討論臨終議題的時候，步調放慢，心情放輕鬆，可以藉由身邊發生的故事談起，讓對方比較容易進入情境、感受到您想表達的議題，不過如果對方沒有辦法馬上接受，可以一次一次慢慢來，絕對不要勉強對方當下就接受喔，畢竟我們的出發點就是希望能尊重自己、尊重每個人的心意呀！

面對臨終大事，難免會有緊張、有不安、有難過，甚至不知所措的時候，這其實是人之常情，而透過事先瞭解、思考、表達和溝通都是在練習坦然面對的過程，也是預防病人和家屬未來的打擊與痛苦，並及早建立好互相支持的關係。

作者介紹

趙于萱 社工課管理師

畢業於東吳大學社會工作學系，主要修習關於醫務社會工作的課程，曾實習於三軍總醫院社會服務室、臺北市立聯合醫院附設得憶齋失能失智老人日間照顧中心。

	預立安寧緩和醫療	預立醫療決定	器官捐贈	安樂死
法源依據	《安寧緩和醫療條例》	《病人自主權利法》	《人體器官移植條例》	國內尚未合法
內容	在判定為末期病人時，可拒絕心肺復甦術（CPR）、維生醫療和接受安寧緩和醫療，以減輕末期病人的痛苦。	由病人衡量自我生命品質價值觀後，可以自主決定當處於特定臨床條件（末期疾病、不可逆昏迷、永久植物人及極重度失智）時，是否要「接受、撤除、拒絕」對自己無益的醫療措施。	腦死病人以無償方式，將捐贈器官給迫切需要器官移植的人。	一般是指在當前的醫療條件下無法解決病人痛苦時，決定以醫療方式，主動的使病人結束生命。
所需流程及相關資訊	填寫《預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書》。	完成預立醫療照護諮商門診，並簽署《預立醫療決定書》及《醫療委任代理人委任書》。	填寫《器官捐贈同意書》。	國外已有安樂死合法化，衛福部將在未來研擬相關事宜。
	恩主公醫院　安寧業務諮詢窗口 02-26723456分機8758			

同意書決定權

撰文◎醫學倫理委員會執祕暨專科護理師　關惠鍾

小成（化名）是一個高中男生，暑假與同學外出發生車禍，左小腿大面積開放性骨折並大量出血，送至急診處理。他奶奶到院後說：「他爸爸不在國內，可以不用告訴小成手術及腳的問題。」身為醫療團隊的我們，先請奶奶辦理住院及安排檢查、手術，但接下來該如何協助呢？

法律之規定：未成年人的手術／檢查同意書之醫療決定權

一、**依據民法第13條：**未滿七歲之未成年人，無行為能力。滿七歲以上之未成年人，有限制行為能力。未成年人已結婚者，有行為能力。

第77條：限制行為能力人為意思表示及受意思表示，應得法定代理人之允許。但純獲法律上利益，或依其年齡及身分、日常生活所必需者，不在此限。

第1091條：未成年人無父母，或父母均不能行使、負擔對於其未成年子女之權利、義務時，應置監護人。但未成年人已結婚者，不在此限。

第1094條：父母均不能行使、負擔對於未成年子女之權利義務或父母死亡而無遺囑指定監護人，或遺囑指定之監護人拒絕就職時，依下列順序定其監護人：

（一）與未成年人同居之祖父母。

（二）與未成年人同居之兄姊。

（三）不與未成年人同居之祖父母。

二、**依據醫療法第63條：**醫療機構實施手術，應向病人或其法定代理人、配偶、親屬或關係人說明手術原因、手術成功率或可能發生之併發症及危險，並經其同意，簽具手術同意書及麻醉同意書，始得為之。但情況緊急者，不在此限。前項同意書之簽具，病人為未成年人或無法親自簽具者，得由其法定代理人、配偶、親屬或關係人簽具。

倫理思考：最佳醫療決定權模式

小成屬於限制行為能力，因父母離婚、父親出國工作、與奶奶長期居住，對於住院期間需簽署檢查與手術等同意書，延伸醫療代理決定權問題，基於倫理四大原則：「病人自主、不傷害、行善與公平公正原則」，醫療團隊透過電話連線父親，由奶奶及小成（病人）共同參與家庭會議病情說明與討論風險，鼓勵他們表達自己的想法，從中獲得彼此信任與尊重自主權，以提供適當的照顧。藉此呼籲當年齡逐見增長且心智成熟度愈高者，或已擁相當的決定能力者，應徵得病人本身的知情同意，共同面對與扶持。

拒絕皮蛇爬上身

淺談帶狀疱疹中西醫觀點與治療

撰文◎中醫部醫師　柯莉文

一位產後三個月的媽媽來到診間說道：「醫師，我的胸口長了紅疹，會覺得麻麻痛痛地，而且有的地方長水疱了，怎麼會這樣？如果吃藥治療，我還可以繼續哺乳嗎？」

這就是典型帶狀疱疹的症狀，一般俗稱為「皮蛇」，據說只要蛇在身上圍成一圈，就會危及生命，而大多數民眾對於帶狀疱疹仍是一知半解，因此常讓人對這種疾病有過度的恐慌。以下就帶您來瞭解什麼是帶狀疱疹？有什麼症狀和嚴重的後遺症嗎？會不會傳染？產後媽媽遇到怎麼辦？並且中醫能不能提供有效幫助，以及如何預防呢？

什麼是帶狀疱疹？

帶狀疱疹的發生和水痘病毒有關，但是水痘病毒在人體有兩種不同的表現方式。小時候第一次感染水痘病毒時，會在臉部、身體、四肢出現許多密密麻麻的紅疹，再逐漸形成水疱和膿疱，最後結痂脫落，這就是典型的「水痘」症狀。

但水痘痊癒後，病毒並不會在體內消失，而是會潛伏在人體的感覺神經節內，可在多年後當身體免疫力下降時突然發作，此時便稱為「帶狀疱疹」。

水痘帶狀疱疹病毒（VZV）主要是經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，很多人擔心照顧帶狀疱疹的病人會不會讓自己也感染疾病，雖然水痘帶狀疱疹病毒（VZV）看起來很容易傳染，不過帶狀疱疹傳染力比水痘低很多，帶狀疱疹主要是經由直接接觸水疱中的液體而傳播，所以如果確實遮蓋帶狀疱疹處的水疱，並且不要把水疱弄破，那麼傳播病毒的風險就很小。換句話說，在水疱出現之前、皮疹結痂之後，都是沒有傳染力的。

常見症狀與後遺症

帶狀疱疹的典型症狀就是紅疹和小水疱，不過帶狀疱疹不容易在感染初期診斷，因為在紅疹和小水疱出現之前，患者會先覺得全身痠痛、頭痛，甚至是輕微發燒的現象，有時候甚至會被誤認為感冒。

水痘帶狀疱疹病毒主要是侵犯單側的感覺神經，所以會沿著神經皮節出現單側性帶狀排列的紅疹和小水疱，這也是為什麼被稱為帶狀疱疹或皮蛇的原因，因為神經受到病毒感染發炎，所以患處也可能會出現劇烈的神經痛。

門診中時常出現帶狀疱疹已經痊癒，但是原本發疹的部位卻異常疼痛的狀況，這個稱為「帶狀疱疹後神經痛」，是帶狀疱疹最常見的併發症，痛起來常會像是被電到或是燒灼的感覺，且嚴重度會厲害到讓人無法專心做事或入眠，更惱人的是這種疼痛感可能持續數個月甚至是數年。

而長在臉部的帶狀疱疹有可能會造成角膜炎，甚至嚴重會導致失明，也可能會影響聽力或造成顏面神經麻痺，所以必須特別小心。

西醫治療

治療帶狀疱疹最快速有效的方式就是在發生的七十二小時之內給予抗病毒藥物，可以有效抑制病毒繁殖，對於神經痛也有減輕的效果，並且可以幫助縮短病程，讓身體盡快康復。如果是神經痛特別嚴重的患者，可以合併服用消炎止痛藥、抗憂鬱劑或類固醇來緩解疼痛。另外要特別注意，皮膚水疱要避免磨破，一來是避免傳染給他人，再來也能避免水疱因為破裂造成傷口感染，所以一旦形成傷口一定要保持清潔、定期換藥。

哪些人容易得到？

免疫力低下是罹患帶狀疱疹最重要的一項因素，由於免疫力會隨著年齡增長而降低，所以五十歲以上罹患帶狀疱疹的風險就會變高許多。有研究指出，十歲以下的小孩跟八十至九十歲的老人相比，老人發生的機率是小孩的十倍以上，可見年長者是帶狀疱疹的好發族群。

除了年齡之外，有感冒、壓力大、工作勞累、手術後、罹患癌症或是正在接受相關癌症治療、免疫抑制劑治療、器官移植、愛滋病等狀況的人，其免疫力都會比較弱，也就愈容易產生帶狀疱疹。

狀疱疹對產後哺乳有什麼影響？

如同本文中案例，產後媽媽如果罹患帶狀疱疹會很關心兩個問題：第一個問題是如果媽媽服用抗病毒藥物，藥物會不會經由乳汁分泌，對小孩有不良影響？第二個問題是會不會因為餵母乳而將帶狀疱疹傳染給小孩呢？

其實母親若服用抗病毒藥物或止痛藥，仍然可以繼續哺育母乳的，因為母乳中的藥物濃度極低，不會對嬰兒造成不良影響，並且此時母乳中含有媽媽產生的抗體，可以減低嬰兒感染風險。

因為帶狀疱疹感染主要是透過直接接觸發生，所以如果疱疹長在乳頭或乳房附近，患處應用紗布覆蓋，避免新生兒接觸疱疹患處而感染，但由於帶狀疱疹大多只發生在身體單側，所以未感染側乳房仍可以持續哺乳，病毒並不會透過乳汁傳播。

中醫怎麼看帶狀疱疹

中醫把帶狀疱疹稱為「纏腰火丹」，主要是因為帶狀疱疹常發生在腰部，皮膚會長出紅疹和小水疱，痛起來就像被火燒到一般。前面提到帶狀疱疹通常會呈單側性帶狀排列，就好像蛇纏繞在身上，所以又有一個名稱叫作「蛇串瘡」。

中醫經典古籍《黃帝內經》中說：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛。」意思是說人體正氣旺盛，臟腑功能正常的話，外在的邪氣難以入侵，內在的邪氣也不容易產生，因此不會發生疾病；而疾病的發生，一定是因為人體正氣虛弱，導致防禦能力低下，所以邪氣才能乘虛而入讓疾病發生。因此中醫認為蛇串瘡發生的主要原因有兩個：第一個是感染外來的毒邪，第二個是和身體內在的溼熱有關，當這兩個因素互相影響，內在的溼熱和外來的毒邪互相結合，就會產生蛇串瘡，此時中醫認為是人體的正氣不足，導致邪氣趁虛而起引發疾病。

中醫階段化治療－祛邪扶正

中醫治療疾病是從扶正祛邪著手，幫助改變體內正邪的勢力對比，不只要祛除邪氣使其減少或消失，更要促使人體正氣增加，以提升抵抗能力。中醫治病講求依據每個人的體質條件辨證論治，而治療蛇串瘡會在疾病不同階段、不同類型都有相對應的治療原則。

一、依疾病進程可分為三個階段：

（一）**初期：**在紅疹和水疱時期應該著重在祛邪，主要治法以清熱解毒為主，常用的代表藥物是黃連解毒湯，藥材包括黃連、黃芩、梔子、黃柏，再配合個人症狀與體質酌加金銀花、連翹、蒲公英等有利解熱消炎的藥物。

（二）**中期：**當紅疹和水疱消退後常會出現患部疼痛，中醫認為此時毒邪還未完全清除，而身體有氣滯血瘀的狀況，導致經絡之氣不順暢，所以造成疼痛，此時主要治法以活血化瘀，理氣止痛為主，常用的代表藥物是血府逐瘀湯，如果患者出現一些溼象較重的症狀，例如舌苔厚膩、排便稀軟、下肢水腫等等，可以再佐加利溼的藥物，例如苦參、白朮、蒼朮等等。

（三）**後期：**疾病到了後期大多邪已去，患者身體的狀況也以氣血俱虛為主，此時應該著重在補虛扶正，提升身體免疫力，也能避免疾病再次復發，此時就是依據個人體質的寒熱虛實加以調整，適度給予補氣、養血、滋陰的藥物。

二、外用藥物也是中醫治療蛇串瘡的一大特色，從皮膚的表現可以分為兩大類：

（一）**溼重型**

患處呈現密集性水疱，或水疱破後滲出糜爛，表示此時期皮膚溼象仍重，可外用止癢膏，方中含有苦參根可清熱利溼、蛇床子可燥溼止癢。

止癢膏（功效：燥溼止癢）

（二）**熱重型**

若水疱已破，但皮膚仍鮮紅，患處灼熱刺痛明顯，表示熱象重於溼象，可外用含有黃連、黃芩成分的退紅膏。

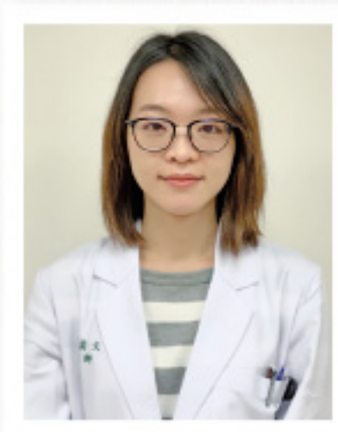
退紅膏（功效：清熱解毒、緩解皮膚紅腫發炎）

需特別注意的是，外用藥物應在傷口保持清潔的狀況下使用，勿自行弄破水疱，當水疱破潰後，局部應保持乾淨，以防止細菌感染。

中醫教您如何預防帶狀疱疹

中醫有句經典說道：「上醫不治已病，治未病。」意思就是說厲害的醫師是要能夠防止疾病的發生。由帶狀疱疹的發病特性來看，此疾病多見於患者勞累衰弱、免疫機能低下，或是罹患嚴重疾病時特別容易出現，由此可知，患者的身體狀態是決定帶狀疱疹是否發生的關鍵，因此保持身體正常的免疫力是我們努力的目標。

維持良好的免疫力其實不困難，日常生活中可以從幾個地方著手，第一是作息起居要規律，要有充足的睡眠，睡眠不足除了影響精神和表現之外，長期睡眠不足會讓免疫機能下降而容易生病；飲食上應均衡攝取營養，並且盡量避免刺激性食物，特別是辛辣刺激食物和菸酒。除此之外，還需注意的是，應盡量保持心情舒暢，因為中醫認為情緒也是影響人體免疫力很重要的因素之一，適度減輕生活和工作上的壓力，保持美好的心情使人體氣機順暢，也才會有良好的免疫力來抵抗疾病！



作者介紹

柯莉文 中醫部醫師

中國醫藥大學學士後中醫學系、長庚大學物理治療學系畢業。專長為婦科與一般內科體質調理，包含痛經、更年期症候群、睡眠障礙、感冒、過敏性鼻炎及腸胃道疾患等。

起司蘋果燉飯

撰文◎營養室營養師　江昀倢

蘋果為一年四季皆盛產的水果，各個品種皆有其愛好者，富含維生素及植化素，也含有豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，同時可促進腸胃蠕動，還能改善腹瀉不適。而蘋果除了直接食用之外，酸中帶甜的特性也很適合入菜。此次以起司燉飯為基底，在溼軟的燉飯中嘗到脆甜的蘋果口感，有畫龍點睛的效果。

這次菜單為簡單的均衡飲食料理，需要注意的是，蘋果及起司中富含醣分，如需控制血糖的朋友，除了飯量需控制之外，蘋果及起司分量也要注意唷！

【材料】（單位：五人份）

起司4片、蘋果1顆、梅花肉4兩、洋蔥1顆、米2杯、無鹽奶油20克、義式香料

【做法】

① 洋蔥切小丁備用，白米洗淨後備用，蘋果削皮後切小丁泡鹽水備用，梅花肉切薄片備用。
② 熱鍋後加入奶油，加入洋蔥丁翻炒至金黃色後加入白米。
③ 白米需持續加水(蘋果水或高湯)拌炒煮至熟飯。
④ 加入蘋果丁拌炒，注意炒一下就好，讓蘋果保持脆度。
⑤ 加入起司片拌炒至溶化，即可起鍋。
⑥ 額外將梅花肉煎至酥脆，此道料理完成。

營養成分分析　一人份

熱量(大卡)	335
蛋白質(公克)	16
脂質(公克)	11
碳水化合物(公克)	43
膳食纖維(公克)	1.7

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414新北市三峽區復興路399號社區醫學部。

采風美容醫學中心

美容醫學中心 活動訊息

熱門療程

雷射項目
- 皮秒雷射除斑
- 腋下止汗、去味
- 光滑柔順除毛

微整項目
- 玻尿酸肉毒抗皺
- 晶亮瓷分層治療
- 豐顏童顏舒顏萃

美容項目
- 晶瑩亮白無瑕超導煥膚
- Water in 長效保溼超導、靚白超導
- TR X 煥白課程

歡迎來電洽詢：（02）2672-3456 轉3506　Line專人服務 ID：LF23701

健康管理中心新開幕套餐

- 初階男、初階女套組
- 中階男、中階女套組
- 高階男、高階女套組
- 尊爵男、尊爵女套組
- 高效防癌套組
- 心血管套組
- 超高速640張電腦斷層掃描檢查：肺部、心臟（請預約）
- 勞工體檢（個人）：皆為自費（請預約）

★因週六受檢人多，請利用平日受檢。

預約詳情及優惠價格，
請洽健康管理中心或電洽：
（02）2672-3456 轉6541、6542

糖尿病共同照護網門診

活動資訊

衛教一診
時間 星期一～五 上午08:30～12:00
星期三、五 下午02:00～05:00
地點 門診大樓2樓衛教室

衛教二診
時間 星期二、四、五 上午08:30～12:00
星期三、五 下午02:00～05:00
地點 門診大樓2樓衛教室

諮詢專線：（02）2672-3456 轉6205、8720、8722、8724

糖尿病團體衛教

8/03（一）糖尿病飲食原則
時間 下午02:30～03:00 地點 門診大樓2樓衛教室前

健康檢測

8/20（四）免費血糖及握力檢測（限50名）
時間 下午02:30～03:00 地點 門診大樓2樓衛教室

門診團體衛教

中醫

8/03（一）退化性關節炎之照護　楊淳瑜護理師　徐嘉伶護理師
時間 上午10:00～10:30 地點 中山醫療大樓2樓中醫門診候診區

西醫

8/11（二）糖尿病飲食原則　徐沛甄營養師
時間 下午02:00～02:30 地點 門診大樓2樓候診區

行天宮醫療志業醫療財團法人

宗　　旨：秉持　恩主公五倫八德之聖訓，發揮醫德、精研醫學、提升醫術，行濟世救人及服務社會之志業，以促進民眾健康。

目　　標：成為社區醫療與預防保健的典範。

服務理念：無私奉獻、謙卑服務。

任　　務：提供最優質的醫療服務與健康資訊。

策略方針：問心管理、善用資源。

願　　景：建立一符合社會期許之宗教醫院。

復興醫療大樓：新北市三峽區復興路399號

中山醫療大樓：新北市三峽區中山路198號

門　診　大　樓：新北市三峽區中山路258號

總機：(02)2672-3456

傳真：(02)2673-0902

人工語音專線：(02)2671-9595

語音預約專線：(02)8674-2345

著作權所有，未經同意，請勿轉載。