



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

# 恩主公醫訊

2023年4月號 | No.320

初次就診，我可以做些什麼？

## 風濕免疫科

- ★ 寫下症狀日誌
- ★ 列出您的藥物清單
- ★ 詳細的病史
- ★ 信任的親友同行
- ★ 醫病相互信任與尊重

平安人生 ——  
一聲平安 傳遞溫暖



# 一聲平安 傳遞溫暖

黃忠臣



在一天的生活中，我們會遇見許多熟悉或不熟悉的人，像是鄰居、同事、同學、師長……您是否會主動打聲招呼呢？

阿良個性內向害羞，總是不敢主動向人打招呼。有天阿良出差搭乘捷運時，坐在他對面的小男孩，忽然對他露出燦爛的笑臉，高興地向他揮揮手。小男孩的純真、坦率 and 熱情，瞬間感染了阿良，讓他忍不住微笑，也向小男孩揮一揮手，小男孩笑得更開心了！因為這一刻的溫馨互動，阿良整日心情都非常愉快，在和廠商接觸時，也不再那麼緊張。

之後，阿良時常想起那天的感受，希望自己能鼓起勇氣，像那個小男孩一樣，主動向人打招呼、釋出善意，成為帶給別人好心情的人。剛開始，阿良顯得有些生澀驚扭，且當對方沒有回應時，更是尷尬，但阿良鼓勵自己：「沒關係，他們只是害羞，無論如何，我都要繼續這樣做。」漸漸地，阿良愈來愈習慣和人打招呼，而他也驚喜地發現，他獲得了許多親切的笑容和回應，不僅改善了人際關係，讓工作更順利，生活也變得更加順心。

行天宮平安心語云：「一聲簡單問候，就能傳遞愛與溫暖。」哈佛大學特別重視「問候的禮貌」，鼓勵全校師生在校園裡遇見時，都要彼此打招呼，能化解陌生感、消融隔閡，更能拉近彼此的距離，開啟溝通的可能性；而遇到參訪的外賓，也要有禮貌地上前問候，讓對方感受到尊重和關懷；當打招呼成為一種習慣，自然而然就能營造出溫暖友善的校園文化。

那麼人與人之間，要如何從陌生到熟悉呢？我們可以像故事中的阿良一樣，從經常碰面的鄰居、同事、店員開始，將微笑掛上臉龐，親切地道聲「早安」、「吃飽了嗎？」或是說句「謝謝」、「祝福你」……當我們周圍處處流動著善意的能量，相信社會自然盈滿溫馨和諧的氛圍。

在行天宮各志業裡，常會聽到大家互道「平安！」簡單的「平安」兩個字，不但是一句招呼語，更蘊涵了由衷的關懷與祝福，祝福對方心境平和無煩惱、身體安康精神好。期盼大家都能真誠問候，將這份愛與溫暖，傳遞給身邊的每一個人，祝願人人，心平身安！



## 知足知止・群我共榮

玄穹高上帝於《救劫經》開示「無毀謗諂諛心」，提醒世人，若起了貪欲，便會產生邪思妄念，為了奪取利益，「毀謗諂諛」即成為殺人不見血之手段。毀謗的言語往往是故意模糊真相、捕風捉影、羅織罪名、抹黑清白，讓受害者百口莫辯，內心留下難以癒合的傷痕，心靈脆弱者甚至走上絕路。諂諛奉承的言行，像裹著糖衣的毒藥，會讓道德心不夠穩固的人志得意滿、高高在上、睥睨天下，迷失了本心，忘記了初衷，而做出背離人心的錯誤行為，甚至導致社會是非混亂、道德敗壞、正不勝邪、歪風肆虐。

宋朝奸臣秦檜可說是毀謗諂諛心的經典人物；秦檜諂媚君王，獲得信任，又藉機毀謗岳恩主飛，挑撥君臣關係，《岳武穆王敦倫真經》曰：「未覩天顏，先受幽獄。偽詔頻加，沉冤三字。鼎鑊不避，了悟無生。與張將軍及公子等，同殉難於風波。」忠心為國，準備收復失土的岳恩主，被「十二道金字牌」緊急召回朝廷，被加諸各種不實的罪行，更以「莫須有」三字的罪名，與張憲將軍、岳公子雲於風波亭含冤升天。而小人當道的南宋，自此難以抵禦外族的侵擾，終被蒙古元朝取而代之。秦檜與妻子王氏則被唾罵至今。

《敦倫經》曰：「節嗜慾以盡命。事上無諂，待下無苛。全人名節，種來生福田。」**「勿成人之惡，勿毀人之能。」**提醒我們要節制不當的欲念，保持「心正、口正、眼正、耳正」，不隨意議論他人，或散播傷人、謗人的惡語，也不誤信諂媚綺語或流言蜚語，不助長別人的惡處、不貶抑別人的才能。現今社會媒體、網路的傳播無所不在，如果沒有一顆智慧定靜之心，就很容易隨之起舞、人云亦云，累積罪業成為浩劫的「幫兇」。自古以來，祖先訓示我們做人要心存「厚道」，而道行的功夫在於「知足」及「知止」。管仲曾說，水的界限在於沒有水的地方，財富的界限則在於滿足處。人若能「發乎情，止乎禮」，堅守良知，堅定信心，那麼在這資訊混淆的時代，我們就能如《金剛經》的禪定、般若一樣，以清明的智慧在生活中行禪，應對進退皆有分寸，讓心不隨境轉，不被迷惑。

一個團體或國家要和諧興盛，需靠每個人共同成就。玄空師父就開示「世間是道德試驗場」，如果能回歸本心與道德的修為，落實知足、知止的功夫，斷除因貪念、誘惑、嫉妒而起的「毀謗諂諛心」，培養公正且無執無欲的剛正道心，那麼就算世間再紛雜，我們依然是在塵而不染塵，而且還能發揮正向影響力，與眾人一同撥亂反正，持之以恆，讓社會處處充滿真善美的美麗風景，家庭和樂，國富民安。

恩主公醫訊 2023年4月號

# CONTENTS

本期焦點  
10

風濕免疫科——

初次就診，我可以做些什麼／郭孝齡

## 平安人生

一聲平安 傳遞溫暖／黃忠臣董事長

## 問心生活

1 知足知止·群我共榮

## 感恩同慶

3 醫病互信 福氣加倍／何佳怡

## 醫療百科

6 心導管二三事—我放的支架沒有塗藥，為何還要自己花錢（下）／李宣澤

8 職業醫學專科醫師來了一職災諮詢、職業病診斷、傷病復工評估／張育瑄、施子健

## 健康生活

14 染疫喉痛如刀割 飲食舒緩不適／李秉翰

## 藥品專欄

16 淺談僵直性脊椎炎用藥治療與保養／李國維

## 社區關懷

19 八號櫃檯服務／關惠鍾

23 社區欸健康 咱逗陣營造／鄭恩竹

## 中醫專欄

26 顏面神經麻痺（面癱）—中醫治療促恢復／曾怡嘉

## 健康料理DIY

28 吐司壽司捲／江昀健

## 活動天地

讀好書·說好話·行好事·做好人

中華民國 85 年 3 月 1 日創刊

創刊人：黃忠臣

發行人：黃信彰

ISSN 1029-6263

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：

237414 新北市三峽區復興路 399 號

印刷所：

中茂分色製版印刷事業股份有限公司

新北市中和區立德街 26 巷 17 弄 5 號 3 樓

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：15390@km.eck.org.tw

電子版：





行天宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

SINCE 1998  
25

無私奉獻・謹身服務 En Chu Kong Hospital

深耕社區25載 健康幸福創未來



## 醫病互信 福氣加倍

整理◎社工室課長 何佳怡

疫情時代以來，人與人總隔著一段距離，也衝擊著防疫裝備下的醫病關係。感謝社區民眾對醫院的讚美，您的肯定，鼓舞了醫護人員繼續前行，也為醫病關係增添了溫暖以及彼此的福氣。

### 溫馨園地

♥黃信彰院長，您好，首先我要感謝15樓隔離病房的護理師，謝謝你們。無症狀新冠確診的我，一臉茫然地被送進恩主公醫院，猶記當時充滿了徬徨，護理師帶我進隔離病房後，安慰我不必擔心，只要安心配合治療，很快就能恢復。住院期間，護理師一直詢問今天狀況如何？會不會冷？衣服夠嗎？還缺什麼？真的倍感溫馨。每天穿著隔離衣，送餐、量體溫、血氧量、心跳，真是辛苦大家了。主治楊安民醫師，還有護理長，謝謝你們總是不厭其煩地跟我解釋治療的狀況及進度，讓我非常安心，也讓我感覺到恩主公是充滿溫度的醫院，再次謝謝大家。





行天宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

SINCE 1998  
25

無私奉獻 • 謙卑服務 En Chu Kong Hospital

深耕社區25載 健康幸福創未來



♥我是新冠的確診病患，住院以來，受到醫護人員的用心照顧，內心非常感謝！他們對我細心關懷，溫柔對待，即使有被感染的風險，仍舊堅持在自己的崗位上，無微不至地照顧著我們；除了專業的醫療行為之外，也關心我們在隔離時的心情及需求，真的很感激！

♥醫院的長官，你們好！家母年邁，患有慢性病，進出恩主公醫院有五年以上了，近期至急診，後續住院，期間感謝醫護人員的辛勞。特別想感謝的是胸腔內科游永惠醫師，週末假日還來巡房關心病情，希望游醫師能長久留任恩主公醫院。還有邱子嫻專師，關心家屬需求並提供協助，其他如呼吸治療師團隊藍弘慧、急診鄭余秋護理師、11樓賴映辰，藍屏綺，魏小姐護理師、13樓江語妍、蘇倍儀、張筑瑾、周愷威護理師等人，都將家屬的等待與著急放在心上，即便病人再多，再忙，也會適時地關心；還有大夜班紫衣天使王禹煊小姐，不厭其煩地告知家屬放心休息，她會幫忙我看著、顧著，深深感謝恩主公醫療團隊。



♥爸爸是漸凍人，因急性肺炎轉入加護病房至今，過程中謝謝江主任及全體護理人員、安寧醫療團隊的細心付出，讓我們全家受到完善的照顧和鼓勵，會繼續和恩主公醫院配合，也願爸爸的病情能順利好轉，謝謝！

♥深夜急性腹痛，幸經急診室黃主任判斷為腎結石，妥善治療後，再由戴醫師、柯醫師細心會診，不到一個月已完全治癒。第一次接觸恩主公醫院的醫療體系，除了敬佩其專業，更肯定貴醫院對待病人的「溫度」—這也是恩主公醫院最鮮明的特色。猶記在做體外震波碎石術時，操作者的程序告知、細心叮嚀、治療過程隨時關懷，讓我卸下面對手術的恐懼，完全沉浸在音樂的世界裡！再次感謝貴醫院的醫療品質。



♥尊敬的院長，您好：在您的領導之下，有一位優秀的、視病如親的好醫生。我在住院期間看見他一大早就來探視、關懷，晚間再視察，過程中始終保有耐心；隔壁床位的老先生患有重聽及失智，但醫師依然耐心地解釋、開導，笑咪咪地安撫他，這種關懷病患的精神感動了我，讓我久久不能忘懷。非常謝謝陳建華醫師的行誼，也期盼他的努力能夠影響更多的好醫師，造福我們的鄉里。





♥院長好：帶家中高齡九十八歲的阿嬤到恩主公急診看診，當天護理人員全數忙碌中。先前常聽人家說急診室不好，這次帶家中長輩就醫後改觀了，從進急診、結帳，到辦理住院，每個護理師和行政人員的態度都很親切，看他們疲於奔命，真的覺得很不捨。再次謝謝急診室的護理人員，還有13樓的每個護理師，阿嬤住院期間內備受關懷，謝謝。

♥感謝恩主公醫院團隊到學校幫小朋友接種疫苗，醫師、護理師與其他人員都很親切，整個過程也十分順利。感謝醫院的窗口鄭管理師，提前來本校看場地並提醒注意事項，準備的文件很齊全，也即時回覆所有問題，非常專業！感謝整個團隊的付出，以及恩主公醫院做的一切！

♥母親由橫溪護家送急診，病情危急，還好有多位無私的醫生和護理人員，為家母即時地治療與照護。我代表母親感謝各位的付出，也獻上最誠摯的敬意。更要感謝高丙儒醫師，待我母親如對自己的親人一樣關懷，以及整個醫療團隊，每一位都這麼用心地照顧家母，內心除了感恩還是感恩。



♥清晨兩點聯絡恩主公醫院急診，在那無助的深夜，真的很謝謝貴院接起了電話。因為一歲一個月的孩子當天早上打了13價疫苗跟A肝，下午六點便開始發燒，給了退燒藥仍高燒不退，讓我心急如焚。護理師花了大概十分鐘告訴我發燒的照護跟退燒的方法，還有就醫的時間點，態度親切，充滿耐心；我知道在疫情期間，護理師真的很忙碌，還能如此關懷一位茫然的新手媽媽，真的是救星！護理師的講解讓我猶如吃了定心丸，相信自己一定能照顧好寶寶，而這位了不起的護理師，請貴院一定要大大地給予獎勵，謝謝各位，謝謝慈愛溫暖的醫院團隊。有恩主公醫院真好！





# 心導管二三事

## 我放的支架沒有塗藥， 為何還要自己花錢？（下）

撰文◎心臟內科主治醫師 李宣澤

前文提要：這裡的花錢指的是「為支架支付的額外開銷」，住院時病房的費用、醫師執行心導管的技術費用，並不在我們的討論範圍之內（實際上這些費用大多數也都由健保幫忙付掉了）。而是要回答「明明放的是沒有塗藥的支架，卻還是要額外為支架支付費用」這個問題。

話又說回來，我覺得支架這件事，剛好可以讓大家好好思地考一下，健保體制是如何影響民眾就醫的習慣。

### 重視健康 就無需支架

我一直覺得，其實臺灣健保真的把我們都慣壞了。不說別人，就連我自己是醫師，也會因為特殊的檢查多花幾百元，而莫名地覺得「太貴」——即使明知道同樣的醫療行為在美國可能要花上好幾萬元。為什麼健保對支架的給付規定如此明確呢？就是希望大家在「有必要」、「不得已」的情況下才使用健保，平時應照顧好自己的身體，而不是任由血壓、血糖、膽固醇飆漲，然後有症狀才去找醫生把血管撐開放支架。

理想的健保應該只是一張安全網，提供民眾最基礎、最基本需要的醫療，不能因為它很方便、可以省下很多錢，就讓大家輕忽自己的健康，這部分我們真的還有很長的一段路要走。

事實上，一支金屬支架的精密度和高科技，早已遠超過人員跟手工的極限，在放大

鏡下看，簡直精美地如同藝術品般，而要將如此精密的東西準確、安全地放進心臟的血管裡面，且不出問題，其實也需要長時間的訓練。在美國，做一次心導管、放一支支架，平均一次就要花三萬美金（折合臺幣將近一百萬元）！正因為美國的醫療費用很昂貴，所以大家都會特別重視自己的健康，尤其是有經濟能力的人，更會節制飲食，並養成良好的運動習慣。

反觀我們，可能因為健保真的太方便，有心臟病、心絞痛來看門診、住院、拿藥幾乎不用花什麼錢，所以民眾才會在「我的支架能不能少個一萬五千元」上反覆斟酌，因為相對於健保負擔了80到90%的住院、診療費用，這一萬五千元看起來真的好很多啊！

但我們要思考的，應該是在剛開始有高血壓、高血脂、高血糖的時候，就遵照醫師的指示調整生活作息和飲食，好好吃藥控制，讓自己永遠不需要去做心導管放支架，也自然就不會有「我的支架能不能用健保幫忙付錢」的問題了，不是嗎？



## 珍惜健保資源

做個總結，常用的心臟血管支架分成兩種，沒有塗藥的一般金屬支架，以及有塗藥的金屬支架。有塗藥的支架因為發生再次狹窄的機會比較低，所以價錢比較貴。而符合健保規範的人，健保一次可以幫我們付一支普

通金屬支架的總價，所以如果符合健保規範，我們要麼不用為支架額外付錢（如果放的是沒有塗藥的金屬支架），又或者實際付的是「六萬到八萬減去一萬五千元」，亦即四萬五千元到六萬五千元的費用，而這個叫差額負擔。但若不符合健保規範，沒有塗藥的金屬支架一萬五千元，或者六萬到八萬元的有塗藥的金屬支架，我們就要自己全額負擔了。

希望這篇文章能夠為大家解惑，也期待民眾在關心自己跟家人健康的同時，也一起學習更加善用健保。

### 健保支架

#### 若不符合健保給付，一支支架多少錢？

credit: 李宣澤醫師

##### 一般無塗藥金屬支架

原價 15000 元

不符合健保給付規範

全部自費

##### 塗藥金屬支架

原價 80000 元

不符合健保給付規範

全部自費

### 非健保支架

#### 符合健保給付標準下，一支支架多少錢？

credit: 李宣澤醫師

##### 一般無塗藥金屬支架

原本一支支架要付 15000 元

符合健保給付規範

健保「全額給付」  
不用再額外付支架費用

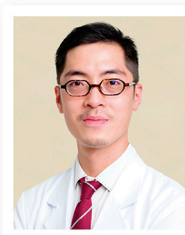
##### 塗藥金屬支架

原價 80000 元

符合健保給付規範

部分給付  
15000 元  
國家出錢

自付差額  
(自己出錢)  
65000 元



### 作者介紹

李宣澤 心臟內科主治醫師

專長：心電圖報告判讀（12 導程心電圖、運動心電圖、24 小時心電圖）、心血管疾病病史詢問與理學檢查、冠狀動脈血管與心臟攝影、經皮冠狀動脈介入手術、心臟超音波檢查。

### 看診時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午	✓				✓	✓ (隔週)
下午		✓				
夜間			✓			

# 職業醫學專科醫師來了！

## 職災諮詢、職業病診斷、傷病復工評估

撰文◎張育瑄 審稿◎施子健



大多數人都是「有什麼症狀就看什麼科」，例如下背痛掛骨科、失眠去神經科，透過專科門診處理病痛，其實，因工作造成的病痛，還可以看「職業醫學門診」。

### 職場健康守門人

職業醫學專科醫師是最貼近勞工的醫師，其專業大概可分為兩大區塊：職業傷病診療、職業安全及衛生。包含協助「職業病」因果關係判定，針對疑似發生職業災害之勞工評估是否具工作關聯性，並提供改善建議及復工評估。

### 職業傷害 V. S 職業病

職業醫學門診服務提供職業傷害諮詢、職業病診治及鑑定、職業傷病與一般傷病復配工評估。在進行職業病的診斷前，應先知道職業病的定義。

根據勞動部的法規，「職業傷害」與「職業病」都屬於「職業災害」，是因為勞工因執行職務而導致傷害或疾病，區別是：

**職業傷害：**在執行業務時，受到立即性的意外傷害。例如：上下班通勤交通事故、建築工高處跌落、伐木工人切割傷害等等。

**職業病：**執行業務時，因暴露於化學性、物理性、生物性、人因性以及社會／心理危害因子，並且有人類流行病學證據支持這些危害因子導致身體產生疾病。例如：駕駛司機因

車輛振動造成的椎間盤突出、製造加工廠的噪音環境導致聽力受損、作業員進行重複性動作而罹患的板機指、媽媽手，或是容易忽略的美髮業或餐飲業者易罹患職業性皮膚病、因在粉塵環境工作導致的相關肺部腫瘤。

### 就診時機—三大重點自我評估

有些病人不確定自身疾病是否因工作所引起，或是擔心認定職業病後會受到雇主刁難反而選擇忍耐，但此時健康往往已經受損，反而花費大量時間與金錢治療。醫師建議，可以透過三個面向自我評估，並至「職業醫學科」就醫，以保障自己的身體健康及權益：

- 一、**預防：**懷疑自身疾病與工作有關。例如因懷孕工作者，擔心工作環境接觸的化學物質會影響胎兒發育。
- 二、**診斷：**有職業病鑑定或職災給付需求。例如疑似職業造成椎間盤突出，需要請假手術開刀，申請傷病給付。
- 三、**復工：**受職業災害後，需要工作適性評估與配復工建議。例如工地工人意外受傷，手術完後，不知何時可返回職場、或返回職場後是否需要工作調整。



## 認定—五大參考指引

職業病與工作環境息息相關。勞動部根據常見的危險因素，制訂了以下五大職業病認定參考指引：

- 一、**物理性危害**：在異常溫度、氣壓、噪音、振動、輻射等環境下工作。
- 二、**化學性危害**：暴露在有機粉塵、無機鎳及其化合物、一氧化碳、硬金屬等危險物質下工作。
- 三、**生物性危害**：與昆蟲、動植物及其製品，或微生物有關疾病，例如醫療人員感染流行性疾病（如：COVID-19）。
- 四、**人因性危害**：大多為骨骼肌肉疾病，例如工人長期負重導致的椎間盤突出、膝關節疾病，或是作業員反覆進行手腕運動造成的腕隧道症候群。
- 五、**社會、心理性危害**：長時間工作（過勞）導致腦中風、心血管疾病，或是工作相關心理壓力事件引起精神疾病。

不過，職業病認定需要「因果關係」的判斷，並有賴職業醫學科醫師根據以下職業病診斷五大準則進行整體評估：

- 一、**明確的疾病證據**
- 二、**職業暴露的證據**
- 三、**符合時序性**
- 四、**符合人類流行病學已知的證據**

## 五、排除其他可能致病的因子

職業醫學主責全方位職場健康照護，所以除了門診服務，更會走出醫院，前往企業工作場域提供「臨場健康服務」，協助事業單位執行四大計畫（過負荷預防計畫、人因危害預防計畫、母性健康保護計畫、不法侵害預防計畫）以及不同工作場域其他健康保護計畫，將預防醫學、早期的疾病察覺偵測，都搬到事業單位去。因為職業醫學具醫療專業且熟悉職場特性，更能捍衛勞工健康，協助勞資雙方打造健康職場。

本院為勞動部職業安全衛生署認可，可提供勞工體格及健康檢查醫療機構，並提供事業單位臨場健康服務，詳細資訊可洽詢 02-2672-3456 分機 6025、6026。電子郵件信箱：[01985@km.eck.org.tw](mailto:01985@km.eck.org.tw)



### 作者介紹

施子健 家庭醫學科主治醫師

職業醫學專科、家庭醫學專科、安寧緩和醫學專科，擁有製造業、服務業等產業臨場服務五年以上經驗。

### 看診時間

	一	二	三	四	五	六
星期						
上午						
下午			✓		✓	
夜間						

# 風濕免疫科

## 初次就診， 我可以做些什麼？

撰文◎過敏風濕免疫科主任 郭孝齡



很多人初次就診風濕免疫科時緊張不安，因為聽不懂奇怪的病名，又深怕自己得到免疫怪病或無藥可醫，甚至為此而失眠。若能提前瞭解風濕科「在做什麼」，我們就能調整好心態，降低第一次看診的壓力，效率也更高。

過去幾個月以來，您的關節持續痠痛、僵硬，因此決定向「關節炎專家」或「風濕免疫科專科醫師」求助——他們都是專門研究肌肉骨骼疾病和自體免疫疾病的能手。雖然您可能不會在初次就診時得到答案，但開始尋求正確（關節炎）科別的過程很重要，因為早期診斷和治療能幫助您獲得良好的結果；儘管如此，相信您面對第一次門診還是充滿壓力，所以預先知道會發生什麼事，並做好準備，能幫助您有效率又放心地就診。

### 診斷

醫師將結合您的病史、澈底的身體檢查，以及必要的實驗室血液報告或影像學檢查做出診斷。

- **病史：**這是關於當前或過去的疾病、手術和過敏以及您服用的藥物的信息。您的醫師還會詢問近親的健康狀況，這很重要，因為某些類型的關節炎具有遺傳成分。
- **理學檢查：**這通常是門診中最重要的部分。醫師會檢查您的關節是否有腫脹、壓痛和

其他發炎跡象。找出發炎的部位和方式很重要，因為不同類型的關節炎會影響身體的不同部位，並可能伴有其他症狀，例如皮疹或眼部炎症或水腫，所以就診時請穿寬鬆衣物。

- **實驗室檢查：**血液檢查會檢測炎症標誌和抗體，就是血液中常見於某些類型關節炎的小蛋白質。例如，類風濕因子（RF）或抗環瓜氨酸肽（anti-CCP）是一種自身抗體，存在於約 60% 至 70% 的類風濕性關節炎（RA）患者中；抗核抗體（ANA）可能是紅斑性狼瘡的徵兆，但完全健康的人也可能有 ANA 抗體。如果您的症狀提示痛風，醫師會檢查您的血中尿酸，並可能抽膝關節液分析關節內結晶體型態。
- **影像學檢查：**X 光檢查是關節炎最常見的診斷影像學檢查，它用於識別結構變化，例如骨侵蝕和軟骨損傷；但在關節炎的早期階段，亦即在關節明顯破壞前，傳統的 X 光檢查並不是特別有用。近年來，另一種無侵犯性且相對便宜的檢查方式——關節超



音波，已被證明可有效檢測關節的早期炎症變化。對於許多類型的關節炎，可能不需要更昂貴的MRI和CT掃描。

- **等待：**如果您在診間沒有立即得到診斷，請不要氣餒。因為醫師可能要等待實驗室和影像學檢查的結果才能做出最後決定。許多自體免疫性疾病的發現具有挑戰性且耗時，如僵直性脊椎炎是一種影響腰背和脊柱的關節炎，診斷可能需要數年時間，尤其是當患者未被轉診至風濕免疫科前，通常並不知要尋求專科醫師協助。在得到明確診斷之前，醫師可能會先治療您的症狀，並提供減輕疼痛和炎症的方法。

## 為就診做好準備

請將您的第一次風濕科門診視為一次重要的會議，準備得愈充分，就愈能快速找到正確診斷。您可以參考一下以下細項：

- **寫下症狀日誌：**您的風濕科醫師得先瞭解您的感受，才能進行治療。請記錄您的日常

症狀，並盡可能具體描述，內容包括哪些關節疼痛、疼痛的感覺、疼痛好轉或惡化的情況等。如果您有其他症狀，例如腫脹、活動關節的範圍受限或出現皮疹，也請詳細描述。

您可以參考以下範例書寫。比如哪些關節痛？疼痛什麼時候開始的？當時您正在做什麼？它是什麼感覺？尖銳的、沉悶的、灼熱的、抽痛的、脹痛的？若從一到十分級，您的疼痛隸屬於第幾級？它在過去幾天或幾週內發生了怎樣的變化？疼痛如何影響您的日常生活？早上起床時會更糟嗎？有什麼東西可以緩解疼痛，例如止痛藥、消炎藥或拉筋？您是否有任何其他可能相關的症狀？您知道家裡還有其他人患有關節炎、或其他免疫疾病嗎？

- **列出您的藥物清單：**包括處方藥、非處方藥，以





及保健品和草藥。藥物清單很重要，因為某些藥物會影響實驗數據判讀，也可能與關節炎藥物產生藥物間反應不良。您


也可以將所有藥物放在同一個袋子裡，並在預約時隨身攜帶，列出詳細的劑量清單有助於減少醫師檢查的時間。

- **詳細的病史：**如果您不能提前填寫病史，那就寫下您能記住的所有問題，如手術、共同疾病、骨折和過敏及它們發生的時間和治療方式。如此，您就不必在診間裡絞盡腦汁回想了。雖然健保提供雲端資料閱讀，但因呈現格式時效及就醫地點會導致訊息不盡完整，仍建議攜帶前醫療院所的就醫資料及用藥前來。
- **找信任的親友同行：**親密的朋友或家人在前幾次就診時可以提供很大的幫助。您可能會被大量新訊息轟炸，他們可以做筆記及留意您錯過的事情，或提醒您要提的問題，這樣您就可以專注於和醫師談話。
- **瞭解並期望：**最成功的醫患關係是一種相互信任、尊重和共同決策的關係。您的醫師應該告訴您所有可能的選擇、它們的潛在成本和副作用。您將共同決定最符合自己的期待和目標的方法。

## 風濕免疫科究竟在「看什麼」

免疫性風濕性疾病（ARD）是一組超過一百多類的不同疾病，主要影響關節、血管、骨骼、肌肉和結締組織。它們不易在很早期

被診斷出來，表現多為反覆發作和緩解之非特异性癥狀，然而，早期診斷對於改善患者的預後很重要。ARD的特徵是自體會對正常細胞和組織產生異常免疫反應，導致患者疲憊、疼痛，有些還會增加死亡率。異常的免疫反應可能針對身體的特定部位，例如類風濕性關節炎的關節，也可能遍及全身，並影響多個器官和組織，例如系統性紅斑狼瘡（SLE）。一般人群中自身免疫的總體患病率約為3%至5%。女性患自體免疫性疾病的比率是男性的兩倍以上；人可能在一生中的不同時間發生不同的自體免疫性疾病，而女性最常被診斷出患有自體免疫性疾病的年齡在十四至四十四歲間。一些ARD，如SLE，具有遺傳成分，而其他ARD可能由感染或環境因素觸發，但至今我們還是很難確定某些人為何容易發生ARD。

患有風濕科疾病可能很艱難，但通過正確的治療也能成功控制病情。所以做好準備，並幫助您的醫師充分利用門診時間，一起討論及做決策，以獲得最佳治療成果。 



### 作者介紹

郭孝齡 過敏風濕免疫科主任

專長：

各種關節炎：痛風、類風濕性關節炎、乾癬性關節炎、僵直性脊椎炎退化性關節炎

過敏病：氣喘、過敏性鼻炎、蕁麻疹、異位性皮膚炎

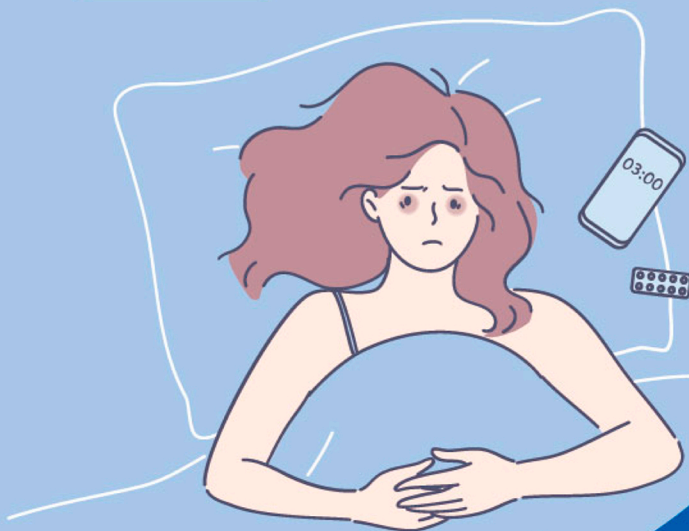
自體免疫性疾病：紅斑性狼瘡、硬皮症、皮肌炎、修格蘭氏症、骨質疏鬆症

看診時間						
星期	一	二	三	四	五	六
上午		✓	✓			✓
下午	✓					
夜間	✓					



晚上睡不好，您通常會...

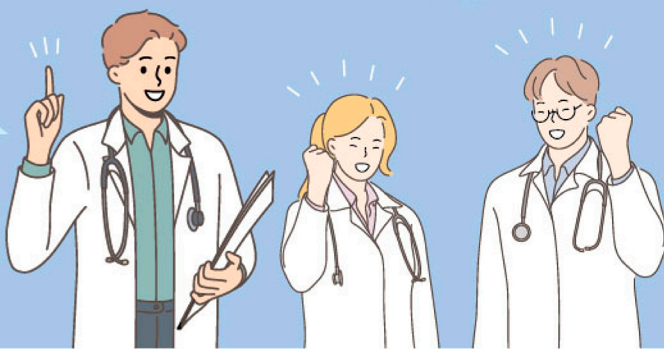
- 忽略它，習慣就好
- 找助眠保健食品試試
- 苦惱，但無能為力
- \$@%#&%\*



112年度

# 助您 好眠 工作坊

行天宮文教發展促進基金會與  
恩主公醫院  
關心您的睡眠健康，  
特別規劃不同主題工作坊，  
由恩主公醫院專業團隊帶領您  
學習睡眠知識和練習助眠方法，  
陪伴您找到適合自己的睡眠改善方案，  
祝福您夜夜好眠、睡睡平安！



## 主題 | 中醫助您安神好眠

講師 | 中醫部·林姿婷醫師

時間 | 04/22 (六) 下午02:00-04:00

## 主題 | 與枕邊人一起安眠

講師 | 神經內科·李君右醫師、鄭亭琳心理師

時間 | 06/03 (六) 上午10:00-12:00

## 主題 | 向睡眠焦慮說掰掰

講師 | 精神科·王品洋醫師、魏仲琳心理師

時間 | 08/05 (六) 上午10:00-12:00

## 主題 | 更年期如何更好睡？

講師 | 精神科·蔡昌恆醫師、江佩瑾職能治療師

時間 | 10/21 (六) 上午10:00-12:00

招收對象 | 有失眠困擾民眾，每場次限30人，優先錄取未曾參與本工作坊的新生，額滿為止。

活動地點 | 恩主公健康學苑(臺北大學曉日樓B1)

報名方式 | 於活動日前一個月1號開放報名

### ◎ 網路報名

請上「行天宮五大志業網」→課程活動→精神醫學睡眠工作坊」

### ☎ 電話報名

請洽(02)2672-3456分機8700、8701、8705、8718

★報名後如不克前來，務請來電取消

睡眠諮詢 | 恩主公睡眠中心(02)2672-3456分機6548

活動洽詢 | 行天宮精神醫學(02)2718-0171分機400

主辦單位 | 行天宮文教發展促進基金會·恩主公醫院



加LINE  
掌握即時資訊

# 染疫喉痛如刀割 飲食舒緩解不適



撰文◎ 15 病房護理師 李秉翰

五十多歲的陳小姐確診新冠肺炎，雖然透過急診通報拿藥，但喉嚨痛的症狀卻遲遲未獲得改善，甚至是痛到無法正常飲食，導致精神愈來愈差。那麼，喉嚨痛時有什麼方式能夠緩解呢？

## 新冠肺炎症狀比例

新冠肺炎主要症狀有：

一、**呼吸道症狀**：咳嗽、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛等

二、**全身性症狀**：頭痛、全身痠痛、疲倦等

其中症狀以發燒、咳嗽、喉嚨痛為最多數，中央流行疫情指揮中心專家諮詢小組召集人張上淳指出，目前新加坡學者有進行英國變異株、或印度變異株的個案，實際進行資料蒐集，依照症狀表現，可以看到表格中，發燒、咳嗽、喉嚨痛，這三個還是比較重要的臨床表現，如表一所示。

表一 新冠肺炎主要症狀

英國變異 (Alpha)	印度變異株 (Delta)
發燒 (58%)	發燒 (72%)
咳嗽 (49%)	咳嗽 (46%)
喉嚨痛 (26%)	喉嚨痛 (34%)
鼻塞／流鼻水 (19%)	鼻塞／流鼻水 (16%)
呼吸困難 (5%)	呼吸困難 (19%)
無症狀 (18%)	無症狀 (12%)

資料來源：中央流行疫情指揮中心  
2021/06/28

## 臨床表現與嚴重程度

目前已知罹患 COVID-19 確診個案之臨床表現包含發燒、乾咳、倦怠，約三分之一會有呼吸急促；其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失（或異常）等。依據目前流病資訊，患者多數能康復，少數患者嚴重時將進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等，也會死亡。死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。報告指出，約有 14% 出現嚴重症狀需住院與氧氣治療，5% 需加護病房治療。COVID-19 患者以成人為主，少數兒童個案多為其他確診成人患者之接觸者或家庭群聚相關，兒童個案大多症狀輕微，但也有零星死亡個案，唯死亡原因與 SARS-CoV-2 相關性仍調查中。

## 改善喉嚨痛之相關飲食

雖然確診者多數為輕症，但確診過程中喉嚨痛是最難對付的症狀。

## 確診後三大重點

- 一、水分供應充足
- 二、正確使用藥物
- 三、充分的營養補充

## 喉嚨痛、咳嗽飲食三原則

- 一、以少量、濃縮的飲食，吃進最高熱量，如：濃湯營養素就比清湯多、蒸蛋加肉末和香菇丁就成了茶碗蒸、稀飯加肉鬆或海苔。
- 二、高品質蛋白質增強身體修復能力，如：豆腐、豆漿、蛋類、深海魚等、雞湯也含有蛋白質，加上熱湯沖刺黏膜也會比較舒服。
- 三、流質食物為主減少腸胃消化負擔，如：奇異果汁、柳橙汁等含維生素 C，熬點好消化的粥、例如：蔬菜加鱈魚、魷仔魚等。

## 多攝取以下食物

多食用冰、涼不刺激又容易下嚥的滑潤食物，有降溫、鎮靜消炎的效果，如：木瓜牛奶（少糖）、原味優格、豆花、布丁、蒸蛋（不要太鹹）、水煮蛋蛋白、白蘿蔔、瓜類、楊桃、梨子、柳丁、蘋果、仙草、綠豆等。

另外，維他命 C 是身體在被攻擊時的防護罩，所以當被新冠病毒攻擊而導致喉嚨痛時，最好多補充含維他命 C 的食物，如：草莓、柳丁、木瓜、奇異果、芭樂（尤其紅心芭樂含量非常高）、紅黃甜椒、花椰菜、菠菜以及綠色蔬菜等。

## 避免酥脆或酸性食物

喉嚨痛時要盡量避免酥脆的食物以及酸性食物，這些食物會造成喉嚨部位的不適，反而會使喉嚨更加疼痛，如：油炸、油煎類食物、餅乾、咖啡、酒類、蛋糕、甜食、含糖飲料、濃茶、龍眼、榴槤等。



### 作者介紹

李秉翰 15 病房護理師

專長：畢業於崇仁醫護管理專科學校護理學系，現於臨床工作一年半，具專業護理師執照，擅長領域為胸腔內科，目前為專責病房護理師。



# 淺談僵直性脊椎炎

## 用藥治療與保養

撰文◎藥劑科藥師 李國維

日常生活中身體容易感到疼痛嗎？特別容易感到腰痠背痛嗎？

有些人是因為肌肉拉傷或椎間盤突出造成下背痛，而僵直性脊椎炎是因發炎而引起的慢性病，好發於四十五歲以下民眾，以男性居多，90%的患者具有 HLA-B27 陽性的基因。

### 何謂僵直性脊椎炎

僵直性脊椎炎引起疼痛處，大致在脖子延伸至下背的區域，最常見的症狀是腰部、背部疼痛。這種疼痛是長時間漸進式的，會持續三個月以上，休息後疼痛會加重，尤其早上起床後會感到背痛，運動後反而能有效舒緩疼痛。

隨著時間推移，身體面對脊椎慢性發炎時會長出新骨頭，企圖修復，導致脊柱中的骨節融合在一起，使脊椎喪失彈性變得僵硬、僵

直。向前彎腰穿襪子或鞋子之類的動作變得更加困難，甚至造成駝背，其他可能症狀如：關節疼痛或關節炎（髖關節或肩部）、身體其他部位疼痛或腫脹，如肘部、腳跟或肋骨，或感覺疲倦和不適。

僵直性脊椎炎也會引起身體其他部位的併發症，部分患者會眼睛發炎造成眼睛痛或視力模糊，而部分患者的肺功能會受影響，導致呼吸愈來愈困難，其他如心臟、腸道也可能受影響。

僵直性脊椎炎是慢性發炎疾病，需要終身治療和接受家族遺傳諮詢。治療目標在於緩解症狀、維護脊椎功能並減少併發症的發生。日常生活中，要是有持續背痛及晨間背脊僵硬，



運動後能改善症狀，休息卻無法改善症狀，或背痛持續超過三個月等疑似症狀，而懷疑自身有僵直性脊椎炎者，可以找風濕免疫科醫師診斷。醫師會利用影像學檢查（如 X 光）、血液檢查來查看病人的症狀做診斷。

若病人病情輕微，服用非類固醇類消炎藥即可，若病情加重無法改善症狀，會使用生物製劑或免疫調節劑來治療，若病情更嚴重則需手術介入。除了藥物治療外，病人還需注意日常生活中的保健。

## 僵直性脊椎炎的用藥治療

僵直性脊椎炎通常會用非類固醇類消炎藥做第一線治療，本院用於治療僵直性脊椎炎的非類固醇類消炎藥，如下表：

藥品外觀	藥品名	注意事項
	伊普錠 400 毫克 Ibuprofen 400mg	
	骨敏捷錠 15mg Mobic 15mg	如用藥後發生喉嚨痛、口腔黏膜潰爛、皮疹等症狀，可能為藥品不良反應，宜立即就醫並考慮停藥。
	萬克適 60 毫克 Arcoxia 60mg	
	服他寧 75 毫克 Voltaren 75mg	不可磨碎，建議飯後服用。有心臟疾病者，請先告知醫師。
	希樂葆膠囊 200 毫克 Celebrex 200mg	對磺胺類藥品過敏者禁止使用本藥，如用藥後發生喉嚨痛、口腔黏膜潰爛、皮疹等，可能為藥品不良反應，宜立即就醫並考慮停藥。

若使用非類固醇類消炎藥治療僵直性脊椎炎效果不佳，醫師會再加開生物製劑搭配非類固醇類消炎藥治療。生物製劑是治療僵直性脊椎炎的新興藥品，是一種以人工方式合成，針對疾病專一性和治療性的蛋白質；對於非類固醇類消炎藥物及非藥物治療後仍難以控制症狀者，可以考慮優先使用。目前治療僵直性脊椎炎的生物製劑主要包括抗腫瘤壞死因子製劑（anti-TNF-a）和最新上市的抗 IL-17 單株抗體製劑。

藥品外觀	藥品名	注意事項
	恩博注射劑 一盒四支 Enbrel (25mg/syringe)	是一種抗腫瘤壞死因子製劑， 每週注射一~二次。
	復邁注射劑 一盒兩支 Humira (40mg/0.4ml/syringe)	是一種抗腫瘤壞死因子製劑， 每兩週皮下注射一次。
	欣普尼注射劑 Simponi (50mg/0.5ml/ syringe)	是一種抗腫瘤壞死因子製劑， 每月注射一次。
	Cosentyx (150mg/1ml/pen)	是一種 IL-17 單株抗體製劑， 開始時於零、一、二、三和四 週皮下注射，接著於第四週開 始，每四週皮下注射。

免疫調節劑治療僵直性脊椎炎常用的藥品為 Sulfasalazine(撒樂腸溶錠)，由於其體內代謝物有抗發炎反應，對於僵直性脊椎炎有輔助治療的效果，減少關節發炎的產生。若病患治療後仍有關節發炎引起的症狀（如四肢、薦髂）或肌腱韌帶發炎症狀，可於局部注射類固醇來緩解發炎和疼痛。口服類固醇對於治療僵直性脊椎炎效果有限，不建議使用。

## 僵直性脊椎炎患者生活的保養

平時應按照醫師指示服藥，按照醫生或物理治療師的指示進行適當的運動，如伸展、核心強化、呼吸訓練等運動。坐著和站著時要保持良好的姿勢，也應注意自己的呼吸狀況，如果有抽菸應考慮戒菸。





## 八號櫃檯服務

撰文◎醫學倫理委員會執秘／專科護理師 關惠鍾



小茹（化名）五歲，這幾年常因不明原因發燒，就醫多次，經醫師確診罹患反覆泌尿道感染，除了接受門診長期追蹤與抗生素治療，主治醫師與父母親商討應該找時間陪同小茹住院，接受進一步檢查。某日小茹辦理住院，一天內完成腹部核磁共振檢查與膀胱輸尿管逆流攝影檢查，將安排小兒外科醫師會診討論外科治療。此時母親在病房急急忙忙說：「家裡有嬰兒及老人需要我趕快回家照顧，我們現在就要出院！診斷書及醫療費用證明如何申請？剛剛做的檢查影像可不可以拷貝？手續要等多久？我可以回門診申請嗎？」身為醫療人員，應該如何協助她們呢？

## 各類診斷證明書申請

本院文件申請種類有病歷影本申請、網路病歷影本申請，以及各類診斷證明書申請。簡單使用表格方式介紹「各類診斷證明書申請」須知如下：

項目	申請人應備證件
X光片拷貝申請	病人本人：雙證件正本 委託人： ①病人本人雙證件正本 ②受委託人雙證件正本 ③委託書正本
醫療費用收據申請	病人本人：身分證正本 委託人： ①病人本人身分證正本 ②受委託人身分證正本 ③委託書正本
一般（乙種）診斷證明	病人本人申請： 身分證正本（兒童需帶戶口名簿）及影本 委託人申請： ①病人本人身分證正本及影本 ②受委託人身分證正本及影本 ③委託書正本
勞／農保險失能診斷書、 榮工保險傷病診斷書	病人本人申請： 身分證正本 委託人申請： ①病人本人身分證正本 ②受委託人身分證正本 ③委託書正本
外籍看護工診斷書	限病人本人到場辦理： ①病症暨失能診斷證明書（空白證明書可至一樓八號櫃檯索取） ②三個月內兩吋照片一張 ③病人本人身分證正本及影本
出生證明	攜帶產婦及配偶之身分證正本 外籍人士：請攜帶居留證或護照正本
死亡證明	因疾病於本院就醫後因病死亡者：請攜帶往生者身分證正本至護理站辦理死亡證明書。 到院前死亡者：依法本院無法開立死亡證明書，往生者家屬可申請乙種診斷書及相關病歷紀錄，到司法警察機構申請司法相驗，由司法機構開立死亡證明書。
出生證明或 死亡證明補發	申請人需為其親屬 備申請人身分證正本與病人關係證明文件戶籍謄本或戶口名簿正本 委託人： ①親屬身分證正本與病人關係證明文件正本 ②受委託人身分證正本 ③委託書正本

申請流程	取得時間	收費標準
門診大樓一樓掛批櫃檯申請→批價收費→三樓放射科櫃檯領件	申請當日	每份光碟收費 200 元
門診大樓一樓八號櫃檯申請→批價收費 ◎受理時間： 週一～週五 上午 08：30～12：00 下午 01：00～04：30 週六 上午 08：30～11：30 門診批價櫃檯申請（例假日暫停）	申請當日	每張收據副本 10 元
掛號原看診醫師或住院中辦理→醫師開立→批價收費→診斷書用印	申請當日	門診申辦： ①掛號費：150 元 ②第一份 200 元 ③第二份以後每份 20 元 急診／網路申辦（限急診診斷書）： ①掛號費：150 元 ②第一份 200 元 ③第二份以後每份 20 元 住院中申辦： ①第一份 200 元 ②第二份以後每份 20 元
掛號原看診醫師或住院中辦理→醫師開立→批價收費→診斷書用印	申請當日	門診申辦： ①掛號費：150 元 ②勞／農保險失能診斷書每份 500 元 ③勞工保險傷病診斷書每份 200 元 住院中申辦： ①勞／農保險失能診斷書每份 500 元 ②勞工保險傷病診斷書每份 200 元
掛號門診醫師或住院中辦理 →醫師開立（兩位醫師評估）→批價收費（診斷書統一送至八號櫃檯蓋關防，統一由醫院處理）	郵寄領取 （就診批價後兩個工作 天內寄出）	門診申辦： ①掛號費（每科）：150 元 ②每份 1000 元 住院中申辦：每份 1000 元
醫師開立→批價收費→診斷書用印	住院期間申請出院給 （英文出生證明申請後 隔日待電話通知取件）	每份證明書當日第一份收費 100 元，第二份起 加收 20 元 英文出生證明書收費每份 200 元
醫師開立→批價收費→診斷書用印	申請當日	每份證明書第一份收費 100 元，第二份起加收 20 元
門診大樓一樓八號櫃檯申請→批價收費	申請當日	每份 20 元



## 倫理思考：不傷害、行善原則與公平公正原則

小茹（化名）年幼，五歲已歷經多次泌尿道感染，此次住院詳細檢查後，診斷合併雙側嚴重型膀胱輸尿管迴流症第四級，表示小茹本身部分的尿液會經由輸尿管逆流而上到腎臟的現象，已經造成輸尿管及腎盂的擴大。臨床會建議外科醫師治療通常是雙側第四級以上、或者第五級之病童、或者正服用預防性抗生素仍會反覆泌尿道感染之病童。由於小茹的母親臨時提出個人家裡因素，需立刻辦理出院。

身為醫療人員遵循倫理四大原則「病人自主、不傷害、行善與公平公正」進行考量：

- 一、詳細解說病情治療的方向，以及照會小兒外科醫師商討手術重要性與相關事宜。
- 二、瞭解母親立即辦理出院原因，並提供關懷緩和母親情緒。
- 三、衛教出院注意事項與門診追蹤時間。
- 四、再次確認小茹父母親的決定與意願。

經過討論與溝通後，小茹的母親考量現在家庭狀況，必需幫小茹辦理出院，先讓小茹帶著抗生素回家按時服用藥物，五天後至兒科一般門診追蹤以及小兒外科醫師門診聆聽手術說明。另外，住院期間提出申請一般（乙種）診斷書及至八號櫃檯申請醫療費用各三份。對於 X 光片影像拷貝申請的部分，小茹的母親經由醫療團隊說明後，充分瞭解若仍想申請時，門診時間可以攜帶相關證件至門診大樓一樓掛批櫃檯申請，接著批價收費，最後至三樓放射科櫃檯領件。近期小茹出院回門診追蹤時，父母親透過主治醫師轉達感謝當天一路協助檢查與辦理出院的醫療人員，讓他們與小茹獲得如此完整的照護與追蹤。若有類似的需求與問題，歡迎至恩主公醫院網站（首頁→就醫指南→文件申請→各類診斷證明書申請）或者服務櫃檯諮詢。恩主公醫院關心您。





# 社區欸健康 咱逗陣營造

撰文◎社區醫學部管理師 鄭恩竹

新冠肺炎疫情延燒至今已三年之久，也因為如此，多數人的健康意識抬頭，建立社區健康營造的氛圍已是刻不容緩。

臺灣為高齡化社會，因此預防跌倒、失能與失智等是非常重要的議題，關懷長者、服務社會與推廣健康促進一直都是恩主公醫院長期耕耘的目標，並以公益性質為出發點，盼能提供社區各種類型的健康服務。

## 社區健康營造的重要性

多年來，恩主公醫院社區醫學部辦理社區健康促進活動，累積了不少的經驗與心得，服務區域包含新北市的三峽、鶯歌、樹林，甚至到桃園市的八德與大溪，不分老少，都是我們服務的對象。因應高齡化的社區人口，許多鄰里或是自發性團體紛紛成立社區關懷據點或銀髮俱樂部，以凝聚長者活動力為首要目標，先讓長者有走出戶外參與活動的意願與動機，再進一步提供所需的健康活動；像是每週一次的「健康樂齡小學堂」活動，設計多元化的課程與邀請不同職類的講師，即便是類似的主题，但各職類的講師就能以不同的觀點與民眾分享健康知識。也因為現代健康意識抬頭，許多樂於參與社區活動的大哥、大姐都秉持不恥下問、活到老學到老的精神，把握每一次上課或活動的時間學習，並將資訊分享給更多人。

恩主公醫院除了跑遍大街小巷，積極辦理社區活動以外，也成立「恩主公健康學苑」社區活動據點，同樣提供多元化的健康識能活動，服務社區民眾，不論男女老少，皆可到恩主公健康學苑同樂。原本只是鄰里或社區自發

性團體成立的據點，經過長時間的經營，從一開始只有五人參與，在樓上招樓下、厝邊招隔壁、阿母招阿爸的過程中，竟擴大為有二十人固定參與活動，這都是社區健康營造一步、一步的成果，大家會發現人與人之間更親密，社區互助力量愈來愈強大，社區愈來愈健康。

## 社區防疫人人有責

2022年5月因新型冠狀病毒肆虐，疫情再次達到高峰期，位於恩主公醫院門診大樓旁的社區篩檢站篩檢量迅速暴增，在炎炎赤日下，工作人員包括護理師、醫師與行政人員等都需要全副武裝，穿著密不通風的防護衣、髮帽，以及佩戴講話有困難的N95口罩與面罩等防護裝備，將防護工作做好。

社區篩檢站曾單日最高紀錄服務篩檢一千人次以上的民眾，在這高風險的環境中，由衷感謝與欽佩辛勤的工作人員。在新型冠狀病毒全球大流行的世代中，接種COVID-19疫苗與遵守防疫規範是預防新冠肺炎最有效的方式，從西元2021年到2022年COVID-19疫苗接種的任務從未間斷，我們開設社區疫苗站，提供大量疫苗給有接種需求的民眾，也頻繁進入校園協助學童接種。同時也因應疫苗品牌的多樣性，在每次的接種任務前，工作人員一定要確實做好行前的說明，以確保接種流程順暢與疫苗接種正確，經過層層的把關，讓民眾安心的接種COVID-19疫苗。



恩主公醫院社區篩檢站



校園 COVID-19 疫苗接種



接種疫苗前的說明



社區疫苗站

恩主公醫院持續以「預防勝於治療」為出發點，並以公益性質為社區提供健康識能活動或專業醫療等資源，期望能更加提升社區的健康促進氛圍，讓我們攜手共同營造更棒的健康社區吧！

社區健康相關活動需求，請洽恩主公醫院社區醫學部鄭管理師，電話：(02) 2672-3456 轉 8705。

# 顏面神經麻痺（面癱）

## 中醫治療促恢復

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 曾怡嘉

三十一歲的王小姐早上刷牙時，突然發現半邊臉歪斜，抬頭紋不見、眼睛沒辦法完全閉上、也有臉部緊緊痛痛的感覺，趕快就診神經科之後，被診斷為貝爾氏麻痺，經中西醫合併治療後復原良好。

造成顏面神經麻痺的原因很多，臨床上最常見的是周邊型顏面神經麻痺的其中一種——貝爾氏麻痺（Bell's palsy），症狀為患者半邊臉部的肌肉無力，眼睛閉不起來、嘴巴閉不緊，有些人也可能出現臉部緊緊痛痛的感覺。

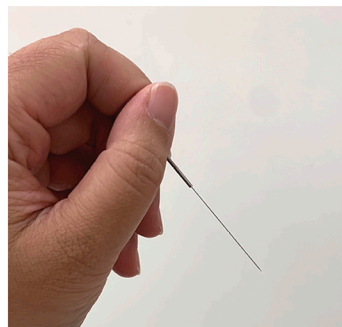
貝爾氏麻痺跟中風有幾項不同的地方，如：

- 一、顏面肌肉無力的範圍：中風患者的抬頭紋仍然存在，貝爾氏麻痺抬頭紋會消失。
- 二、中風患者除顏面神經麻痺外，通常還有其他如手腳無力、說話不清等症狀。

中醫認為貝爾氏麻痺屬於「面癱、口眼歪斜」的範疇，認為是患者身體因為熬夜、壓力、過勞等原因造成正氣不足、經絡空虛，加上風邪外襲，而導致顏面經絡不通、半邊面癱的狀況。

對於初發生貝爾氏麻痺的患者，建議把握黃金治療期間，接受中西醫

共同治療以給身體恢復最大的幫助。中醫治療以穴位刺激療法——雷射針灸或是針灸為主，目標在於盡快通暢氣血，減少氣血瘀阻的狀態，以防顏面神經麻痺日久不癒。怕痛、免疫力差、體質虛弱或局部還不適合強刺激治療的患者可以使用雷射針灸，其原理是使用低能量雷射光照射受損的患部，有資料指出雷射針灸的光照有減低發炎、促進局部組織恢復的功效；針灸則是依照體質選用適合的穴位，以達到最佳的疏通經絡功能，手腳頭面部穴位都有可能選用。除了穴位刺激之外，有些患者也會配合內服藥物，達到更好的祛風通絡、促進循環的效果。





貝爾氏麻痺大部分患者恢復良好，但仍有一部分的患者經過三個月甚至更久之後，都還留有面癱後遺症。根據某些研究，預後不好的因素包括有較大的年齡、高血壓、糖尿病、一開始面癱較嚴重。關於較長期的面癱後遺症，仍有兩類型困擾可以試試中醫的治療—神經肌肉協調度或不對稱等美觀方面的困擾。

例如有些患者總覺面癱後雖然已經恢復到眼睛合得上、嘴巴不會漏了，但總覺得動起來不那麼靈活，這類狀況中醫認為可能是經絡瘀滯阻滯，導致經絡的運作功能較差的關係。另外有些人覺得左右臉在面癱後變得比較不對稱，而感到非常在意，甚至影響到社交生活，這時候需要美觀方面的治療來幫助，如中醫的美顏針。由於已經過了黃金治療期，而每個人也有不同的神經受損程度、體質及

經絡自癒能力，因此療效因人而異，但仍有機會藉由中醫改善生活品質。

由於顏面神經麻痺的因素很多，需要醫療專業判斷，並且有些疾病有黃金治療期間，因此一旦發現顏面神經麻痺，建議儘早就診，進行中西醫協同治療。面癱急性期的協同治療，以及後遺症期的改善生活品質，中醫都是可以幫助患者的治療選項之一喔！



### 作者介紹

曾怡嘉 中醫部針傷科主治醫師

長庚中西醫雙主修，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。專長於頭面部疾病（三叉神經痛、顳顎關節疾患、復發性口瘡、面癱後遺症、偏頭痛等）、自律神經失調、無痛雷射針灸與中醫體質調理。

# 吐司壽司捲

撰文◎營養室營養師 江昀健

此次菜單為非常好上手的料理，無論當早餐或點心都省時簡單又健康！壽司為日本傳統料理，也是均衡飲食的小小縮影，裡面可是含有全穀雜糧類、蔬菜、豆魚蛋肉類及油脂類呢！原本壽司的備料十分費工夫，這次將壽司米飯換成白吐司，就變得簡單許多。

當中的餡料也可隨著每個人的喜好而改變，如果不吃奶類的朋友，起司片可以使用荷包蛋代替；吃素的朋友可以加入豆干條更添風味；沙拉醬可以換成相對健康的無糖優格或無糖芝麻醬；生菜可以換成大番茄或美生菜；不吃生菜的朋友可以將紅蘿蔔和小黃瓜切條燙熟後備料，使用時再拿出來就可以囉！



## 【材料】（兩人份）

- ① 切邊吐司五片
- ② 起司五片
- ③ 壽司海苔片五片
- ④ 小黃瓜一條
- ⑤ 紅蘿蔔半條
- ⑥ 沙拉醬少許

## 【做法】

- ① 將一半的海苔片放置在保鮮膜上。
- ② 切邊吐司放中間，並稍微壓紮實。
- ③ 依序放上起司片、紅蘿蔔及小黃瓜條。
- ④ 將少許沙拉醬擠上海苔片。
- ⑤ 邊壓邊捲起壽司捲即完成。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	195
蛋白質(公克)	6.7
脂質(公克)	8.3
碳水化合物(公克)	26.8
鈉(毫克)	2.5

## 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、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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。

## 身心障礙鑑定及服務簡介

諮詢專線：(02) 2672-3456 轉1055 社工室

身心障礙鑑定申請說明：

- (1)請病人及家屬到院就診前，先至戶籍所在地公所申請並領取身障鑑定表格，於就診時提供予醫師進行評估。
- (2)本院醫療專科醫師具備身心障礙鑑定資格，請依鑑定需求自行掛號至相對應專科門診就診，經醫師及專業人員完成鑑定後，相關資料將由醫院統一送件審查。
- (3)「第一類-神經系統構造及精神、心智功能鑑定」醫師需透過相關檢查確認障礙程度，考量部分檢查排程較需久候（如：心理衡鑑、智能評鑑等），欲鑑定此類之身心障礙者，建議提早三至六個月前先回醫師門診安排檢查為宜。

身心障礙者特別門診：

- (1)牙科設有身心障礙特別門診，如有就診需求請洽牙科櫃檯（#3101）
- (2)早療中心設有發展評估門診，如有就診需求請洽早療櫃檯（#3301）

## 社福關懷服務

對象：一般民眾、院內員工

內容：提供身心障礙鑑定、器官捐贈諮詢、社會福利諮詢、經濟紓困補助、就醫出院安置、自殺防治、街友就醫協助、獨居老人通報，以及家庭暴力、性侵害、兒少虐待等保護案件通報處理。

地點：社工室（復興醫療大樓全家車道旁）

電話：(02) 2672-3456 轉 1050~1057、1154、1157



### —— 糖尿病共同照護網門診 ——

時間 星期一～星期五 上午08:30～12:00  
星期二、星期三、星期五 下午02:00～05:00

地點 門診大樓二樓衛教室

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

### —— 團體衛教 ——

糖尿病團體衛教 <b>腎利人生</b>	時間 4/13 (四) 下午02:30～03:00 地點 門診大樓二樓門診候診區
中醫 <b>下背痛預防及照護</b> ——許雅晴 護理師	時間 4/03 (一) 上午10:00～10:30 地點 中山醫療大樓二樓中醫門診候診區
西醫 <b>認識氣喘及慢性肺阻塞疾病</b> ——黃婷郁 個管師	時間 4/18 (二) 上午10:00～10:30 地點 門診大樓二樓門診候診區
西醫 <b>腹膜透析推廣</b> ——忻尚榮 護理師	時間 4/19 (三) 上午10:00～11:00 地點 門診大樓二樓門診候診區

# 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、提昇醫術，行濟世救人及服務社會之志業，以促進民眾身心健康。

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。



## 恩主公醫院

En Chu Kong Hospital



台北大學運動場地下停車場收費標準：  
汽車：平日20元/H，例假日30元/H  
未滿30分鐘以半小時計算  
機車：以次計費，30元/次

出口 台北大學運動場地下停車場 入口  
台北大學 台北大學側門

### 復興路

復興路459巷



往急診車道



急診

恩主公醫院

往停車場車道



恩主公醫院



恩主公醫院

社區護理室

社區醫學部

復興路367巷

大勇路

恩主公醫院  
門診大樓



中山路238巷

### 中山路

中山路220巷



恩主公醫院  
中山醫療大樓

P  
大智路  
汽車停  
車場

大智路

大智路停車場收費標準：

汽車：半小時10元，累積最高100元

中山路257巷

P

恩主公醫院  
第二汽、機車  
收費停車場

第二停車場收費標準：

汽車：30元/H，之後15元/0.5H

機車：以次計費，10元/次

第一停車場收費標準：

汽車：前3小時30元/H，之後40元/H

機車：以次計費，10元/次

復興醫療大樓：新北市三峽區復興路399號

總機：(02) 2672-3456

人工語音專線：(02) 2671-9595

中山醫療大樓：新北市三峽區中山路198號

傳真：(02) 2673-0902

語音預約專線：(02) 8674-2345

門診大樓：新北市三峽區中山路258號

著作權所有，未經同意，請勿轉載。