



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

# 恩主公醫訊

2023年12月號 | No.328



平安人生

勇於探索，感受美好

專題企畫

## 遠離流感 好冬享平安



◆ 骨鬆健康講座暨骨科體驗 ◆ 增肌保骨的運動建議 ◆ 抗流感病毒藥物

# 勇於探索，感受美好

黃忠臣



來到了秋冬時節，氣溫漸漸降低，山林裡的楓葉漸漸轉紅，銀杏的金黃鋪滿大地，芒花如雪般飄散……您可曾看過呢？

分享一則小故事：小凱的爸媽因公務需出國一段時日，於是把孩子送回在鄉村的爺爺奶奶家暫住。習慣都市生活的小凱，整日不是拿著手機玩遊戲、就是看電視影片，爺爺鼓吹了半天，小凱才心不甘情不願地跟著爺爺出門走走。來到山林小徑，小凱不停抱怨天氣太熱、一會兒滴咕好山好水好無聊，甚至停下腳步說：「我要回家。」這時爺爺只是氣定神閒地說：「你看看天邊的雲像什麼啊？我好像有聽到一種很特別的鳥聲，你覺得聽起來像什麼？」爺爺還拿了幾根芒草莖稈，三兩下就編織出蚱蜢、鴨子、小雨傘……令小凱眼睛為之一亮。

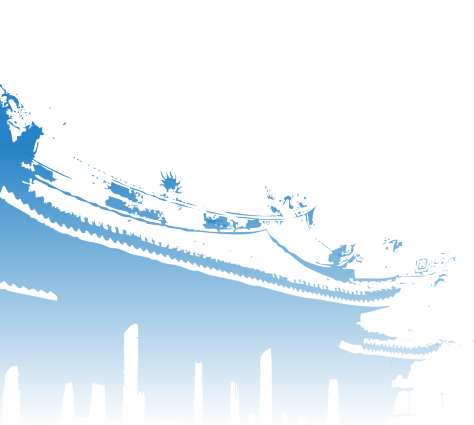
一回到家，小凱就迫不及待跟奶奶秀出手中的草編玩具，嘰嘰喳喳、手舞足蹈地述說：「有朵白雲好像狗狗，蜻蜓的飛行技術超級厲害，那蝴蝶的翅膀會閃閃發光，還有還有我聽見了五色鳥的叫聲，真的像是在敲木魚……牠們從電視機裡面跑到了我的眼前，今天真的好有趣喔！明天我還要跟爺爺去探險。」而爺爺也因為和孫子長時間的相處，重溫了孩提時期的記憶，為平淡日子增添了不少樂趣。

故事中的小凱原本不習慣鄉村生活，但在爺爺的引領下，他打開眼睛去看萬物的奧妙、用耳朵傾聽原野的細語，終於也感受到自然之美，這樣親臨現場的觀察、真實的感受，仍是數位科技無法取代的美好體驗；而爺孫溫馨共處的歡樂畫面，也是一幕人間美景。

行天宮平安心語：「勇於探索嘗試，開啟成長契機。」多數人都喜歡待在熟悉的環境裡，比較有安全感，但有時因為「習慣成自然」，阻擋了我們走出舒適圈去欣賞不同的風景，嘗試不同的可能性。雖然我們不一定能明確知道前路有什麼，但只要打破定見、放開心胸，樂於嘗試新事物，並用心感受過程中的點點滴滴，相信將能提升我們的眼界，而生命也會變得更加豐富與多彩多姿。

願人人，都能保持探索與學習的熱忱，平時多充實自己，也要帶著好奇心和勇氣迎接新的挑戰，我們會發現，處處是驚喜，日日都新鮮，人生之路寬廣無限！





# 恩主公醫訊 2023年12月號

## CONTENTS

讀好書·說好話·行好事·做好人

### 平安人生

勇於探索，感受美好／黃忠臣董事長

### 感恩同慶

**2** 骨鬆健康講座暨骨科體驗—總統府一日訪／鍾佳芸

### 健康生活

**6** 增肌保骨的運動建議／歐志泓

### 專題企畫 遠離流感 好冬享平安

**10** 流感季節即將來臨，您需要知道的幾件事／杞建業

**12** 提高警覺，別讓流感找上門／劉佳燐

### 藥品專欄

**14** 抗流感病毒藥物／劉任

### 醫療百科

**18** 婦科手術革命—達文西系統機器人輔助手術／呂佳澍

**20** 尿路結石的預防—硬水或軟水有差嗎？／陳建華

**22** 淺談非酒精性脂肪肝病及肝炎／潘鈺聆

### 中醫專欄

**25** 中醫師教您靠「吃」增強免疫力！／鄭乃華

### 健康料理DIY

**28** 珠貝香菇雞湯／莊芷彤

### 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：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・謙卑服務 En Chu Kong Hospital

深耕社區25載 健康幸福創未來

# 骨鬆健康講座暨骨科體驗

## 總統府一日訪

撰文◎外科部個案管理師 鍾佳芸

恩主公醫院深獲肯定，受總統府之邀請，辦理「一日骨科：搶救骨鬆大作戰」健康講座暨骨科體驗，由骨質照護中心吳長晉主任帶領醫療團隊，前往位於臺北鬧區、外觀莊嚴典雅的中華民國總統府，將滿車沉甸甸的器材、禮品以及醫學知識，都搬進講堂當中，分享給府內人員。



健康講座全員合影。



首先，由總統府第三局丘局長致辭，道起過去自己因工作職責需長期派駐國外，然各國醫療資源有落差，療程總無法好好銜接，因此治療被迫中斷，直至職務調回臺灣後，才得以接受完善的醫療照護。臺灣豐富的醫療資源，讓他特別有感觸，藉此機會邀請吳主任，分享來自醫師自身的經驗和知識，也希望大家能多多留心自己與家人的健康。

## 宣讀醫師誓詞

接下來，由吳長晉主任引領在場所有人，宣讀醫師誓詞：「我鄭重地保證自己要奉獻生命為人類服務。病人的健康與福祉將是我的首要顧念；我將尊重病人的自主權與尊嚴……」講堂中，迴盪著一句句的宣誓。宣讀完畢後，彷彿所有人都成為醫師一般，轉眼間，講堂也成了醫院，在這不到一日的時間裡，大家可以盡情體驗骨科醫師的日常。

## 淺顯易懂的講解與示範

講座正式開始，由吳長晉主任為大家授課，分享骨科的醫學知識，以及骨骼的保健之道。

幻燈片上變換著一張張黑白的影像，吳主任透過案例進行詳細解說：「這張是腰椎壓迫性骨折病人的X光報告，這種情形，我們會用灌骨水泥的方式，從脊椎後方鑽進去，再把骨水泥打進去被壓扁的部位，等一下都會讓大家動手操作看看……」於此同時，講臺前方由姜志勇醫師，使用手術器材與骨頭模型，演示脊椎手術的過程。後續課程同樣搭配示範動作，淺顯易懂地講解了其他的骨折部位。



宣讀醫師誓詞。



吳長晉主任講授骨科知識。



姜志勇醫師演示骨科手術過程。

## 骨科技術體驗



### 骨科技術體驗

醫療團隊在講堂架設了四個體驗站，透過實際動手操作，能更加瞭解骨科醫師的各項必備技能，例如：不同部位需要用到的骨板，如髌部股骨、肋骨等；施作骨頭與植入物的內固定；混合骨水泥，並且注射入脊椎體當中；受傷部位石膏固定及移除等。

因為是學員的初次體驗，技術操作上並不精熟，但每個人臉上彷彿都發著光，帶著求知若渴的神情，目不轉睛且專注聆聽每一個體驗站工作人員的指導，並一一完成了每一站的技術體驗。



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




有獎徵答。



健康講座醫療團隊合影。

## 增進知識 守護健康

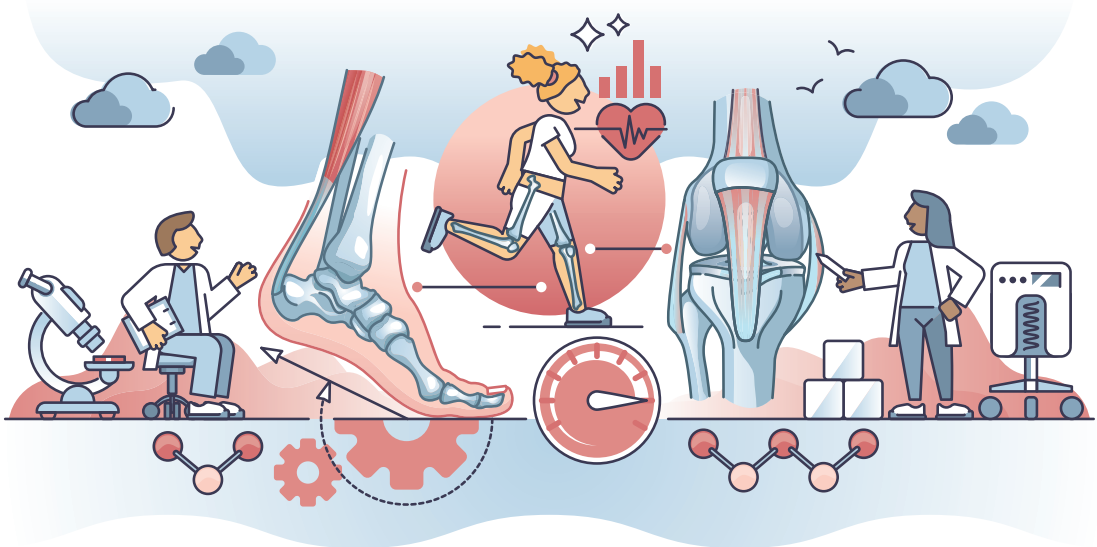
最後的有獎徵答，學員都踴躍搶答、分享心得，過程中也不斷積極舉手發問，場面十分熱絡。

透過本場講座，學員化身為骨科醫師，吸收了骨科的醫療與保健常識，相信是一次寶貴的經驗，期盼大家能將所學落實在日常生活中，好好守護自己與家人的骨骼健康。 

### 作者介紹

鍾佳芸 外科部個案管理師

畢業於陽明交通大學護理學系，取得骨質疏鬆症學會衛教師認證，在恩主公醫院教導民眾正確的骨質保健資訊，定期給予追蹤、照護，旨在預防骨質疏鬆病人二次骨折的發生。





# 增肌保骨的運動建議

撰文◎復健科物理治療師 歐志泓

有許多人認為對於骨質疏鬆者來說，補鈣最重要，但其實運動也是不可或缺的一部分。

補鈣提供了身體製造骨頭的材料，延緩骨質疏鬆的時間，但製造骨頭還需要造骨細胞。人體需要靠運動來強化肌肉，增加關節的穩定性，並藉此製造造骨細胞，幫助骨質的生成。

有兩種類型的運動對增加骨質密度最有效果，分別是「負重運動」和「肌肉強化運動」，讓我們在保持身體直立的同時，也可以抵抗重力對我們的影響。其中負重運動有助於鍛煉骨骼並保持肌肉強壯；而肌肉強化運動則是能強化肌力，避免骨質疏鬆。



## 量力而為，安全第一

運動時要以自身安全為第一考量，為避免造成傷害，運動強度要緩慢增加、循序漸進，必須量力而為，過與不及都不妥當。

另外，為了降低運動風險，以下幾點要特別注意：首先，在運動前後要記得做暖身和收操，給身體適應轉變的時間；接下來，在運動過程中要配合呼吸、不要憋氣，防止血壓突然升高；運動後，持續一到兩天的輕微肌肉痠痛是正常的，但若產生過度肌肉痠痛或疼痛持續超過兩天，就建議減少運動量。

## 選擇適合自己的運動

跑步或跳躍等高衝擊性運動，因為其會對骨骼產生較大負荷，較適合年輕人或想預防骨質疏鬆者；而老年人或已經診斷為骨質疏鬆者，因為其骨骼較脆弱，故可以選擇較緩和、低衝擊性的運動，例如：散步、太極拳和游泳等。

同時，骨骼疏鬆者也要避免從事彎腰角度過大或過度旋轉腰部的運動，以減少對腰椎骨產生的壓迫。最重要的是，如果在運動過程中有不適症狀，應暫時停止進行，並諮詢醫師或物理治療師。

## 增肌保骨，一起做運動

以下列舉幾種有助於增肌保骨的運動，請選擇適合自己的運動類型，讓我們一起來動一動吧！

### 暖身與收操運動

運動前、後應做暖身與收操運動，降低運動傷害風險。

**運動處方** 建議走路或原地踏步 3-5 分鐘，加上緩和拉筋運動。

### 衝擊性承重運動

可選擇快走、慢跑、上下階梯、原地用力踏步、跳舞或網球等運動。

**運動處方** 建議每天運動 30-50 分鐘（可一次或分次做，依自身能力決定），每週運動至少 4-5 天。在速度方面，建議以自身身體狀況來決定，量力而為。

### 上下肢阻力運動

以上下肢大肌群肌力訓練為主，可運用沙包、啞鈴或壺鈴（可用寶特瓶裝水來代替）、彈力繩、自身身體重量等當作阻力。

**運動處方** 建議每一個動作重複 8-10 次為一組，一天做 2-3 組，從每週運動 1-2 天逐漸增加到 2-3 天，中間至少休息 1 天。阻力（重量）設定在只能做 1 次之最大力量（1RM）的 70%。若是患者自主訓練，以要訓練的動作自覺最大力量的七至八成力即可，但若原本無運動習慣者，一開始用三至四成力就好，之後再逐漸增加。

## 規律運動，遵循醫囑，活出健康人生

保持規律的運動習慣非常重要，因為只要停止運動一段時間，骨質密度就有可能逐漸下降到運動訓練前的狀態。儘管運動是預防或治療骨質疏鬆的一部分，仍須配合醫師的各項治療處方，才能更好地改善目前的情況，活出健康美好的人生。



### 作者介紹

歐志泓 復健科物理治療師

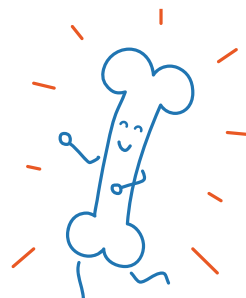
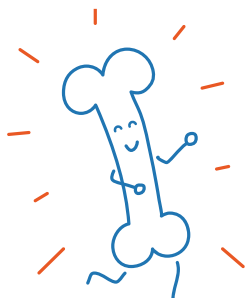
學歷：高雄醫學院復健醫學系物理治療組畢

現職：物理治療師（2000.11.16-）

專長：物理治療

### 居家健康操

若還沒找到適合自己的運動方式，可以跟著物理治療師以下的示範動作，一起做「居家健康操」，即便在家不出門，也能輕鬆運動。



坐姿下大腿伸直肌力



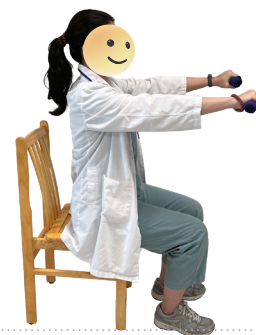
坐姿下大腿抬起



前臂屈肌肌力



上臂平舉肌力





手臂上推肌力



站姿深蹲



大腿外展肌力





# 流感季節即將來臨， 您需要知道的幾件事

撰文◎胸腔內科主治醫師 杞建業

每年秋、冬季是臺灣流行性感冒的高峰期，期盼大家都能提高警覺，遠離流感，健康平安。

過去幾年因為 COVID-19 疫情，臺灣實施了多種防護措施，例如戴口罩、落實勤洗手及注意呼吸道衛生、保持社交距離、盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等，因此新冠肺炎及流感案例同時大幅減少。然而，隨著疫情逐步解封，許多人對於呼吸道傳染病的警戒心降低，愈來愈多人不再戴口罩、勤洗手，走在路上聽見咳嗽聲也漸漸變回一件稀鬆平常的事。面對盛夏之後緊接而來的秋、冬，你是否還記得如何保護自己抵禦病毒呢？

## 流感是什麼？

新聞上常見的流感即為「流行性感冒」的簡稱，是一種呼吸道傳染病，傳染的途徑與 COVID-19 雷同，是藉由飛沫及接觸傳染。因此當患者咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫，便有可能讓周圍的人吸入而感染，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。同時流感病毒可短暫存活於物體表面，故亦可透過曾接觸病毒之部位再碰觸口、鼻或眼睛而感染。

流感一年四季都會發生，但仍以秋、冬兩

季為主要流行季節，過去大多自 11 月下旬開始升溫，流行高峰期為 12 月至隔年 3 月。

相較於一般感冒會有的較輕微症狀如喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、鼻塞以外，流感則具有較為嚴重的症狀包含發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦等，部分患者還可能會伴隨腹瀉、嘔吐等腸胃道症狀，而嚴重者甚至可能出現併發症如肺炎、心肌炎或腦炎，此類高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者，不可輕忽。

## 留意症狀 及早就醫

若出現發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、倦怠等等類流感症狀，應戴上口罩並及早就醫，以防因感染流感而引起嚴重併發症。

衛生福利部疾病管制署為因應季節性流感與傳染病防治需要，針對流感法定傳染病對象、感染後易產生併發症之高危險群或流感群聚事件等對象，提供公費流感抗病毒藥劑使用，此類藥物包括吸入劑型之 Zanamivir (Relenza® 瑞樂沙)、口服劑型之 Oseltamivir

(Tamiflu® 克流感、Eraflu® 易剋冒)。

再者，倘若出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆時，此時極有可能出現嚴重併發症，包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等，病況嚴重者甚至會導致死亡。此時應提高警覺，盡速就醫。

## 如何預防流感？

預防重於治療，我們該如何預防流感呢？方法並不陌生也不難實行，因為正如同前幾年政府不停地宣導避免感染 COVID-19 的方法，這些要點在面對流感時，全部都能再一次派上用場、發揮效用，降低傳染風險，現在就來複習一下：

### 一、維持手部清潔

- (一) 勤洗手。
- (二) 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
- (三) 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

### 二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- (一) 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
- (二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
- (三) 有呼吸道症狀，與他人交談時，盡可能保持適當距離。

三、生病時盡量不上班、不上課、避免搭乘大眾運輸交通工具，並待在家中休養。

四、流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠的地方。

五、保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。

六、注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

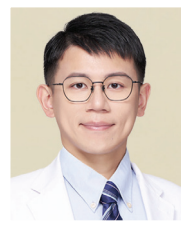
## 接種疫苗 降低感染風險

除了上述的方式以外，每年施打流感疫苗也能有效預防流感。因為每年衛生福利部疾病管制署都會依照「世界衛生組織」(WHO) 預測該年可能引起大流行的流感病毒株，委託國光生技等藥廠製作流感疫苗，同時也會進口國外其他藥廠的流感疫苗來供民眾自費施打。

值得注意的是年滿 65 歲的長者、孕婦、6 個月以上至國小入學前幼兒、具有潛在疾病高風險慢性病患、罕見疾病患者、重大傷病患者、安養、長期照顧(服務)等機構之受照顧者及其所屬工作人員等，都是公費施打對象，可以多多利用。

幾年前流感剛出現時也曾造成社會的恐慌，雖然以現在角度而言，嚴重度及規模不及這幾年的 COVID-19 病毒，但仍舊造成一定的傷害，所幸專家學者們迅速找出對應的措施以控制疫情。

我們只要遵守以上的方式，就能降低感染的風險並保護自己與家人的健康。做好充足準備，在面對即將隨著季節變換而來的流感高峰，我們毋須恐懼。



### 作者介紹

杞建業 胸腔內科主治醫師

專長：一般內科疾病、胸腔疾病診斷及治療(氣喘、呼吸困難、慢性阻塞性肺病、慢性咳嗽等)、呼吸道感染性疾病(支氣管擴張症、肺炎等)、肺癌診斷及化學藥物治療、標靶治療、免疫治療、重症醫學、胸腔超音波檢查及切片、支氣管鏡檢查。

### 看診時間

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

# 提高警覺， 別讓**流感**找上門

撰文◎ 15 病房護理師 劉佳燐

入秋後，流感疫情升溫，確診流感個案數急速攀升，已爆發出多例重症併發腦炎個案，多為國中小校園群聚感染事件，其中多例個案皆無接種流感疫苗。

許多民眾對於疫苗施打仍抱持觀望態度，擔心沒打沒事，打了反而更不舒服，該怎麼辦？那麼，預防流感除了施打疫苗外，還有其他方法嗎？

## 流行性感冒簡介

流感是一種急性呼吸道傳染病，流行快速、散播範圍廣且併發症嚴重，加上流感病毒容易變異，形成多種不同型態之病毒株，防不勝防，導致容易爆發大規模疫情流行，對民眾健康產生威脅。

流感好發於冬季，約在每年 11 月至隔年 3 月期間，尤其是農曆春節前後，返鄉人潮流動大，因此造成大規模群聚感染。而病毒類型分別為 A、B、C、D 四種，D 型較少見，C 型病毒症狀較輕微，通常只有 A 型及 B 型會造成季節性大流行。

近年新冠肺炎疫情雖趨緩但仍不容小覷，且症狀與流感相似，但還是有些許差別。關於流感、一般感冒及新冠肺炎之比較，請見下表。

## 流感、一般感冒及新冠肺炎之比較

|      | 流感                                   | 一般感冒                    | 新冠肺炎                                      |
|------|--------------------------------------|-------------------------|---|
| 症狀   | 發燒<br>咳嗽<br>肌肉痠痛<br>倦怠<br>流鼻水<br>喉嚨痛 | 喉嚨痛<br>打噴嚏<br>鼻塞<br>流鼻水 | 發燒<br>喉嚨痛<br>肌肉痠痛<br>腹瀉<br>疲勞<br>噁心<br>咳嗽 |
| 影響範圍 | 全身性                                  | 呼吸道為主                   | 全身性                                       |
| 流行季節 | 冬季（11-3 月）                           | 一年四季                    | 一年四季                                      |
| 治療   | 可依醫師處方給予抗病毒藥                         | 支持性治療（症狀治療）             | 可依醫師處方給予抗病毒藥                              |
| 併發症  | 可能併發肺炎、心肌炎、<br>腦炎、神經症狀等              | 少見                      | 急性呼吸窘迫症候群、<br>肺部纖維化、長新冠等                  |
| 疫苗   | 有                                    | 無                       | 有   |

而嬰幼兒感染流感危險性高，若出現食欲下降、發燒、精神變差等症狀，務必立即就醫。

## 預防方法

面對秋、冬疫情爆發，我們該如何面對？尤其是家裡有老人、小孩怎麼辦？牢記以下幾點可以預防流感找上門！

- 一、盡早施打流感疫苗：每年衛生福利部疾病管制署會在流感季來臨時，公布當年疫苗開始施打時間及公費施打標準。
- 二、要養成用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣：環境中多殘留病毒，牢記飯前、出門返家後要勤洗手，避免接觸環境後殘留病菌進入體內；戴口罩則可避免於人多的公共場合接觸飛沫而被傳染，或是將病毒傳染給他人。
- 三、空氣不流通的室內，更容易造成流感病毒散播，故室內應該保持空氣流通，防範病毒傳播。
- 四、要警覺流感症狀，及早就近就醫治療：若出現發燒、咳嗽、肌肉痠痛等症狀，請就近至診所就醫。
- 五、生病要按醫囑服藥，不上班、不上課，盡量在家休息，保持體力。
- 六、危險徵兆要盡快就醫，掌握治療黃金時間：若出現呼吸困難、呼吸急促、胸痛、意識改變等症狀，應盡速至大醫院就醫。
- 七、飲食均衡、適當運動及休息。
- 八、家庭環境清潔及消毒：

（一）平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

（二）留置流感病患的場所，病毒汙染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

- 使用政府核可的消毒藥品。
- 使用濃度 70% 的酒精消毒室內環境表面，或將 3 份 95% 的酒精加 1 份水（比例 3：1）稀釋後再消毒。
- 如果沒有酒精，可以將 1 份的市售漂白水加上 99 份水（比例 1：99）稀釋後再進行消毒。

以上幾點為預防流感的重點，流感流行期間不要驚慌，落實以上幾點可以大大降低得到流感的機率！

若被傳染也不用過度擔心，就醫後聽從醫師指示，按時服用藥物，在家休息，隨時注意身體狀況，多數人很快就可以痊癒，請大家在流感流行期間注意以上提到的事項，維護自身與家人的健康。



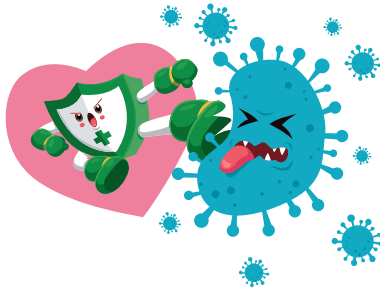
### 作者介紹

劉佳燐 15 病房護理師

畢業於康寧醫護管理專科學校護理學系，現於臨床工作兩年，具專業護理師執照，主要的專業領域為內科病房，目標希望能實踐全人的護理。

# 抗流感病毒藥物

撰文◎藥劑科藥師 劉任



流行性感冒（流感）是一種急性病毒性呼吸道疾病，其病毒可分為 A、B、C、D 四型，其中 A 型與 B 型可能引起大規模的季節性流行（好發於 11 月至隔年 3 月），一旦感染流感，就需要抗流感病毒藥物的治療。

流感常見的症狀如發燒、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠、流鼻水、喉嚨痛等，感染後大多數患者 1-2 週可自行痊癒，但如果是抵抗力較差的族群如年長者、兒童及孕婦或慢性病患者，可能會有較高風險引發併發症，進而增加重症的可能；雖然說預防勝於治療，接種流感疫苗能有效降低重症的風險，但也不是百分之百不會感染，一旦我們不小心感染到流感時，抗流感病毒藥物的使用就顯得特別重要了！

## 抗流感病毒藥物的種類

治療流感，醫師通常會開立症狀緩解藥物，或給予抗病毒藥物治療，且抗病毒藥物應盡可能於發病後 48 小時內投予效果最好，種類包括了 M2 蛋白（M2 protein）抑制劑、神經胺酸酶（Neuraminidase）抑制劑、核酸內切酶（Endonuclease）抑制劑以及 RNA 聚合酶（RNA polymerase）抑制劑等。

### M2 蛋白（M2 protein）抑制劑

- 機轉：阻斷氫離子進入病毒的 M2 蛋白離子通道，抑制病毒於細胞內複製。
- 藥物：Amantadine、Rimantadine

- 臨床使用：僅對於 A 型流感有效，但目前已經有許多具有抗藥性的病毒產生，因此，這類藥物已不適宜用來治療現今的流感。

### 神經胺酸酶（Neuraminidase）抑制劑

- 機轉：抑制神經胺酸酶切斷病毒與細胞的接合部位，防止已複製完成的病毒從宿主細胞中釋出，減少感染其他健康宿主細胞。
- 藥物：Oseltamivir、Zanamivir、Peramivir
- 臨床使用：目前治療主流，可用於預防與治療 A、B 型流感，約可縮短病程 1-2 天。

### 核酸內切酶（Endonuclease）抑制劑

- 機轉：抑制流感病毒的 Cap 依賴型核酸內切酶（Cap dependent endonuclease）破壞病毒在人體複製機制。
- 藥物：Baloxavir
- 臨床使用：可用於預防與治療 A、B 型流感，上市前臨床試驗結果與神經胺酸酶抑制劑效果相仿。

### RNA 聚合酶（RNA polymerase）抑制劑

- 機轉：抑制 RNA 聚合酶而抑制病毒複製。
- 藥物：Favipiravir

- **臨床使用：**可用於治療 A、B 型流感，但一般為其他抗流感病毒藥物無效時才使用，且目前在臺灣尚未取得藥證許可，須經由疾病管制署專案進口取得。

## 院內流感病毒藥物—治療性給藥

### Oseltamivir

- 一、商品名：Tamiflu®（克流感）、Eraflu®（易剋冒）
- 二、成分／劑量：Oseltamivir 75 mg/cap
- 三、劑型：口服膠囊劑型
- 四、用法用量：
  - （一）13 歲（含）以上兒童或成人：每天 2 次，每次 1 顆。
  - （二）1 個月 -12 歲：依體重調整劑量。
  - （三）腎功能不佳需調整劑量。
- 五、療程：5 天。
- 六、常見副作用：腸胃道副作用（噁心、嘔吐）、頭痛。

- 七、其他：為孕婦及哺乳中婦女的首選藥物。
- 八、注意事項：曾有報導孩童使用後出現精神錯亂、譫妄、幻覺等症狀，雖然發生率十分罕見，但仍建議治療期間應監測是否有不正常的行為發生。

### 九、口服懸浮液泡製方法：

- （一）將本次領到的所有膠囊剝開，藥粉倒出放入瓶中。
- （二）加入冷開水並緩慢振搖直至 50 毫升刻度。
- （三）每次服用前請先充分搖勻，以量杯量取 5 毫升服用，每天服用 2 次，連續服用 5 天。
- （四）其他：
  - 適用於劑量不易使用時（例如：單次劑量不足 1 顆）。
  - 如需要可在量取好的 5 毫升藥液中加入糖粉調味（不超過 1 茶匙）。
  - 泡製成懸浮液後，25°C 以下可儲存 5 天。



## Zanamivir

一、商品名：Relenza®（瑞樂沙）

二、成分／劑量：Zanamivir  
5 mg/dose（劑）

三、劑型：（經口）吸入性乾粉劑型

四、用法用量：

（一）5歲（含）以上兒童或成年：每天2次，每次2劑。

（二）不需依照腎功能調整劑量。

五、療程：5天。

六、常見副作用：喉嚨痛／不適、咳嗽、腹痛、頭暈。

七、注意事項：

（一）因此藥物為吸入使用，若有相關呼吸道疾病史（如慢性阻塞性肺病、氣喘等）請告知醫師以協助評估是否適用。

（二）如同時使用其他呼吸道相關吸入劑（如速效型支氣管擴張劑）時，請先使用其他吸入劑再使用瑞樂沙。

（三）忘記使用時，如距下次給藥時間大於2小時，請盡快使用，否則略過錯過的劑量並於正常時間使用下次劑量，請勿一次使用兩倍劑量。

八、瑞樂沙使用方法：

（一）移除藍色外蓋。

（二）將滑盤向外拉出，直到停下。

（三）輕壓滑盤兩側，將滑盤取出。

（四）將圓形錫箔碟片放上轉盤。

（五）將滑盤推回主體。

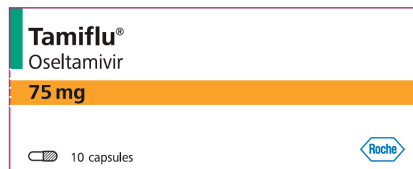
（六）吸入器維持水平位置，掀起上蓋至完全垂直以刺破藥囊。

（七）向旁（勿朝吹嘴）吐氣，將吸入劑吸嘴水平置入口中，快速地深深吸氣。

（八）閉氣5-10秒鐘後恢復正常呼吸。

（九）將滑盤拉出再推回，可以轉換到下一個藥囊，再依步驟6-8吸入第二個劑量。

（十）使用完畢用衛生紙擦拭吸嘴，並套回藍色蓋子。



Tamiflu®（克流感）



Eraflu®（易剋冒）

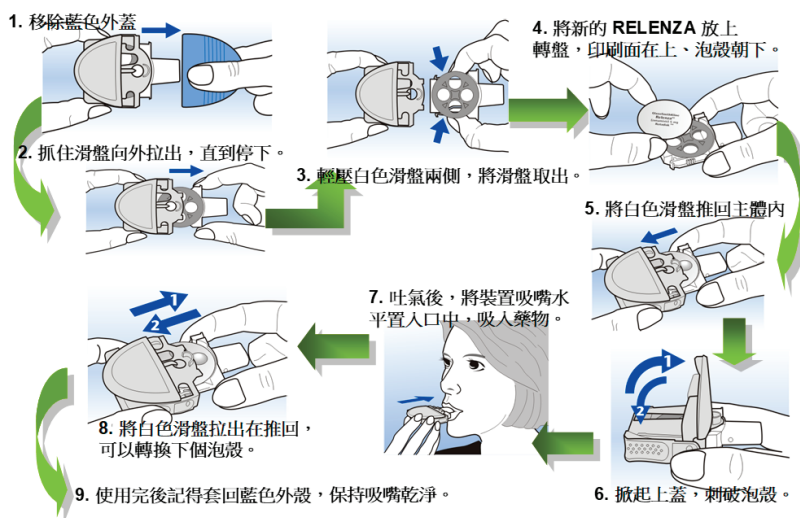


Relenza®（瑞樂沙）



Rapiacta®（瑞貝塔）

## 瑞樂沙 Relenza 旋達碟使用步驟



### Peramivir

- 一、商品名：Rapiacta®（瑞貝塔）
- 二、成分／劑量：Peramivir 300 mg/60 ml/bag
- 三、劑型：靜脈注射劑型
- 四、用法用量：
  - （一）成人：給予 1 次，每次 300 毫克（重症者每次 600 毫克）。
  - （二）1 個月（含）以上兒童：給予 1 次，每次 10 毫克／公斤。
  - （三）腎功能不佳需調整劑量。
- 五、療程：單次給予，並依醫師評估是否有繼續投予之必要性。
- 六、常見副作用：腹瀉、便秘、失眠。

### 院內流感病毒藥物—預防性給藥

當群聚感染發生時，或經醫師判斷需使用藥物之密切接觸者，可預防性投予抗病毒藥物。在藥物方面可使用 Oseltamivir 或 Zanamivir，而當用於預防性給予時每日只需使用 1 次，療程一般為 10 天或可依醫師評估風險增減。

### 結語

秋、冬流感旺季將至，建議保持良好的衛生習慣，並且適時接種流感疫苗，以減少感染與重症的風險，倘若出現類流感症狀如：發燒、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠、流鼻水、喉嚨痛等，建議及早就醫診治，並依照醫師指示服用藥物，尤其抗病毒藥物切不可擅自停藥，以確保治療效果，如有相關問題或服藥後出現不良反應，可諮詢醫師、藥師或相關醫療人員。+

### 參考文獻：

1. 衛生福利部疾病管制署－季節性流感防治工作手冊（2022/12 修訂）
2. 衛生福利部疾病管制署－抗病毒藥劑使用說明（克流感、瑞樂沙、易剋冒、Rapiacta、Avigan）－瑞樂沙旋達碟使用步驟
3. 台灣感染症醫學會－抗流感病毒藥物使用建議（2021/3/30 修訂）
4. Avigan 英文仿單



# 婦科手術革命

## 達文西系統機器人輔助手術

撰文◎婦產科主治醫師 呂佳澍

達文西手術系統由 Intuitive Surgical, Inc. 開發，是一個機器人輔助手術平臺，可增強外科醫師在執行微創手術時的能力。

此系統的主要組件包括醫師控制臺、系統臺（患者側推車）和機械手臂。外科醫師透過控制臺操作系統，控制臺提供手術區域的高清 3D 視圖，而手和腳的控制裝置讓外科醫師能夠精確地操縱機械手臂和器械。

### 達文西系統的優勢

婦科手術涉及精細的操作、複雜的解剖結構以及對精確度的要求。達文西機械手臂配有專門的手術器械，能透過小切口進入患者體內，在手術過程中提供卓越的靈活性和控制力，眾多優勢使其在婦科領域迅速普及：

#### 高精細度與控制

機械手臂可以做出人手無法複製的動作，對於需要精細操作的婦科手術尤其重要，例如切除子宮肌瘤或卵巢囊腫等。

#### 減少侵入性

傳統的開放性手術通常需要大切口，導致恢復時間延長、疼痛增加以及併發症的風險更高。婦科達文西手術是微創手術，切口較小，不只減少疤痕、減輕術後疼痛、縮短住院時間，更讓患者能以較快的速度恢復日常生活。

#### 高階 3D 立體影像

達文西系統為外科醫師提供了手術部位的三維、高清視圖，在執行複雜的婦科手術時，大幅增強醫師進行手術時的深度感知和空間意識。



醫師控制臺

系統臺（患者側推車）

機械手臂

### 達文西系統在婦科手術的應用

達文西手術已經普遍應用在各種婦科手術中，可改善患者的治療效果和生活品質。常使用達文西手術進行的主要婦科手術包括：

#### 子宮切除術

即切除子宮，是最常見的婦科手術之一。與傳統的開放式子宮切除術相比，達文西系統可採用微創方法，減少疼痛、縮短恢復時間並減少疤痕。

#### 子宮肌瘤切除術

需要切除子宮肌瘤的同時保留子宮。達文西系統因其高精確度的特色，能最大限度地降低對周圍組織和器官造成損害的風險，使其成為該手術的理想選擇。

#### 卵巢囊腫切除術

由於卵巢囊腫靠近脆弱的卵巢組織，手術切除卵巢囊腫具有風險。但達文西手臂提供手術卓

越的精確度和控制，能降低併發症的風險並保留卵巢功能。

### 子宮內膜異位症切除術

子宮內膜異位症是類似子宮內膜的組織生長在子宮外，容易引發經痛等問題。達文西手術能在切除子宮內膜病變的同時，將周邊組織的損傷降到最低，有助於減輕疼痛並改善生育結果。

### 骨盆脫垂懸吊手術

此手術藉由人造網膜，連接到骶骨或恥骨線韌帶來托舉住脫垂的骨盆器官，達文西手術可以確保網膜放置的精確度和長期固定。

## 機器人輔助婦科手術的優點

### 恢復速度更快

接受機器人輔助婦科手術的患者，通常住院時間更短，能更快地恢復原本的日常活動，提高整體生活品質。

### 減少疼痛和不適

達文西手術屬於微創手術，較小的傷口可以減少患者術後疼痛和不適，從而最大限度地減少對強效止痛藥物的需求。

### 降低併發症風險

達文西系統的精確性降低了手術併發症的風險，如感染、出血和鄰近器官損傷等，確保手術更安全。

### 切口小、疤痕少

婦科手術後的疤痕是許多患者關心的問題，達文西手術後的切口極小，意味著疤痕也愈少。

### 更好的手術人體工學

外科醫師在使用達文西系統進行操作時，受益於改進的人體工學，減少術中疲勞，使得長時間的手術也能保持注意力集中。

## 機器人輔助婦科手術的限制

雖然達文西系統的機器人輔助手術在婦科領域具有許多優勢，但在以下三個方面仍有一些無法被忽視的限制：

### 費用

達文西系統在婦科手術暫無健保給付，高昂的耗材費用往往讓很多病人望之卻步。


### 學習曲線

外科醫師必須接受專門訓練才能熟練使用達文西系統。但一旦掌握，就能運用自如，提供更精細的操作。

### 可近性

達文西系統的高昂價格讓它無法成為每間醫療院所的必備設施，因此患者不見得能在自己常去的醫療院所得相關服務。

## 結論

達文西系統的機器人輔助手術大幅地改變了婦科手術的範疇，為患者提供了更精準的微創手術、更快的康復和更好的治療效果。外科醫師受益於增強的精確度和控制力，最終實現更安全、更有效的手術。儘管存在一些挑戰需要面對，但這項技術的持續發展有望在未來取得更大的進步，為患者提供最佳的治療結果和生活品質，恩主公醫院也因應未來之潮流，引進達文西機器人手術系統，希望嘉惠三鶯地區的民眾。 



### 作者介紹

呂佳澍 婦產科主治醫師

臺大醫學系畢業，專長包含產檢、一般婦科、婦科腫瘤評估及微創治療、婦科癌症治療、尿失禁及骨盆脫垂手術。



# 尿路結石的預防

## 硬水或軟水有差嗎？

撰文◎碎石室主任／泌尿科主治醫師 陳建華

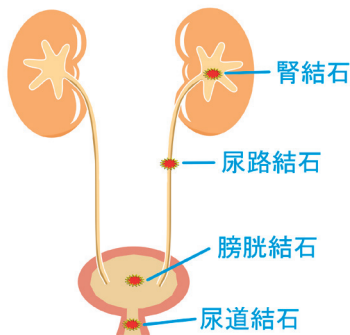
病人問醫師：如何預防結石？醫師的標準答案一定都是：喝足量的水！

多喝水，到底要喝什麼水？我們喝的自來水都是含鈣量較高的硬水，這會不會反而造成結石的產生？飲用水究竟是硬水好，還是軟水好？

### 尿路結石預防的重要性

尿液中礦物質和鹽類物質的結晶堆積物，在濃度高時就會形成尿路結石，最常形成結石的位置是腎臟和膀胱。

尿路結石是世界各地相當普遍，而且衛生單位相當注意的健康問題。根據美國的統計，約有 8.8% 的人口有腎結石的問題；臺灣的腎結石盛行率則約 10%。腎結石造成民眾的疼痛不適，以及醫療費用的花費，都是國家社會很重要的議題，盼大家都能預防尿路結石的發生，不僅身體更安康，也減輕國家社會的醫療負擔。



### 硬水和軟水的差別

尿路結石成分中「草酸鈣」和「磷酸鈣」結石大概占了八成，因此民眾心中難免會有疑問，我們所喝的自來水都是含鈣較高的硬水，這樣會比較容易形成腎結石嗎？

讓我們先來瞭解何謂硬水與軟水？根據世界衛生組織的定義，硬水與軟水的差別取決於水中「碳酸鈣」含量的多寡。「軟水」是指水中碳酸鈣含量低於 60mg/L，超過這個數值就稱為「硬水」，超過 180mg/L 則稱為「非常硬水」。即使在同一個國家，不同地區的水硬度也可能差異很大。碳酸鈣釋放出來的鈣離子，是我們攝取鈣離子的主要來源。

### 喝硬水會增加尿路結石的風險嗎？

一些研究指出，喝硬水會增加尿路結石的風險，認為硬水中的鈣的攝取，會增加尿液中鈣離子的含量，進而增加腎結石形成的風險。

一項雙盲試驗中，針對 18 個草酸鈣結石患者，進行飲用硬水和軟水的比較，結果發現，飲用硬水那組的尿液中有較高鈣離子的濃度，而檸檬酸鈣的指標較低，顯示似乎形成草酸鈣結石的風險較高。

一項美國針對 3270 位居住在不同軟水、硬水地區結石發生比例的研究發現，位在飲用軟水地區的民眾，平均一生中發作 3.4 次腎結石情形，而飲用硬水地區的民眾卻只有 3 次。

另一項在伊朗對 1755 人所做的調查，發現飲用軟水或是硬水對結石的產生並沒有明顯影響。

近年英國有篇針對軟硬水對結石發生關聯性的系統回顧，其結論似乎飲用硬水對於結石的預防有較大的效果。

## 喝足量的水，就對了！

從上述的研究發現，硬水或是軟水對於結石的預防似乎沒有定論。

其實，結石的發生是多種因素所造成的。硬水確實會增加尿液中的鈣離子濃度，但是鎂離子和碳酸氫離子的濃度也會增加，這兩者也是抑制

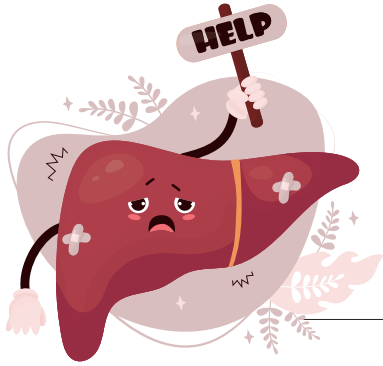
結石發生的因子。所以英格蘭的國家健康與照顧卓越研究院（National Institute for Health and Care Excellence, NICE），以及美國或是歐洲的泌尿學會指引，都建議每日攝取 2.5-3 公升的飲用水作為預防結石的首要措施。

總結來說，硬水或軟水對於結石的產生並沒有絕對的關聯，居住在臺灣的民眾可以放心喝水，而且「喝足量的水」絕對是預防結石的不二法門。



# 淺談非酒精性脂肪肝病及肝炎

撰文◎胃腸肝膽科主治醫師 潘鈺聆



隨著健康意識提升，民眾更願意接受健康檢查，加上國民健康署推行B型、C型病毒性肝炎的擴大篩檢，因病毒性肝炎而導致的慢性肝病及相關併發症逐年遞減。然而，受到工作壓力及生活飲食西化的影響，脂肪肝病的比例相對增加，近年來也日益受到矚目。

## 何謂脂肪肝

脂肪肝是全球常見的慢性病之一，肝臟中有正常的脂肪比例，而脂肪肝是指多餘的脂肪儲存在肝細胞內，若肝內脂肪占超過全肝臟重量的5%，就是脂肪肝。其根據成因的不同可分為「酒精性脂肪肝」及「非酒精性脂肪肝」，今天要討論的是「非酒精性脂肪肝」。

## 何謂非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝指不是因大量飲酒而引起的脂肪肝，其包括單純脂肪變性、非酒精性脂肪肝炎、纖維化、肝硬化等不同程度的肝傷害。

其中「非酒精性脂肪肝炎」是因為肝臟中多餘的脂肪造成肝細胞受損及發炎，讓肝組織逐漸被疤痕組織覆蓋，長期下來可能會導致肝纖維化、肝硬化。

## 發生率及症狀

非酒精性脂肪肝病影響全球約25%人口。有鑑於B肝及C肝的治療進展，非酒精性脂肪肝病已超過病毒性肝炎，成為西方國家慢性肝病發病的主因，而亞洲國家非酒精性肝病的盛行率約為

15-30%，但因為現代人飲食及生活的改變，非酒精性脂肪肝病的比例可能比以往文獻上的數據更高。非酒精性脂肪肝病及肝炎不太會有症狀，少部分人可能會疲倦、腹部疼痛、腹脹或腹水、容易瘀青或出血、皮膚癢、黃疸、行為改變或言語混亂（肝腦病變）等。

## 誰是高機率風險族群

在早期，主要在肥胖或是糖尿病女性發現有這樣的肝細胞特徵。後來發現不管在醣脂代謝是否異常、或是非肥胖者的男性，皆可能發生非酒精性脂肪肝病。根據研究統計，有以下臨床症狀及疾病者，患有非酒精性脂肪肝病的風險較高：

- 一、超重或肥胖（BMI 超標）
- 二、糖尿病
- 三、血中膽固醇異常
- 四、符合代謝症候群
- 五、甲狀腺功能低下
- 六、抽菸
- 七、高齡族群

針對以上高風險原因，若是內臟脂肪過多導致腹部型肥胖（男性腰圍 $\geq 90$ 公分，女性腰圍

≥ 80 公分)，就容易形成脂肪肝；胰島素阻抗或是第二型糖尿病患者，血糖及游離脂肪酸容易增加，使脂肪累積在肝臟；代謝症候群定義為符合以下五項中的三項：

- 一、腹部肥胖
- 二、血壓高
- 三、空腹血糖高（≥ 100mg/dL）
- 四、空腹三酸甘油酯高（≥ 150mg/dL）
- 五、高密度脂蛋白膽固醇低（男性 <40mg/dL、女性 <50mg/dL）

## 診斷方式

主要的檢查為影像檢查。影像檢查在臨床上常使用腹部超音波，在腹部超音波下脂肪肝會呈現高回音性、肝門靜脈邊緣及膽囊顯影較為模糊等特徵。其他類型的影像學檢查則可透過肝臟的硬度來測量纖維化，包括肝纖維化掃描儀或磁共振彈性成像。

## 如何治療

臨床上並沒有直接治療脂肪肝的藥物，除非肝功能異常或肝臟有纖維化，才會使用藥物治療。想要改善脂肪肝問題，第一步是減少卡路里，藉由運動及飲食的調整來減少肝臟中多餘的脂肪，減掉 5% 的體重就可減少肝臟脂肪，但快速過度減肥可能會導致非酒精性脂肪肝病惡化，因此理想減重速度三個月減少初始體重的 10%。

## 選對食物 健康減重

首先，均衡飲食是基本原則。儘管減重方式有很多種，但都不應該脫離均衡營養，均衡飲食，身體機能才能正常運作。

建議攝取新鮮且未加工的食物，像是原型食物、高纖、優質蛋白質。醣類（碳水化合物）在天然原型、未添加物的狀況下食用，有助於穩定血糖並減少脂肪堆積，如：糙米、地瓜、南瓜、山藥等；纖維在腸胃道難以消化，可以延緩食物



消化吸收，增加飽足感，進而減少熱量攝取及調節血糖，並影響油脂吸收、提供腸道好菌；優質蛋白質（天然植物性蛋白及白肉）如：豆類、魚肉、雞肉、蛋奶可提供養分，對於改善脂肪肝有益處。

除此之外，好的油脂可有效改善脂肪肝的嚴重程度、調節肝臟脂質成分並增加抗發炎物質，對血糖控制、胰島素敏感性、血脂異常都有好處，像是 omega-3、多元不飽和脂肪酸，但這些物質人體無法自行製造，僅能從橄欖油、苦茶油、堅果、深海魚類、奇亞籽和亞麻籽等食物中攝取。

## 改善脂肪肝的特殊飲食

以下是常見改善脂肪肝的飲食法的簡單介紹：

### 一、地中海飲食

以植物性食物為基礎，結合全穀類的低碳水化合物，搭配魚肉海鮮及乳製品，增加 omega-3 脂肪酸及蛋白質，並減少攝取紅肉及加工肉，以橄欖油、堅果作為油脂來源，提高不飽和脂肪酸比例。這樣的飲食方式不但營養均衡，也富含維生素、礦物質、膳食纖維，特別是多酚的類黃酮類，再加上單元及多元不飽和脂肪，對於脂肪肝的改善有益處。

### 二、低碳飲食

可改善高密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯的濃度，減少非酒精性脂肪肝患者的脂肪變性、發炎反應和肝纖維化。

### 三、間歇性斷食

利用長時間不吃食物，來增加身體燃燒脂肪的時間。基本上間歇性飲食會幫助身體減少發炎、細胞修復、抗氧化，提升生長激素、腎上腺素並降低胰島素，讓身體更有效運用脂肪當作主

要能量來源。其依據斷食的時間長短分為很多種，缺點是需要毅力及搭配完整的運動才有效果。要注意的是，在進食時間內若選錯食物或是吃過量，不但不會減肥，還會引起反效果。

## 飲食以外的治療選擇

如果飲食及運動計畫無法獲得改善，可避開肝毒性藥物進行藥物治療，甚至是進行減重手術，若本身有糖尿病及高血脂症，需良好控制及追蹤來獲得改善。

## 定期追蹤

常說肝臟是一個沉默的器官，當肝病有症狀時可能已經是晚期，現代人生活習慣改變，包括高糖高熱量飲食及少運動，造成脂肪累積形成脂肪肝，脂肪肝相關的肝病比例上升，逐漸成為肝癌的主因，所以脂肪肝對身體健康的威脅不能輕視，應努力改善，定期追蹤治療。



### 作者介紹

潘鈺聆 胃腸肝膽科主治醫師

介紹：畢業於西里西亞醫科學。曾任臺北榮民總醫院內科部胃腸肝膽科主治醫師，專長為一般內科、腸胃科疾病、膽道疾病、肝病（B 肝及 C 肝病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪肝、肝硬化）、胃鏡及大腸鏡診斷及治療、腹部超音波及都卜勒超音波檢查、腹部超音波導引切片及介入治療。

### 看診時間

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



之者皆病」。雖則生病原因可能與受到邪氣侵犯或感染相關，但並不見得每個人都會發病。要防止細菌與病毒的入侵，重點在於人體免疫力是否能保護身體。冬天受到風寒侵襲而正氣虛弱是發病的一個因素，但個人正氣受損有許多可能的原因，包含生活作息不正常、飲食不節制、情志失調等。一個人的正氣如果足夠，則邪氣無法乘虛而入，誠如《黃帝內經·素問·刺法論》所言：「正氣存內，邪不可干。」

「正氣」相近於西醫的免疫系統，若免疫系統正常運作，受外邪感染而病發的機率就相對降低。

## 肺主一身之氣

中醫理論認為，肺、脾功能與免疫力有緊密的關係，肺就如同人體防護罩，肺的位置相對於其他臟腑較高，是身體抵禦外邪的第一道防線，如果肺部健康有漏洞，肺氣弱的人就容易感染上呼吸道疾病，讓細菌病毒趁虛而入，侵犯身體。《黃帝內經·五臟生成篇》云：「諸氣者，皆屬於肺。」由於「肺主一身之氣」，因此養好肺氣有助於提升體內正氣，當身體有足夠正氣，邪氣就不易入侵。

而脾與肺有相互影響的關係，脾能夠把體內食物轉化為營養，並供給肺部，及維持各個器官的健康。所以只要肺、脾功能夠強，人體的免疫力亦會相對加強。

如果本身免疫力低，就容易感染上呼吸道疾病，再加上現代人飲食喜歡吃生冷和煎炸食物，導致腸胃功能較差，食慾下降，體質惡化，免疫力也跟著下降。



## 中醫食療，提升肺、脾功能

想透過中醫養生來增強免疫力，平日可透過食療提升肺、脾功能及免疫力，從平時的飲食習慣開始做起，有助預防感冒發生！

常言道：「民以食為天。」飲食是維持人體生命活動的基本條件，也是貼近我們日常生活的重要一環。《黃帝內經·素問·經脈別論篇第二十一》中提到：「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。脈氣流經，經氣歸於肺，肺朝百脈，輸精於皮毛。毛脈合精，行氣於府。府精神明，留於四藏，氣歸於權衡。權衡以平，氣口成寸，以決死生。」大意是說，食物進入身體，會經過消化吸收，這些營養成分會進入人體內，使我們的血氣旺盛，繼而令筋骨強健。我們五臟六腑的健康，都要憑藉脾胃之氣去達到補益肝、心、肺、腎四臟。所以「脾胃」可以說是五臟的根本。

那麼，我們要怎麼藉由飲食增強免疫力呢？

「冬至一陽生」，冬至以後天氣寒冷，人體內陽氣開始慢慢生長。在中醫角度，非常重視陽氣初生這一個時期，認為陽氣初生時，要用心養護，使其逐漸成長茁壯，人體的陽氣充足，才會達到延年益壽的目的。

陽氣初生的時期，也是人體最易吸收外來的營養，進而發揮食物功效的時期。由於脾臟喜溫惡寒，此時應多補充溫熱食物，少接觸寒涼食物，有助平衡人體陰陽、增強抵抗力。屬性溫熱的食材，可以幫助身體發汗，使身體得到保暖，促進身體的代謝率、血液循環、體溫等，加強自身的免疫系統去對抗病菌，也可避免溫差大而促發的上呼吸道症狀，並可改善體質。

## 中醫食療的常見食材

### 薑



味辛，性溫。歸肺、脾、胃經。有發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳的功效。薑是一味重要的中藥材，被稱為「嘔家聖藥」，對風寒感冒、惡寒發熱、頭痛鼻塞等症狀有一定效用。薑也是料理中重要的調味品，它可將自身的辛辣味和特殊香氣釋放到料理當中，使之味道清香。

有句俗語說：「冬吃蘿蔔夏吃薑。」但其實薑一年四季都可以吃，尤其是現代人喜歡吃生冷食物及冰飲，脾胃容易出現問題，而吃薑可以散寒暖胃，預防吐瀉。

雖然吃薑好處很多，但並非所有人都適合食用，如果是陰虛燥熱體質的人，他們容易口乾、心煩氣躁，吃太多薑反而會加重上火的狀況，不可不慎！

### 肉桂

味辛、甘，性熱。歸脾、腎、心、肝經。有「補火助陽、引火歸原」，溫通經脈的功效。若患者胃腸不適，也會使用肉桂治療，有健胃效果。

在現代藥理中，肉桂的揮發油能刺激腸胃幫助排氣、促進消化。

肉桂也是一味好用的調味料，可與肉類一起醃漬或烹調。



### 紫蘇葉



味辛，性溫。歸肺、脾經。有發汗解表、行氣寬中的功效。紫蘇有很高的殺菌效果，可以恢復免疫機能、減少發炎反應，能擴張毛細血管，刺激汗液分泌而發汗。

### 大蒜

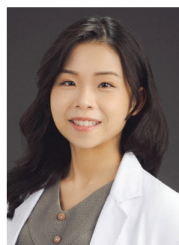
味辛，性溫。有溫中行滯、解毒、殺蟲的功效。因其有明顯助火作用，要適量適用，多食反而損害身體。



### 韭菜



又名「起陽草」，性溫，味辛、甘。有健胃暖中、溫腎助陽、散瘀活血的功效。適合體質偏寒、陽虛怕冷的人食用。由於性偏熱，因此陰虛火旺、體質偏熱、有口瘡、喉嚨痛的人不適合食用。



#### 作者介紹

鄭乃華 中醫部住院醫師

學歷：1. 慈濟大學學士後中醫學系；2. 清華大學生命科學系。

經歷：1. 高雄醫學大學附設中和紀念醫院實習中醫師；2. 台北慈濟醫院見習醫師。

專長：1. 一般內科：感冒、過敏、睡眠障礙、腸胃道疾患、皮膚疾病、老人醫學、身心科疾病、體重管理；

2. 婦兒科：月經症候群、更年期症候群、小兒體質調理；

3. 針傷科：運動傷害、關節退化、中風後遺症等針灸適應症。

學會：新北市中醫師公會會員、中華民國中醫抗衰老醫學會會員。

# 珠貝香菇雞湯

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

香菇的營養價值豐富，素有「菇中之秀，菌中之王」的美稱，富含多醣體，可增加身體免疫力，預防疾病，並有抗癌的功效，濃郁香味則適合入菜及煮湯。

珠貝味道鮮甜，含有多種身體所需營養，如鎂、鈣、鐵、鋅等，也是優質蛋白質來源，且帶有微微鹹味，可減少食用鹽的分量。

天冷時喝一碗熱湯，是一件很舒服的事，胃暖了，身體也暖和了。有時間不妨用香菇及珠貝，為家人煮一鍋暖心的湯品吧！

## 材料 三人份

雞肉半隻、乾香菇20朵、珠貝15顆、老薑片適量、鹽巴少許、米酒適量

## 小叮嚀

- ①若小孩要食用，珠貝就不需使用米酒去腥。
- ②乾香菇依照個人喜好切成容易入口的大小。
- ③珠貝香菇雞湯也可以使用電鍋烹煮，外鍋加2-3杯水。

## 做法

- ①雞肉切成適量大小後，汆燙去除血水。
- ②乾香菇用熱水浸泡約5分鐘，取出每朵切成2-4塊。
- ③珠貝使用米酒浸泡去腥，烹煮時倒掉米酒。
- ④熱水煮滾，放入汆燙過的雞肉、香菇、香菇水、老薑片。
- ⑤雞湯煮滾後再加入珠貝，爐火轉為小火燉煮至雞肉變軟。
- ⑥依個人口味加入適量的鹽巴調味，即可起鍋。

## 營養成分分析 一人份，每人2塊雞肉

|           |     |
|-----------|-----|
| 熱量(大卡)    | 304 |
| 碳水化合物(公克) | 2   |
| 蛋白質(公克)   | 20  |
| 脂肪(公克)    | 24  |



## 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。



行人宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

無私奉獻 • 謙卑服務 En Chu Kong Hospital

恩主公醫院就醫專車(台北線)自12月1日起調整為中型巴士並加開班次接駁，讓台北市區往來本院更為便利，路線及時刻表如下：

# 免費就診專車時刻表



行車動態查詢

## 台北線

| 停靠    | 台北行天宮→恩主公醫院  |       |       | 恩主公醫院→台北行天宮  |       |       |
|-------|--|-------|-------|--|-------|-------|
| 路線    | 台北行天宮臨松江路公車站牌前→建國高架橋→台北辛亥路、復興南路口(台灣大學側門)→經基隆路、新店水源快速道路上北二高→三峽恩主公醫院 |       |       | 三峽恩主公醫院→經北二高接新店水源快速道路至基隆路→台北辛亥路、復興南路口→建國高架橋→台北行天宮臨松江路公車站牌前 |       |       |
| 週一至週五 | 08:00  | 09:30 | 10:30 | 09:30  | 10:30 | 11:30 |
|       | 11:30  | 13:30 | 14:30 | 12:30  | 14:30 | 16:00 |
| 週六    | 08:00  | 09:30 | 10:30 | 09:30  | 10:30 | 11:30 |
| 週日    | 08:00  |       |       | 12:30  |       |       |



### —— 糖尿病共同照護網門診 ——

時間 星期一至五上午08:30~12:00  
星期二、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

### —— 門診團體衛教 ——

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 中醫<br>退化性關節炎之照護——董俞均 護理師   | 時間 12/04 (一) 上午10:00~10:30<br>地點 中山醫療大樓2樓中醫門診候診區 |
| 西醫<br>安寧醫療意願書推廣——江靜茹 安寧共照師 | 時間 12/13 (三) 上午10:00~10:30<br>地點 門診大樓2樓門診候診區     |
| 糖尿病團體衛教<br>糖尿病足部照護         | 時間 12/14 (四) 下午02:30~03:00<br>地點 門診大樓2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 社區護理室

恩主公醫院 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220巷

出口 恩主公醫院  
第一汽、機車收費停車場



恩主公醫院  
中山醫療大樓

### 中山路

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



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  
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

人工語音專線：(02) 2671-9595

傳真：(02) 2673-0902

語音預約專線：(02) 8674-2345

著作權所有，未經同意，請勿轉載。