



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

# 恩主公醫訊

2024年3月號 | No.331

平安人生

勇於突破，造就美好未來

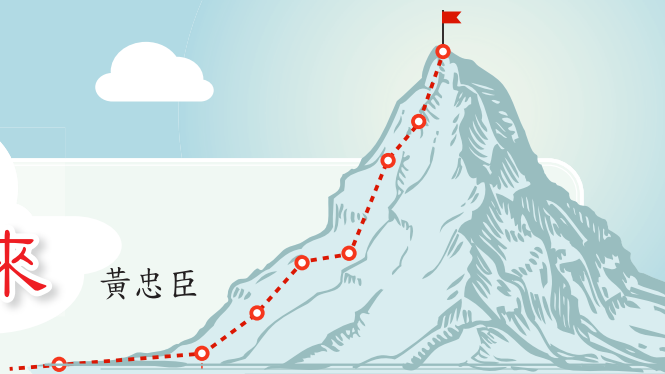
專題企畫

## 迎向 腎利人生

- ◆ 健康守望塔——恩主公健康學苑 ◆
- ◆ 椎間盤突出的成因與治療 ◆
- ◆ 月事一來就痛不欲生？ ◆

# 勇於突破， 造就美好未來

黃忠臣



陽春三月，繁花盛開，令人心曠神怡！猶記得〈桃花源記〉文中，漁人探索未知方能看見落英繽紛的美景；當我們對人生前路茫然之際，如何能夠柳暗花明又一村呢？

小瑜年屆中年，在出版社擔任企畫編輯的她，工作對她來說輕鬆簡單，然而近幾年書市冷清，老闆想增設播客頻道拓展年輕客群，接到新任務的小瑜害怕萬分，自認為個性內向害羞、聲音也不好聽，一定應付不來，失眠了好幾個夜晚。她懷著擔憂接受訓練課程，開始時小瑜說話聲音顫抖、坑坑巴巴，有一次老師讚美她說：「你的企畫能力很強，介紹的內容也非常豐富、有條理，只要我口說我心，就是很棒的節目！」

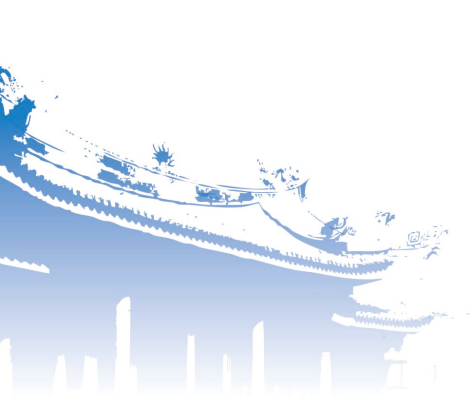
自此之後，小瑜漸漸發現恐懼感雖然沒有消失，但只要她用心準備與勤加練習之後，緊張度自然降低，說話的流暢度也愈來愈好；公司的官方頻道正式開播，由小瑜擔任主持人，充實多元的內容，不僅讓公司銷售業績增長，她也獲得大家讚賞肯定，再度在工作上如魚得水！

巴菲特曾說：「做你沒做過的事叫成長；做你不願意做的事叫改變；做你不敢做的事叫突破。」故事中的小瑜，突破心防，因而能將工作技能向上提升，讓自己更加進步。在心理學中有個譬喻：將世界想像成一個大圓圈，靠近圓心的是舒適區，中層是學習區，最外圍的則是恐慌區。如果總是待在舒適圈，安逸於現狀，久而久之很容易失去動能，難再進步，劃下的「界限」，也成了我們的「極限」；相反地，若能踏向學習區，以積極心態追求成長，在不斷嘗試挑戰的過程中，進入良性循環，那麼我們的極限就會愈來愈朝向「無限大」。

行天宮平安心語：「勇於探索嘗試，開啟成長契機。」勇敢的英文是 **Courage**，拉丁文的字根是 **cor**，即「心」。勇氣，是從「心」上生來的。要如何鍛鍊我們的心念呢？不妨先列出想嘗試，卻因沒信心而腳步遲疑的事，試著主動去接觸，一次只要一小步，不求多、也不用快，規律地學習，持續累積經驗，慢慢就會發現那道心牆退後了，世界原來比想像的更寬廣遼闊。

展望未來，祝福每個人都能鼓起勇氣、突破自我，讓計畫與理想一步步實踐，精進成長、躍向嶄新世界。





# 恩主公醫訊

2024年03月號 | 331期

## CONTENTS

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

中華郵政台北字第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：15471@km.eck.org.tw

電子版：



### 平安人生

勇於突破，造就美好未來

### 特別報導

**2** 健康守望塔—恩主公健康學苑／黃家琪

### 專題企畫：迎向腎利人生

**6** 認識蛋白尿，守護腎臟健康／蔡友蓮

**8** 喝足量的水，遠離腎結石／蔡良慧

**10** 腎功能變差了，我該怎麼辦？／劉玉惠

**12** 達文西輔助根治性腎臟切除手術—腎臟腫瘤治療的新選擇／柯智羣

### 醫療百科

**15** 椎間盤突出的成因與治療／姜志勇

### 社區關懷

**18** 專業照護—從急性病房專科至出院準備／廖苡均

### 中醫專欄

**20** 月事一來就痛不欲生？—中醫助您擺脫痛經困擾／鄭傑元

### 藥品專欄

**24** 孕婦疫苗／王星詠

### 健康料理DIY

**27** 菜肉水煎包／江詩雯

### 活動天地

# 恩主公健康學苑

En Chu Kong Health Academy



## 健康守望塔

### 恩主公健康學苑

撰文◎社區醫學部管理師 黃家琪

為了提供民眾更全面的社區健康照護，恩主公醫院結合國立臺北大學共同推動社區健康服務，整合社區醫學部之社區經驗，成立「恩主公健康學苑」。

恩主公健康學苑於民國107年9月成立，迄今已邁向第六年，期間服務三鶯樹地區民眾超過30,000人次。

#### 不間斷的服務

回顧110年遭逢COVID-19疫情，導致恩主

公健康學苑不得不暫時停止服務，但在疫情漸緩之際恢復提供服務，並以醫院防疫等級進行日常消毒及把關，同時不斷宣導學員配合相關防疫措施，從恢復服務至今，從未發生感染事件。



在日常生活逐漸穩定後，為了繼續提供民眾不間斷的健康服務，恩主公醫院已在去年度（112年）持續與國立臺北大學合作，簽訂房地租賃及產學合作合約，推動社區服務計畫。

## 延伸服務對象與課程類型

配合國家長照政策，恩主公健康學苑自108年起，開始承接新北市衛生局醫事C據點巷弄長照站計畫，規劃眾多適合65歲以上長者的預防及延緩失能課程，同時增加「與醫師有約」健康講座、「健康聊天室」專業人員駐點諮詢等服務，延伸更多的服務對象以及更寬廣的活動型態。



再者，為了讓更多民眾皆可使用恩主公健康學苑的空間，在111年首度與童妍幼兒園合作，辦理耶誕節慶活動，提供幼童扮裝伸展臺、親子闖關活動與摸彩等，並且在同日另一時段開放一般民眾參與。

## 多樣化設施與友善環境


除了維護原有的友善無障礙空間，恩主公健康學苑也規劃圖書休閒區，可供民眾閱覽及使用休閒桌遊，並且設有自動身高體重機、腕隧道血壓機及坐式健身車等設備供民眾自由使用，今年更增加站式及臥式健身車、心肺交叉

### 防範新冠肺炎 (COVID-19) 進出恩主公健康學苑

 請自備 **D** 罩 並配戴  
以及配合量測 **體溫** 

#### 正確戴口罩4步驟

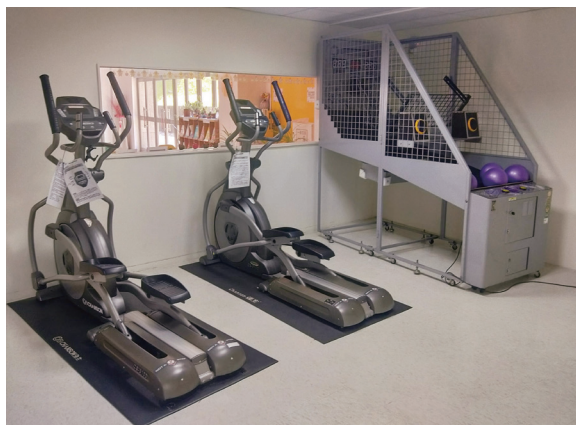


2020/11/27 中央流行疫情指揮中心 關心您 

保護自己・保護他人

恩主公健康學苑關心您



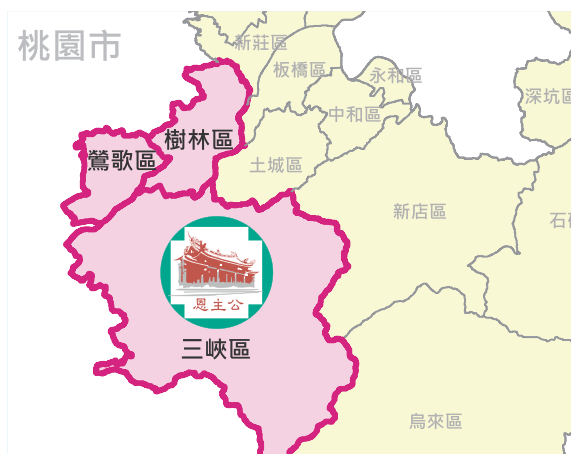


訓練儀以及投籃機，讓民眾有更多元的選擇。

此外，為了不浪費梯廳空間，於是將梯廳空間打造成「主題角落」展示區，規劃健康促進主題，並配合主題展示宣導海報、宣導品、影音及推廣活動。

## 深耕社區的健康據點

恩主公健康學苑將會提供更優質多元的服務，並且以恩主公健康學苑為據點，持續守護三峽、鶯歌及樹林等社區民眾的健康，期能成為長久發展、屹立不搖的健康守望塔。+



# 紓解壓力 樂享人生

## 健康講座

為什麼有人看起來總是精神飽滿、活力十足，  
有人卻經常這裡痛、那裡痛，白天疲勞晚上又睡不好？

答案很可能與「壓力」有關！

行天宮精神醫學關心您的身心健康，  
邀請您跟著專家帶領，找出適合自己的紓壓之道，  
擁抱健康，享受樂活人生！

線上直播講座，點選  YouTube 網址即看 

3  
月

講題 | **修復身體關係，超越疼痛困境**

主講 | 楊琢琪 疼痛科醫師

時間 | 03/09 (六) 14:00~16:00

5  
月

講題 | **運動樂活，衝破三分鐘熱度的慣性**

主講 | 洪聰敏 臺灣師範大學體育與運動學系研究講座教授

時間 | 05/04 (六) 14:00~16:00

4  
月

講題 | **從此不再壓力山大：忙碌生活中的減壓練習**

主講 | 蘇益賢 臨床心理師

時間 | 04/13 (六) 14:00~16:00

6  
月

講題 | **作自己身心健康的教練**

主講 | 林以正 台灣生涯發展與諮詢學會常務理事

時間 | 06/08 (六) 14:00~16:00

主辦單位 | 行天宮文教發展促進基金會

洽詢電話 | 02-2502-2236分機 505、508

報名方式 | 免報名，活動三天前於

 行天宮五大志業網 / 課程活動 及  行天宮問心書院 臉書專頁公布直播連結網址。

\*主辦單位保有活動動之權利，其他相關規定及最新訊息以官網公布為主\*



瞭解講座內容



掌握講座訊息

# 認識蛋白尿 守護腎臟健康

撰文◎腎臟科主治醫師 蔡友蓮



常有就醫的民眾會問：「我有泡泡尿，怎麼辦？」陳先生就是這樣的民眾之一，他來到腎臟科門診，表示之前健康檢查顯示有蛋白尿，最近發現尿尿都是泡泡，而且雙腳水腫，很擔心身體出了狀況，深感困擾。

腎臟是人體的重要器官之一，負責排除代謝廢物、調節體液平衡，以及維持血液的成分恆定。然而，當我們在尿液中觀察到泡泡的出現，或者檢測到蛋白尿，這可能是腎臟健康出現問題的警訊。

## 什麼是蛋白尿？

腎臟像是濾網，正常情況下，會把蛋白質保留住，所以尿液中蛋白質的量非常少，而當濾網出現問題（腎臟受傷），蛋白質就會進入到尿液中，使得尿液中蛋白質的濃度超過正常範圍，即為「蛋白尿」。如果發現蛋白尿，就要注意腎臟結構或功能可能受損，也可能是身體有其他潛在疾病的警示信號。

蛋白尿可能是因為不同的疾病所引起，包含生理性、姿勢性、病理性等，例如劇烈運動後、感染、發燒、懷孕等，可能造成暫時性的

生理性蛋白尿，而姿勢的改變則可能造成良性的姿勢性蛋白尿，但若是病理性的蛋白尿，就需要做進一步的檢查。

造成病理性蛋白尿的常見原因，分為原發性與續發性。原發性表示腎臟本身受到破壞，包含腎絲球腎炎或腎小管疾病。而由其他疾病造成的續發性腎絲球疾病，則包含糖尿病、高血壓、自體免疫疾病等。另外，有些藥物的副作用也會造成蛋白尿。

蛋白尿的病人，有人完全沒有症狀，也有人會合併水腫、高血壓等症狀。當發現雙腳水腫、無力、血壓增高時，都要強烈懷疑有腎臟疾病的情況。

## 蛋白尿如何檢驗？

定期健康檢查是檢驗蛋白尿最有效的方式，特別是高風險族群如糖尿病和高血壓患

者，當發現有泡泡尿時，建議盡早就醫檢查。

第一步的檢查是尿液檢查，會計算尿中蛋白質的含量，除了檢驗蛋白質外，同時可以檢驗尿液中是否有異常數量的紅血球或白血球，當有異常的細胞時則暗示著可能有腎臟疾病。蛋白尿的檢驗需要多次追蹤，而不是單次檢驗。附帶一提，當尿液中有葡萄糖時，則需要進一步檢驗是否有糖尿病。

以下介紹蛋白尿常見的檢驗方式，不同的檢測方式有著各自的優勢，醫師會根據患者的具體情況和病史選擇適當的檢測方法：

- 一、24小時尿蛋白定量檢驗：需收集連續24小時內的所有尿液，並由實驗室進行蛋白定量分析。這種方法能夠全面評估一天內蛋白質的情況，提供比單次尿液更多資訊。
- 二、隨機尿液蛋白定量檢驗：在任何一個時間點收集一次尿液，送至實驗室進行蛋白定量測試。
- 三、尿蛋白／肌酐酸比值檢測：可以作為評估蛋白尿嚴重程度指標，同樣能夠提供較為即時的檢測結果。

如果顯示尿液中蛋白質的含量很高，接下來會做更進一步的檢查，例如抽血檢查、超音波檢查、切片檢查等。雖然超音波檢查不能直接測量蛋白尿，但能夠提供腎臟結構的信息，協助醫師瞭解是否存在結構性問題，進而引起蛋白尿，這對於綜合評估腎臟健康至關重要，而要確定診斷則需要腎臟切片檢查的協助。

## 腎臟疾病的治療與日常保健

根據不同的病因，治療也不盡相同，若有

腎病症候群的發生，常常會合併快速的腎功能惡化，須與醫師討論藥物的使用與控制，避免進展到末期腎疾病。對於糖尿病和高血壓患者，生活形態控制是非常重要的，包含運動、飲食並合併藥物治療，將血糖跟血壓控制在目標值內，才能避免蛋白尿惡化。

嚴格的血壓控制，對於蛋白尿和腎功能都有幫助，其中，高血壓藥物「血管張力素轉化酶抑制劑」和「血管張力素受體阻斷劑」是降低蛋白尿的重要角色。在藥物的使用上應遵從醫師的建議，避免使用影響腎臟或成分不明的藥物。

再者，飲食控制是維護腎臟健康的重要一環，採取健康飲食，控制蛋白質攝取，可以減少腎臟的負擔，延緩腎臟疾病的進展。高鈉飲食可能導致水分滯留，增加腎臟的負擔，建議飲食避免高鈉食物，限制鹽分攝取，例如加工食品、罐頭食品通常鈉含量會比較高，應盡量避免。

讓我們共同關注腎臟健康，建議大家要適度運動、控制飲食，保持適當體重，並且定期接受健檢，及早發現蛋白尿，有助於及時採取措施，保護腎臟不會繼續受到損傷，守護我們的身體健康。🟢

## 作者介紹



蔡友蓮 腎臟科主治醫師

畢業於臺北醫學大學醫學系。曾任臺北榮民總醫院內科部腎臟科主治醫師。專長為一般內科、急性腎衰竭治療、慢性腎病預防和治療、糖尿病腎病變、電解質平衡異常、酸鹼中毒、血液透析治療，腹膜透析治療。

# 喝足量的水 遠離腎結石

撰文◎15病房護理師 蔡良慧



「尿路結石」一直是困擾著國人的疾病，致病原因與病人體質、遺傳、飲食、喝水量以及代謝症候群有著密切關係，紐約威爾中心的畢佐醫師說：「一般來說，七分之一的人會在人生的某一階段腎結石發作。只要發作過一次，五成的人會在七年內復發。」

腎結石是尿中化學物形成的晶體，可能小如細砂，也可能大如高爾夫球。結石可能留在腎臟，繼續變大，也可能開始在輸尿管移動。多數小結石不到5毫米，會隨尿液排出；較大的結石則會卡在泌尿道上。哈佛醫學院泌尿外科教授特勒說：「輸尿管直徑只有4毫米，結石若大於此，麻煩就來了。」

## 結石是如何形成的？

造成腎結石的原因，包括體內水分太少、代謝、基因疾病、飲食、服用某些藥物和泌尿道感染等。

依美國泌尿疾病基金會統計，約八成腎結石是草酸鈣，亦即尿中過多的草酸或鈣所致，

含草酸較多的食物包括菠菜、甜菜、巧克力和茶等。較不常見的腎結石成分是磷酸氨鎂、尿酸和胱胺酸，其中磷酸氨鎂與泌尿道感染有關，尿酸過多通常與痛風有關，胱胺酸過多與基因缺陷有關。

## 腎結石高風險族群有哪些人？

- 一、水分攝取不足：體內水分太少是造成結石的重要因素之一，會讓尿中形成結石的物質濃度更濃。
- 二、肥胖者：體重、BMI、腰圍超過標準與腎結石息息相關。
- 三、飲食不均衡：只攝取特定的飲食，或是經常吃高鈉、高糖、高草酸鹽、高蛋白等食

物，這些都容易提高腎結石機率。

四、**家族、個人病史或其他疾病**：若家族有人罹患腎結石，其他家族成員機率比一般人高，或有其他疾病亦可能引發腎結石。

## 腎結石的症狀

包括背痛和兩側劇痛，延伸到腹部和鼠蹊部，血尿、排尿困難、發燒或發冷、噁心和嘔吐等。

和一般認為的不同，疼痛並非來自結石。疼痛是在結石阻塞尿流時產生，尿液回流腎臟的壓力造成腎臟腫脹，神經纖維受到刺激，就會疼痛。

多數腎結石不會造成永久傷害，不過，如果泌尿道受阻，恐造成腎臟組織糜爛、萎縮，導致感染。

## 腎結石的檢查與治療

常用的檢查是驗尿、驗血、超音波及X光檢查，甚至電腦斷層掃描等。排尿時若排出結石，要留下來讓醫生檢查。

治療方式由結石類型而定，大部分結石已有一些侵害性較小的療法可供選擇，例如體外震波碎石術、輸尿管內視鏡取石或碎石術及經皮腎造口截石術等。

## 預防腎結石的八大要領

如何預防腎結石，飲食最重要，特別是鈣結石的病人，預防要領如下：

一、**每天喝足量的水**：如果沒有特殊疾病，建議每天至少喝1500-2000c.c.的水，當天氣

較炎熱時更要提高喝水量。水能稀釋尿液，避免造成結石的化學物濃度過高。

二、**適量攝取動物性蛋白質**：每天的動物性蛋白質攝取量約3盎司（85公克），至多不超過6盎司（170公克）。肉類、蛋、魚等動物性蛋白質，會增加身體酸性，更利於結石形成。


三、**適量攝取草酸**：草酸高的食物，例如：菠菜、茶、甜菜、巧克力、堅果、歐芹和漿果等，建議酌量食用。

四、**適量攝取鈉**：含鈉的鹽建議酌量食用，過多的鈉會造成體液滯留，增加尿中鈣量。

五、**適量攝取鈣**：草酸鈣結石形成的原因，是因草酸及鈣不平衡所致，但每個人需要的鈣量未必相同，因此應向醫師諮詢自己適合的鈣量，切莫因為害怕腎結石而一味減少鈣的攝取。

六、**留意進食時間**：晚上避免太晚進食，如果因故過晚才能吃東西，一定要限制動物性蛋白質的攝取量。

七、**適量日晒**：避免過度晒太陽，天熱有脫水之虞，再加上日晒使維生素D增加，易促成結石的產生。

八、**適時補水**：容易流失水分的情況，例如運動時，應隨時補充水分。 

## 作者介紹



蔡良慧 15病房護理師

畢業於新生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。



# 腎功能變差了， 我該怎麼辦？

撰文◎透析中心護理長 劉玉惠

林女士進行健康檢查發現有嚴重蛋白尿，醫師建議要進一步就醫治療，於是到腎臟科門診就診。她有十幾年的糖尿病和高血壓病史，雖然服藥控制，但還是很擔心自己以後要洗腎，萬分著急地詢問醫護人員：「腎功能愈來愈差，我該怎麼辦？」

門診中常有像林女士這樣的患者，極為擔憂自己的腎功能不如從前，以下透過四個常見問題，和大家分享正確的治療與保健知識。

## 蛋白尿似乎很可怕，我是不是要洗腎了？

蛋白尿是腎臟病早期的表現，當健檢報告出現蛋白尿時，建議至腎臟科就診，並向醫師明確告病史與用藥，以及尿液或腎臟超音波等相關檢查結果，由醫師評估是否進行更詳盡的檢查，確認是否罹患了慢性腎臟病。若已罹病，請控制好血糖與血壓在正常範圍內，可減緩惡化速度；也請諮詢醫師，減少使用會影響腎臟功能的藥物如抗生素。抽菸者請趕快戒

菸，因為香菸所含的尼古丁，會讓血管收縮，導致腎功能惡化。

## 醫師表示我的腎功能不佳，我該怎麼辦？

如已有三高與慢性病，必須配合醫囑，服用醫師開立的藥物，積極控制，若是慢性腎臟病初期，加上糖尿病或高血壓控制不佳，更容易造成對腎臟的傷害，切勿怕吃藥傷身體，而自行減量或停用，甚至購買成藥或聽信偏方。最好的治療方式就是遵從醫囑，配合醫院衛教，聽取營養師建議，調整日常飲食等生活習慣，可減緩惡化速度。倘若需要止痛藥物，請跟醫師討論後，選用較不傷腎的藥物。

## 腎臟病有哪些症狀？

當腎臟發生問題的時候，體內的水分和代謝廢物難以順利排出體外，會逐漸影響身體機能。隨著腎臟持續受損，腎功能會逐漸下滑，並出現以下幾種常見症狀：

- 一、**水腫**：因血漿中白蛋白降低及水分、鹽分的累積，水分累積在局部區域而造成間質水腫，最常發生的部位在眼皮、腳踝及下肢。
- 二、**排尿異常**：包括血尿、蛋白尿、尿痛、頻尿、多尿、少尿或無尿等。
- 三、**腰痛**：間斷發作的劇烈腰痛，偶爾會伴隨嘔吐症狀，容易與肌肉勞損的腰痛混淆。不過肌肉勞損的腰痛會因為姿勢改變而緩解，腎臟病的腰痛大多不會因為調整姿勢而改善。
- 四、**腎功能檢查異常**：最準確的判斷方式還是腎功能檢查。因為腎臟病的症狀並不明顯，必須仰賴血中的尿素氮（BUN）與肌酸酐（Creatinine）與尿液中微量白蛋白（Microalbumin）、腎臟腎絲球過濾率（eGFR）和肌酸酐清除率（Creatinine Clearance）等檢測結果，才能判斷是否有腎臟病。

## 我的腎臟功能不佳，該如何調整飲食？

- 一、**避免鹽分過高的食物**：例如醃漬食物、高鹽醬料等高鹽食物，會使高血壓不易受到控制、水腫變嚴重，甚至使腎臟功能的惡化加快。
- 二、**攝取適量的蛋白質**：當腎功能惡化較嚴重



資料來源：財團法人腎臟病防治基金會

時，限制蛋白質的量可能對腎臟有好處，但是限制過於嚴格，又可能會造成營養不良，必要時應和營養師討論，以瞭解適合的食物種類和份量。

- 三、**限制高鉀和高磷飲食**：腎臟功能不佳的病患，血中鉀離子濃度可能升高而增加心律不整的危險，因此需要限制高鉀飲食，例如水果、蔬菜、濃湯等；再者，血中磷濃度也可能升高而造成身體不良的影響，有這種情形的患者則需要限制高磷飲食，例如奶製品、茶、咖啡、堅果等。

## 結語

如果您有慢性腎臟病的問題，務必至腎臟科門診接受診治。透過慢性腎臟病照護團隊照護，配合個人生活、飲食及用藥習慣的改變，腎功能惡化情形可以減緩而使腎功能維持平穩，必要時亦可安排瞭解透析治療，或在殘餘腎功能已經很低時，提早安排透析管路的建立，以提高生活品質。



# 達文西輔助根治性 腎臟切除手術

## 腎臟腫瘤治療的新選擇

撰文◎達文西中心主任 柯智羣



腎臟腫瘤較大、位置靠近重要血管、腎靜脈侵犯或是疑似淋巴轉移等，需要接受根治性腎臟切除手術。而針對腫瘤較小且位置適合的患者，達文西機械手臂輔助系統進行部分腎臟切除手術，是目前最好的治療選擇。



76歲的夏先生雖然免不了患有中老年人常見的糖尿病與高血壓，然而已經退休的他非常聽醫師的話，按時服藥並定期回診，甚至每天清晨還都和老伴去北大校園裡散步運動，他太太說：「把身體照顧好，就是給小孩最好的禮物。」

夏先生的兒女送了本院的「父親節健康檢查專案」當作孝親禮物，結果在體檢時，腹部超音波和胸部的電腦斷層檢查意外發現在右側腎臟上方有一個8公分的腫瘤，經研判確診為惡性的腎細胞癌。

得知消息後，夏先生第一個反應竟然是：「孫女就要結婚了，我一定不能缺席，能不能等到婚禮之後再手術？」經過家人的討論和勸說，基於健康考量，夏先生終於同意盡快接受腎臟切除手術，考慮到他的年齡、身體狀況、腫瘤嚴重度和希望盡早恢復的期望，醫療團隊決定使用達文西機械手臂系統來執行手術。

## 達文西輔助手術治療的優點

為什麼選擇「達文西輔助根治性腎臟切除手術」？原因是達文西手臂輔助系統在根治性腎臟切除手術上，具有以下優點：

### 高精確度的手術

由於夏先生已經年邁且身體相對較弱，手術精確度變得尤為重要。達文西機械手臂可以實現高度精確的手術，這意味著外科醫師可以更精確地定位和移除腫瘤，同時最大程度地減少對健康組織的損害。

### 微創手術

達文西系統可以實現微創手術，僅需要配合腫瘤與腎臟檢體的切口，這減少了手術部位的疼痛、出血和組織損傷，更大大縮短了住院與康復所需的時間。

### 3D高清視野

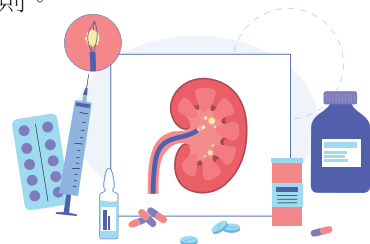
達文西系統提供了3D高清視野，這對外科醫師來說非常重要，因為手術中需要清晰地看到操作區域，分辨可能病兆位置和正常組織，以確保手術的成功，而這也有助於避免任何潛在的併發症。

### 減少手術風險

對於年齡高或是共病多、體況較弱的患者而言，避免手術風險變得尤為重要。達文西系統的高精確度和穩定性減少了手術過程中的風險，這對於年老體弱的病患來說至關重要。

### 精細的淋巴清除

近年來有愈來愈多證據顯示，具有高復發或轉移風險因素的腎細胞癌，如較大的腫瘤或較高的分期，接受精細的淋巴清除可以增進治療效果；尤其較嚴重而需要接受輔助性系統治療（標靶治療、免疫治療）的高風險患者，進行淋巴清除更是具有價值。達文西系統因為其清晰的影像與穩定的操作，讓先前難以達成的精細淋巴清除成為標準，在未來幾年內這非常可能成為醫療準則。





達文西手術實景


## 迅速恢復健康與活力

在醫療團隊的努力以及家人的支持鼓勵下，手術過程非常成功，夏先生在達文西機械手臂的幫助下快速恢復，他的疼痛感減少，康復速度驚人，前後只住院五天，其中還有一天是醫療團隊拜託他留下來，讓我們可以多做一些觀察。

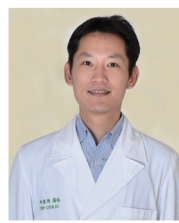
手術後一個禮拜回診時，他已經重新開始和太太每天早晨的散步運動，並且明顯感到身體健康和活力正快速恢復，對於兩週後參加孫女婚禮充滿期待和信心，甚至於回診時，太太還要求醫師勸勸老先生要多休息，不要太常出門活動，對此醫師只好安慰道：「適當的活動能加速身體機能恢復，且有助於心情愉悅，不過記得一定得有太太陪伴比較安全。」

非轉移性腎細胞癌的治療以手術切除為標準，若腫瘤大小與位置適合，保留正常腎臟組織而只將腫瘤完整切除能盡量維護患者的腎功能，使用達文西機械手臂輔助系統進行部分腎臟切除手術是目前最好的治療選擇。然而，也

有很多患者可能因為腫瘤較大、位置靠近重要血管、疑似有腎靜脈侵犯或是淋巴轉移等狀況，需要將腎臟同腫瘤完整切除。

在此利用簡單的案例說明，達文西機械手臂輔助在年老體弱患者（例如案例中的夏先生）的根治性腎臟切除手術中，提供了高度精確性、微創優勢和減少手術風險的優點，並且對高惡性度的患者提供更佳的治療效果。這種高科技設備配合醫療團隊的努力，能幫助需要的病患更輕鬆地應對手術和康復過程，不僅提高治療品質，更能加速患者回歸溫暖的家庭生活或是職場工作。 

## 作者介紹

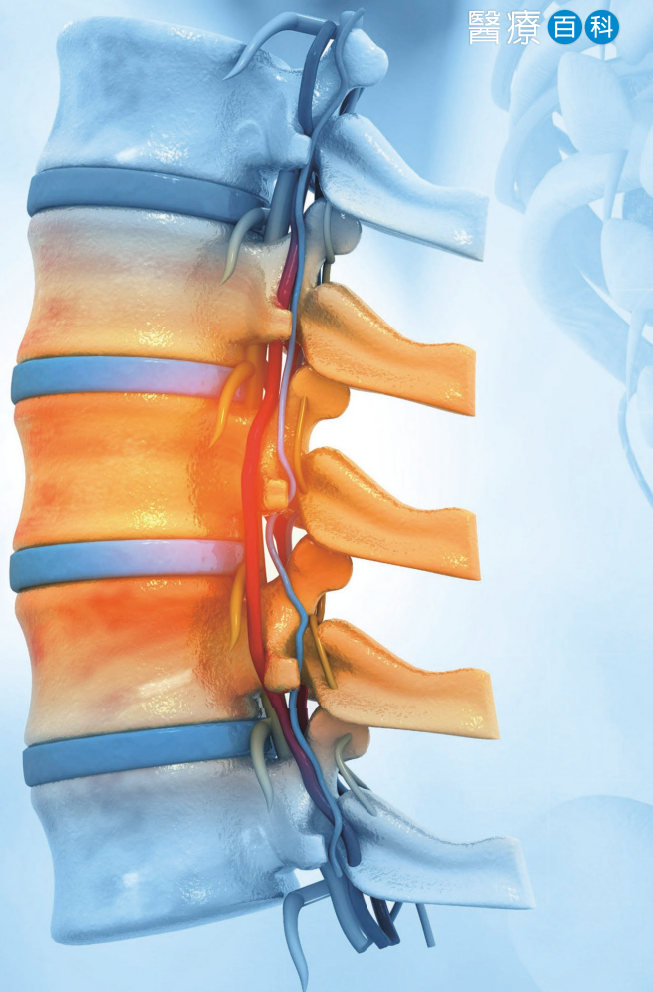


柯智羣 達文西中心主任

專長為攝護腺惡性腫瘤治療、腎臟惡性腫瘤治療、膀胱、輸尿管、腎盂惡性腫瘤治療、泌尿腫瘤腹腔鏡手術與傳統開腹手術、腎上腺腫瘤腹腔鏡微創手術、腹股溝疝氣腹腔鏡微創手術、良性攝護腺肥大雷射手術、複雜性尿路結石治療：軟式輸尿管鏡、經皮腎造瘻取石、腹腔鏡手術、女性尿失禁手術。

# 椎間盤突出的 成因與治療

撰文◎骨科主治醫師 姜志勇



椎間盤突出是什麼？造成的原因有哪些？對身體健康有何影響？該如何治療？椎間盤突出其實是不可輕忽的疾病，讓我們一起來瞭解它的成因與治療方式。

43歲的吳小姐不慎扭傷腰部，一開始只有下背痛，隨著時間拉長，痛感從右邊屁股、大腿後側，一路延伸到小腿後側及腳底，連走路都一跛一跛的。吳小姐先到骨科診所就診，在服用藥物及復健治療四週後，症狀沒有改善，於是到本院骨科門診求助，經醫師判斷為椎間盤突出造成神經壓迫（坐骨神經痛）。因影響到工作，吳小姐在醫師建議下進行單通道脊椎內視鏡手術，將神經減壓及切除突出的椎間盤，術後當天就可以下床行動，隔天順利出

院；術後兩週便回到辦公室工作；四週開始做簡單的運動，吳小姐對於術後快速恢復感到非常滿意。

## 認識椎間盤突出

椎間盤是位於每節脊椎骨之間的軟骨組織，上下各有一片軟骨終板夾住中間的髓核及纖維環，髓核會被像年輪一樣一層一層的纖維環包在中間，椎間盤的觸感像果凍柔軟有



彈性，可以像避震器般有效吸收上下椎體的壓力，保護脊椎能彎曲移動而不磨損。而「椎間盤突出」並不是整塊椎間盤脫離脊椎，而是中間的髓核因長期受壓被擠出。

## 椎間盤突出的主要類別

雖然脊椎分為頸椎、胸椎、腰椎，但因胸椎外面有連結肋骨，結構比較穩定，所以胸椎通常不太會椎間盤突出，較多的是頸椎與腰椎的部分。

### 頸椎椎間盤突出

頸椎椎間盤突出時，除了脖子痠痛、僵硬外，也可能造成頸部、上背及肩膀肌肉痙攣，急性發作時，會產生劇烈疼痛而無法活動，若壓迫神經，可能會產生頸部、肩膀、手臂甚至是手部麻木或疼痛，長時間下來會手臂無力或肌肉萎縮；壓迫脊髓則會導致四肢肌肉力量減弱、痙攣，甚至下半身或四肢癱瘓。

### 腰椎椎間盤突出

腰椎椎間盤突出時，會有連續或間歇發生的腰背疼痛，也可能產

生臀部和髖關節不適，以及背部、腿部的肌肉痙攣。咳嗽、打噴嚏、長時間站立等特定動作都可能讓症狀惡化，若壓迫到神經，疼痛會沿著大腿一路傳到小腿、足底甚至腳趾，患者可能會有腿腳無力、走路一跛一跛的症狀，嚴重時會影響到膀胱或腸道的神經，造成大小便失禁。

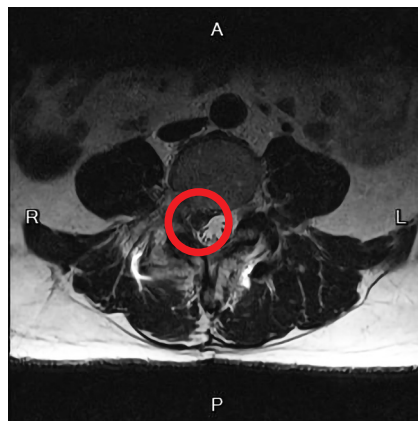
## 造成椎間盤突出的原因

除了民眾普遍知道的勞力職業與長時間固定姿勢外，長時間開車、抽菸、肥胖及缺乏運動也可能造成椎間盤突出。

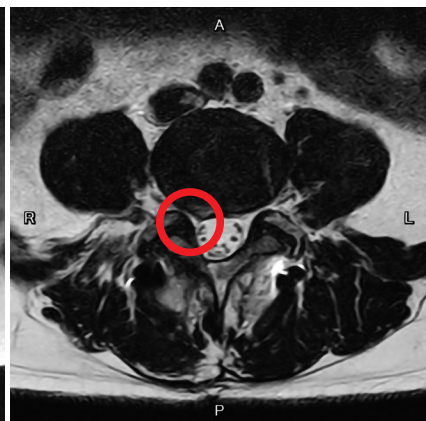
長時間開車需要維持同一姿勢，又因為引擎會發出震動，對脊椎來說會增加壓力，日積月累下就容易椎間盤突出。

香菸中的尼古丁會造成血管直徑變細，導致椎間盤的血液、養分減少，造成退化，增加突出機率。

肥胖會對脊椎造成加壓與負擔，為了維持



術前核磁共振 (MRI)



術後核磁共振 (MRI)



傳統脊椎手術傷口

脊椎微創內視鏡手術傷口

身體平衡，脊椎不能維持一條直線，就容易形成椎間盤突出。

頸椎與腰椎盤的肌肉可以保護脊椎，若缺乏運動就無法鍛鍊到這些肌肉，沒有發達肌肉保護的脊椎就容易椎間盤突出。

## 椎間盤突出的治療方式

大部分的椎間盤突出會自行痊癒，通常會先嘗試保守治療，像是休息、維持正確姿勢、服用藥物、熱敷、電療及復健。如果保守治療6~8週後仍無明顯改善，則建議手術治療，又分為傳統手術與脊椎微創內視鏡手術。


## 脊椎微創內視鏡手術

隨著醫療科技的發展，微創手術可透過脊椎內視鏡，將脊椎的細微構造及椎間盤的影像傳輸到螢幕上放大，醫師觀看螢幕進行手術會看得更清楚，能夠避免對病灶周邊神經的損傷，且傷口只有1.5公分，術後恢復快，可早日回歸正常生活，根據切口數量又分為單通道與雙通道兩種手術方式。

顧名思義，單通道脊椎內視鏡手術是藉由單一切口，用「同時有內視鏡攝影機及可以置入手術器械」的特殊管路進行手術，因為只有單一管道，對周邊組織的破壞相對減少，但清除骨刺就需要花比較多時間。

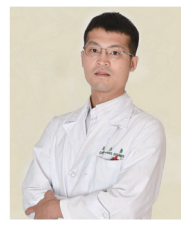
雙通道脊椎內視鏡手術則是藉由二個約1公分的切口，其中一邊置入內視鏡，另外一邊置入不同的器械進行手術。雖然對於周邊組織的破壞會比單通道手術稍微多一些，但是對於神經壓迫較嚴重、骨刺較多，或是需要進行椎體間融合手術的病患，可以縮短手術時間，讓此類患者用微創的方式接受妥善治療。

## 總結

椎間盤突出看似小疾病，一開始也採保守治療為原則，但若壓迫到神經，嚴重可能導致大小便失禁、下半身或四肢癱瘓，因此不可不重視，若擔心術後恢復期太長，可選擇微創內視鏡手術，讓您早日回歸正常生活。 



## 作者介紹



姜志勇 骨科主治醫師

畢業於國立臺灣大學醫學系，曾任職於臺大醫院骨科，專長為創傷骨科、脊椎疾病、骨關節疾病。

# 專業照護

## 從急性病房專科至出院準備

撰文◎出備暨長照組出院準備個案師 廖苡均

踏入專業護理學習領域已20餘載，在基礎養成教育和實習淬鍊、國家證照考評後進入臨床工作，曾擔任內科病房、加護病房、心導管室、洗腎室護理師，乃至本院加護病房專科護理師，經常專責處理臨床較為危急病況之患者。



在急重症單位服務多年的我，面對無數患者，因為本身慢性疾病併發器官衰竭（如冠心病、心衰竭、腦中風、慢性阻塞性肺病致呼吸衰竭等）而影響日常生活功能，甚至經歷重大外傷後，無論有意識或無意識狀態，皆需長期臥床，後續完全得依賴照顧者，看著家屬們憂心與無助的眼神，我察覺到他們對於未來能否給予患者妥善的照護感到焦躁不安，著實讓人不捨。或許因為如此日復一日、年復一年，而後成為我決定轉換跑道、踏入長照領域的契機，希望能陪伴並協助患者與家屬，一同面對往後艱辛的日子。

### 出院是長照挑戰的起點

患者在住院期間，經過緊急、短暫的醫護處理救治，緩解生命危機之後，諸多案例顯現「出院」才是他們真正延續人生，回歸日常生

活的開始，也是現實需要面對挑戰的起點——「長期照護」。

出院準備個案師的職責，始從病患住院之後，我們會主動篩選，及早察覺潛在照顧需求個案，再積極探視，透過陪伴照顧的家屬（包括看護工作者）、病房護理師、專科護理師甚至醫師，充分瞭解病患病徵、常態與現今日常自理能力、家屬對患者關照用心程度、對後續照顧是否有足夠人力及能力等，進行分析評估，訂定合適的出院計畫及轉介相關院內外資源，從而使個案能過有尊嚴而優質的生活，亦期望能緩解家屬的照顧壓力。

### 讓個案及家屬無後顧之憂

為了做好更完善的出院準備，本院會提供《出院準備服務手冊》及《長期照顧服務手

冊》各一本，以供患者家屬展閱，內容包含本院及輔具中心相關醫療輔助器材租／借／買資訊、居家護理服務內容、社會福利資源的運用（身心障礙鑑定流程）、長照服務資源、後續照護機構資訊（一般／長照喘息安養護機構、呼吸照護中心／病房、他院復健科病房、日間照護）、居家用物準備及外籍看護工申請流程資料。

若住院中個案符合長照服務申請資格且有意願者，亦可聯繫我們出院準備個案師進行諮詢、評估及申請。在出院準備服務團隊的協助下，讓個案及家屬在「無後顧之憂」的情境中，平安順利地出院，並獲得長照居家照顧／專業服務、交通接送、輔具及居家無障礙環境改善補助及喘息（居家／機構）等妥善的後續照護。

## 知福惜福 保持身體健康

回想健保福利制度尚未建立時，奶奶因長期糖尿病控制不良導致高血壓、腦中風、視網膜病變而失明，最終引發腎臟病變（尿毒症），必須接受一星期三次的血液透析，因為住在早期無電梯設備之公寓四樓住宅，奶奶又不良於行，故每逢洗腎日，得由父親揹著奶奶上下樓梯，再坐上輪椅，始能驅車前往醫院接受治療。

除了經濟上沉重的負擔，父親體力的負荷更不在話下。如果時光能夠倒流，以現行健保長照制度，不僅無須自付洗腎費用，居家照顧會有政府居福單位協助，讓家屬得以喘息，還有上下樓層環境改善（爬梯機使用）、輔具租

借及購買補助等，真的令我有感而發。當今國民應該懂得知福惜福，維護自身健康，減少社會資源浪費，以便造福一些陷入困境、急待救援的貧困患者家庭。

## 長照資源 提升生活品質

隨著社會變遷，醫療衛生的進步，人類壽命的增長，高齡化的社會隱然成形。相形之下，嚴苛的大環境，導致年輕族群為生活疲於奔命，適婚年齡層選擇不婚或婚而不孕或傾向「一胎化」者比比皆是，逐年下降的生育率演變成現今少子化的社會，如此失衡現象趨於嚴重，導致社會問題層出不窮，家庭悲劇也時有所聞。

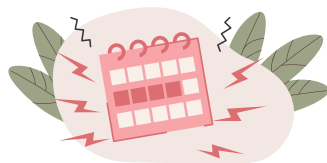
幸好，過去數十年來，在政府行有餘力下，逐年建立起全民共享的社會福利政策，諸如：世界各國有口皆碑、一再稱羨的全民健保制度、國民年金制度等。有鑑於逐漸形成人口高齡化的趨勢，政府於民國106年推出「長照十年計劃2.0」，建立起優質、平價、普及的長照體系，以縮小城鄉差距，提升國民生活品質，減輕全民生活壓力。再者，政府也推出了許多鼓勵生育的福利政策，期許年輕的一代，能在沒有沉重的壓力下，多多生育厚植國力，延續我們堅實的經濟體系，朝向〈禮運大同篇〉裡所述「老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者，皆有所養」的目標邁進，讓生長在臺灣的國民享有綿延不絕的幸福生活。



# 月事一來就痛不欲生？

## 中醫助您擺脫痛經困擾

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



在臺灣，每十位女性就有八位曾有痛經的困擾，除了造成生活品質的下降外，也可能讓女性在學習成效或工作表現上不如預期。



## 痛經的辨別

	原發性痛經	繼發性痛經
原因	子宮內膜細胞釋放前列腺素、促使子宮肌肉壁強烈收縮而造成疼痛，是指並無病理疾病所產生的疼痛狀況	周圍內臟器官病變造成，如骨盆腔發炎、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、子宮肌腺症等，指具有病理疾病所造成的痛經
好發年紀	通常在初經後幾年，排卵狀況正常後發生，且可能持續到40幾歲	多好發於30歲以上的女性，且會隨著年紀增長而惡化
特點	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 大多是從初經開始起3-4年內就有的經痛</li><li>2. 月經來後才開始痛</li><li>3. 疼痛時間不超過3天</li><li>4. 陣發性痙攣收縮痛</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 經痛的程度會愈來愈加劇</li><li>2. 月經前就會開始疼痛</li><li>3. 疼痛的時程經常會超過3天</li><li>4. 持續性的下腹悶脹痛</li></ol>



「痛經」是指婦女在經期或行經前後下腹部疼痛不適，或疼痛牽引至尾椎，甚至伴有嘔吐或腹瀉等現象。痛經的發生多在經期前1-2天，或月經來潮的第一天開始疼痛，於月經出現後，排出血塊或膜樣物後逐漸減輕至消失。本病的發生以年輕女性為多，高峰期約在20-24歲左右，隨年齡的增長，發生比例亦慢慢下降。

## 為什麼我會痛經？痛經就是子宮生病？

痛經主要可分為「原發性痛經」及「繼發性痛經」，對於痛經患者，需先判斷為原發性或是續發性痛經，若為繼發性痛經，則針對其造成的病因去做治療。

在臨床鑑別診斷上，需詳細詢問其病史，包含初經年紀、痛經發作年紀、疼痛持續時間、疼痛程度、疼痛部位、性生活史及其伴隨症狀等；此外，影像學及實驗室數據也可輔助

確診，例如是否有子宮肌瘤、子宮肌腺症或骨盆腔發炎等情形。

## 中醫怎麼看痛經？我是屬於哪一種體質？

原發性痛經在中醫也稱為「痛經」或「經行腹痛」，痛經發病有虛有實，虛者多因肝腎虧損，實者多因寒、熱、溼等外邪的侵襲。

治療原則主要以調理氣血為主，搭配行氣、化瘀、活血、散寒或清熱，取決於患者體質的寒熱虛實。經期以調血止痛治標為主，平時則根據個別情況，審因治本，調理體質，治療時間一般以3個月經週期為主。

以下為臨床上較常見的五大類型：

### 肝腎虧損型

主症：經期或是經後一二日、小腹隱痛喜按、月經量少、色淡質稀、頭暈耳鳴、腰膝痠軟、

小便清長、面色晦暗、舌淡、苔薄、脈沉細。  
代表方：以歸腎丸或調肝湯加減。

### 氣血虛弱型

主症：經期或是經後一二日、小腹隱隱作痛、  
或小腹及陰部空墜、喜揉按、月經量少、色淡  
質稀、或神疲乏力、或頭暈心悸、或失眠多  
夢、或面色不華、舌淡、苔薄、脈細弱。  
代表方：以聖愈湯或十全大補湯加減。

### 氣滯血瘀型

主症：經前一二日或經期小腹脹痛拒按、或伴  
有胸脅乳房脹痛、或經量少、或經行不暢、經  
色紫暗有塊狀物、塊下痛減、經淨後疼痛消  
失、舌紫黯或有瘀點、脈弦或弦澀有力。  
代表方：以膈下逐瘀湯加減。

### 寒凝血瘀型

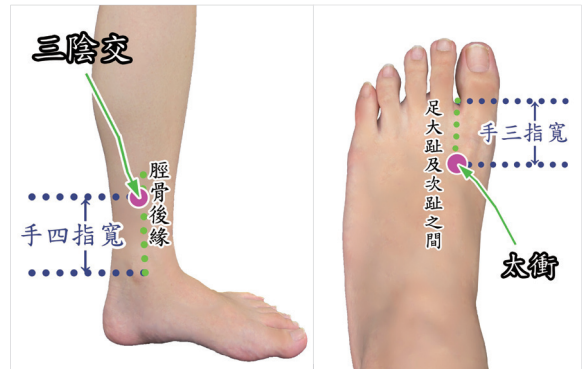
主症：經前或經期小腹冷痛，得熱痛減、按之  
痛甚、經量少、色紫暗有塊、畏寒肢冷、面色  
青白、舌黯、苔白、脈沉緊。  
代表方：以溫經湯加減。

### 溼熱蘊結型

主症：經前或經期小腹疼痛拒按，有灼熱感，  
或痛連腰部、或平時小腹時痛，經來疼痛加  
劇，經量多或經期長，經色紫紅，質稠或有血  
塊，平常帶下量多，黃稠臭穢、或伴有低熱、  
小便短黃、舌紅、苔黃膩、脈弦數或濡數。  
代表方：以清熱調血湯加減。

## 中醫婦科調理穴位

您有痛經、經期提前或經期不規則等月事



相關的困擾嗎？如果您有上述症狀，而且經前  
或經行期間臉上常冒痘痘、乳房脹痛，或是經  
行不暢的話，以下兩個穴位推薦給您。

### 三陰交穴

「三陰交穴」屬於脾經，是三條「陰」的  
經脈（足厥陰肝經、足太陰脾經、足少陰腎  
經）交會的地方。位於小腿內側，腳內踝上3  
寸，大約四橫指的距離，小腿脛骨後方凹陷  
處，就是「三陰交穴」。

三陰交穴有調理脾胃、疏肝理氣、活血化  
瘀、散結止痛之功效，而十總穴中所謂「婦科  
三陰交」，表示三陰交穴對於婦科經帶胎產等  
病有非常好的效果。平常可按壓三陰交穴3-5  
分鐘，有助於緩解月經不調、痛經、經閉、  
崩漏、赤白帶下、小便不利、水腫、遺尿、腹  
瀉、消化不良等症狀。

### 太衝穴

「太衝穴」屬於肝經，位於雙腳足背，  
第一和第二趾縫往上約2寸（大約三橫指的距  
離）的凹陷處，就是「太衝穴」。

太衝穴為肝經的原穴，有平肝熄風、清熱

明目等功效，對於改善頭痛、暈眩，以及肝火上升引起的青春痘、咽喉炎、更年期症候群有非常好的效果。平常可按壓太衝穴3-5分鐘，有助於緩解月經不調、乳腺炎、乳腺增生、遺尿、腰痛、肋間神經痛、高血壓、神經衰弱、近視、視力減退等症狀。

## 婦女日常保健祕訣

- 一、平時保持心情平穩安定，多藉由運動調節情緒與工作壓力，可以促進血液循環，有助於經血順利排出體外，以及減緩痛經的發生。
- 二、注重經期及產後攝生保健，經前、經期忌勞累，忌生冷，勿游泳、涉水，勿吹風，洗頭後應將頭髮用吹風機吹乾。
- 三、節制房事，計劃生育，防止房勞多產，損傷肝腎。
- 四、平時避免食用寒涼類食品，例如冰品、涼飲、西瓜、冬瓜等。
- 五、平時避免食用刺激性飲食，如辛辣香燥的食物、碳酸飲料、酒類等。
- 六、月經過後，宜多吃補血食物，如蘋果、葡萄、櫻桃、肉類等。
- 七、月經期間，有些人進食少量甜食會比較舒服，建議您可以選擇含鐵質較多、天然、糖分豐富的食物，如乾果類的葡萄乾、紅棗、龍眼乾等。



## 結論

痛經是婦女常見的主訴之一，對於痛經患者，需先判斷為原發性或是續發性痛經，診斷原發性痛經主要依據典型表現及理學檢查，重點在排除續發性痛經的可能；若為繼發性痛經，則針對病因進行治療。

中醫通過針灸、中藥或飲食調理等方式，可有效舒緩肝氣鬱滯，化解寒溼，改善血液循環，從而緩解疼痛，提升生活品質。中醫強調辨證論治，治療期間需要經由中醫師的全面評估和診斷，方能根據患者體質和病因，制定出最適合病患的專屬治療方案！

## 作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、退化性關節炎、運動傷害、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、消化性潰瘍、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）。

# 孕婦疫苗

撰文◎藥劑科藥師 王星詠

接種疫苗可以增強我們身體對傳染病的抵抗力，對於備孕中或懷孕中的女性，不僅保護自己，也能讓寶寶獲得抗體，得到多一層的防護，讓寶寶健康出生、成長。

懷孕前、懷孕中，建議接種哪些疫苗呢？以下為大家介紹本院的相關疫苗。

若抽血檢查體內無德國麻疹抗體，建議接種MMR疫苗。

## 懷孕前建議接種疫苗

懷孕前建議接種MMR疫苗、水痘疫苗、HPV疫苗、B肝疫苗，分述如下：

### MMR疫苗

德國麻疹是一種急性病毒高傳染疾病，若孕婦感染德國麻疹，病毒能透過胎盤垂直傳染給胎兒，可能造成流產、死產；嬰兒出生可能會有主要器官受損的狀況，如先天性耳聾、青光眼、白內障、小腦症、智能不足、先天性心臟病等，統稱為先天性德國麻疹症候群。

圖片	藥品名稱
	<b>MMR II</b> 麻疹、腮腺炎及 德國麻疹混合疫苗 0.5ml/vial
用法	接種1劑。
主要副作用	肌肉痛、發燒、注射部位發紅、蕁麻疹。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>接種後1個月內應避免懷孕。</li> <li>接種後2-4個星期後，可能產生自限性關節疼痛及關節炎。</li> </ul>

## 水痘疫苗

圖片	藥品名稱
	<b>Varivax</b> 伏痘敏活性水痘疫苗 0.5ml/vial
用法	接種2劑，中間間隔4-8週。
主要副作用	皮疹、注射部位腫脹、疼痛、發紅、發燒。
注意事項	懷孕禁用，接受疫苗注射後3個月內也要避免懷孕。

水痘為水痘帶狀疱疹病毒引起的高傳染性疾病，小於1歲之嬰兒、孕婦如果罹患水痘，為水痘併發症（繼發性細菌感染、肺炎、腦炎、死亡等）的高危險群。

如果孕婦懷孕20週前感染了水痘，新生兒可能會有先天性水痘症候群，包含體重低、眼睛缺陷、四肢發育不全、中樞神經異常等症狀。

若孕婦在分娩前5天至後2天感染到水痘病毒，母體沒有足夠時間產生抗體運送到胎兒體內保護胎兒，所產下的新生兒在出生後5-10天左右往往會出現新生兒水痘症狀，又稱為周產期水痘，危險性和致死率可達25-30%。若新生兒於出生後10-28天才罹患水痘，症狀通常比周產期水痘輕微。

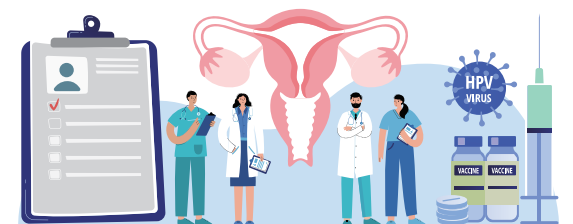
因此，若抽血檢查體內無水痘抗體，建議接種水痘疫苗。

## HPV疫苗

人類乳突病毒（HPV）是一種DNA病毒，主要經由性接觸傳染，其中第16、18型是最常見的高危險人類乳突病毒，而目前並無特定藥物可治療HPV感染，持續感染高危險型HPV是子宮頸癌發生的主因。

HPV疫苗對於沒有過性行為或未受到HPV感染者最有效，但有性行為經驗者仍可接種，建議符合公費資格期間就施打HPV疫苗以預防HPV感染。

圖片	藥品名稱
	<b>Gardasil 9-valent vaccine</b> 嘉喜九價人類乳突病毒基因重組疫苗 0.5ml/syringe 包含第6、11、16、18、31、33、45、52、58型
用法	<u>9-14歲：</u> 接種2劑，第0、6-12個月；或接種3劑，第0、2、6個月 <u>15-45歲：</u> 接種3劑，第0、2、6個月
主要副作用	注射部位疼痛、紅斑、腫脹或搔癢、發燒。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"><li>· 接種HPV疫苗期間不建議懷孕，若接HPV疫苗期間意外懷孕，可繼續懷孕，但直至懷孕結束前，應暫緩HPV疫苗的接種。</li><li>· 建議施打疫苗後坐著休息15分鐘，以預防頭昏跌倒。</li></ul>



## B肝疫苗

圖片	藥品名稱
	<b>Engerix-B 安在時B型肝炎疫苗 20mcg/1ml/vial</b>
用法	接種3劑：第0、1、6個月 接種4劑：第0、1、2、12個月
主要副作用	注射部位反應、疲倦、腹瀉、噁心。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>必須完成3劑或4劑全程接種，才能產生足夠的抗體來達到保護的效果。</li> <li>若在注射時期間內懷孕，可繼續將剩餘的劑量打完。</li> <li>急性嚴重發燒性疾病者，應延後接種。</li> </ul>

若孕婦為B型肝炎帶原者，可能會垂直傳染給胎兒。若體內無B型肝炎抗體，建議在孕前愈早接種B肝疫苗愈好。

## 懷孕中建議接種疫苗

懷孕中建議接種百日咳三合一疫苗、流感疫苗，分述如下：

### 百日咳三合一疫苗 (預防白喉、破傷風、百日咳)

百日咳是一種急性呼吸道傳染性疾病，小於6個月的嬰兒為感染的高危險群，一旦感染會產生咳嗽、嘔吐、呼吸困難等症狀，嚴重者造成休克，併發肺炎、腦病變，甚至導致死亡。

其主要的感染源為親密照顧者，因此孕

婦每次懷孕，都建議接種1劑百日咳三合一疫苗，預防自己及嬰幼兒感染百日咳，其他照顧者也建議接種。

圖片	藥品名稱
	<b>Boostrix inj 補施追疫苗 0.5ml/syringe</b>
用法	<ul style="list-style-type: none"> <li>接種1劑，建議在懷孕第28–36週接種。</li> <li>如果懷孕時未能接種，則應於生產後立即接種。</li> </ul>
主要副作用	注射部位紅腫痛、頭痛、疲倦、嗜睡、易怒。
注意事項	有嚴重的急性發燒疾病，應延後接種。

## 流感疫苗

流感好發於秋、冬季，建議一年接種1次流感疫苗。孕婦和6個月內嬰兒之父母，皆為公費流感疫苗接種對象；準備懷孕的女性，也可自費接種流感疫苗，以增強抵抗力。

## 總結

希望藉由這篇文章，讓大家瞭解疫苗對於懷孕前及懷孕中的女性、寶寶、照顧者的重要性。對於藉由飛沫傳染的疾病，除了施打疫苗以外，也請勤洗手、戴口罩、避開人群，減少被傳染的機會。



# 菜肉水煎包

撰文◎營養室主任 江詩雯

水煎包是著名的銅板小吃，但市售菜肉水煎包內餡肥肉比例較多，且在煎製過程中需添加不少油量，才能煎出底部酥脆的口感，食用後感覺較油膩，因此自己動手製作，不僅能調整喜愛的蔬菜種類與內餡比例，亦可減少煎製時的油量，做出健康又美味的菜肉水煎包。



材料 成品10顆



①麵糰材料：

中筋麵粉200公克、常溫水150c.c.  
酵母粉2公克、砂糖3公克

②內餡材料：

高麗菜150公克、低脂絞肉150公克  
薑末15公克、香菇蠔油2大匙、鹽巴1茶匙  
白胡椒粉1茶匙、冷水60c.c.

③煎製油量與水量：

芥花油15c.c.、麵粉水200c.c.  
(中筋麵粉1小匙加水200c.c.攪拌均勻)



做法

- ①取一個乾淨深盆，放入中筋麵粉、酵母粉與砂糖，再加入常溫水，以筷子攪拌成糰。
- ②手中沾少許麵粉，將麵糰取出揉至表面光滑後放回盆中，上方覆蓋一層溼布避免表面風乾，置於室溫下醒發約30分鐘（醒發時間視溫度而定，冬天延長醒發時間約需50分鐘左右）。
- ③將高麗菜洗淨切碎備用，依序將調味料加入絞肉中，最後再拌入高麗菜末，同一方向攪拌均勻後再加入些許冷水，如此可使內餡成糰，包入時較好操作，口感也會較溼潤。
- ④取出醒發好的麵糰置於案板上輕壓排氣，再將麵糰搓成長條後均分成10等份。
- ⑤取一個麵糰用手掌稍微壓扁後，以擀麵棍擀出中心厚、外圈薄的麵皮，再包入2匙內餡。
- ⑥平底鍋開小火倒入芥花油，依序將水煎包放入，因煎製後會膨脹，故放入時應有所間隔（右圖）。

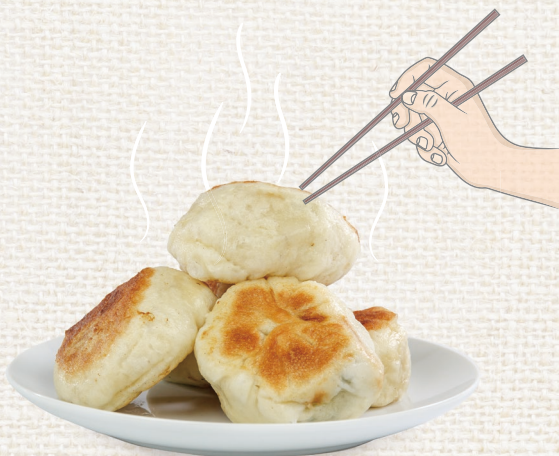


- ⑦轉中小火將麵粉水拌勻後倒進鍋內，加蓋煎5分鐘左右，至麵粉水收乾即完成（右圖）。



營養成分分析 一顆

熱量(大卡)	130	碳水化合物(公克)	18
蛋白質(公克)	6	膳食纖維(公克)	1
脂肪(公克)	4		



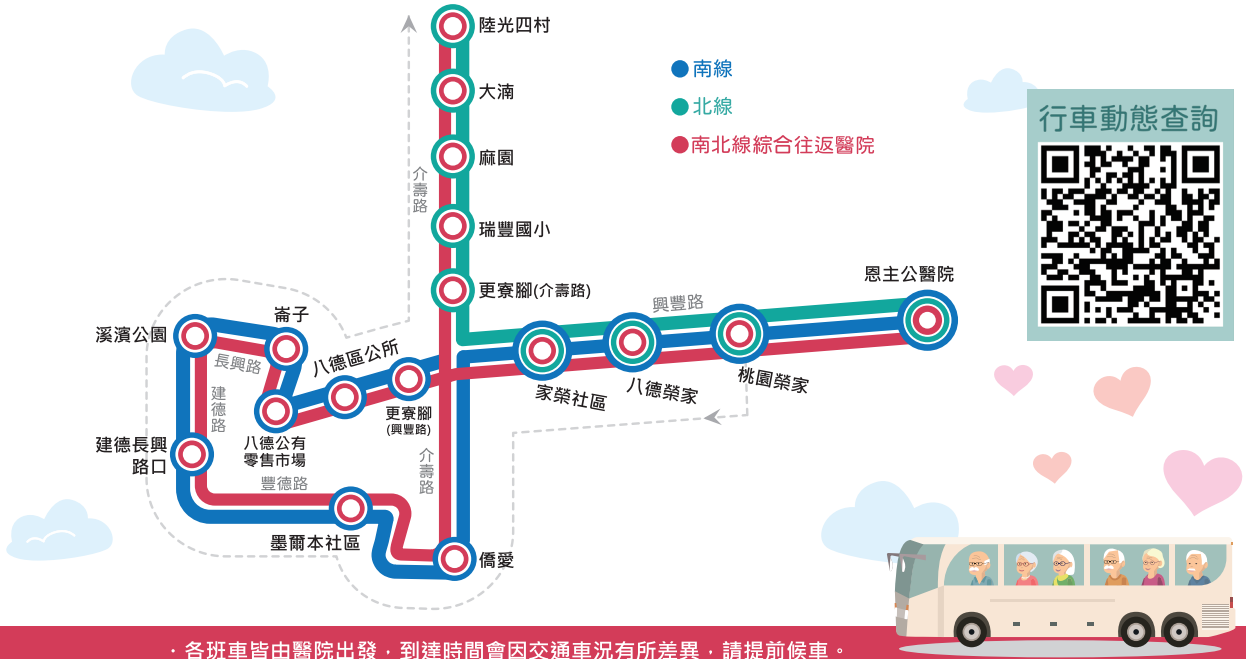
## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。

## 八德線南北線—免費接駁專車



- 各班車皆由醫院出發，到達時間會因交通車況有所差異，請提前候車。
- 行車動態可使用QR CODE查詢車輛動態。

## 身心障礙鑑定服務



諮詢專線：  
(02) 2672-3456 轉 1055 社工室

### —— 糖尿病共同照護網門診 ——

時 間 星期一～五 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



### —— 團體衛教 ——

糖尿病團體衛教 <b>破解糖尿病迷思</b>	時間 03/14 (四) 下午02:30～03:00 地點 門診大樓2樓門診候診區
中醫 <b>針灸護理</b> ——許雅晴 護理師	時間 03/04 (一) 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 <b>菸害防治</b> ——吳佳勳 個管師	時間 03/14 (四) 上午10:00～10:30 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

台北大學  
台北大學側門

出口 台北大學運動場地下停車場 入口

### 復 興 路

復興路459巷



往急診車道



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



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

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。