



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

# 恩主公醫訊

2024年5月號 | No.333

【平安人生】化繁為簡，策劃幸福人生

【專題企畫】

## 破除陰影 迎接幸福

● 重拾私密處的青春與健康——

「蒙娜麗莎之吻」陰道雷射

● 女性沉默殺手——卵巢癌





# 化繁為簡， 策劃幸福人生

黃忠臣

每個人無論是時間、空間與精力總是有限，我們要如何把握光陰、好好規劃人生，讓日子過得愉悅幸福、更有意義呢？

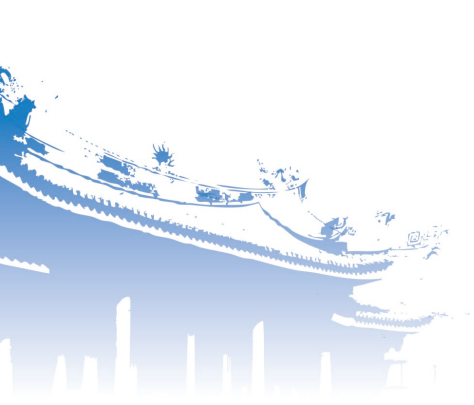
分享一個故事：日本有位熱愛書本的森岡先生，曾在二〇〇六年開了一間十五坪大的書店，希望能讓更多讀者深入書中世界，領略閱讀之美。初始時，森岡認為書愈多愈能達成目標，可事實上讀者並沒有隨之變多，來的人也多半只是走馬看花；而他則是處理龐雜書籍到焦頭爛額。這時，他發現在新書發表會上，雖然只有介紹推薦一本書，卻更能引發眾人對書的興趣與喜愛。

於是在二〇一五年，森岡大膽實踐了「一室一冊」的構想，新書店只有五坪大，沒有琳瑯滿目的書籍，每週僅聚焦在「一本書」，並從書中內容策劃相關的布置、展覽或活動。曾經，他把詩集中的文句，幻化成真實場景；花朵專書，不單只在紙上談花，更讓小小空間充滿繽紛與花香……森岡把時間與心力貫注在挑書與創意發想上，全心全意打造一個讓讀者與作者深入對話的平臺，當看見眾人能夠徜徉於「一書一世界」的精彩，深刻體會到書本帶來的喜悅美好，他也感到無比幸福！

有些人認為擁有的愈多愈好，卻常在過程中迷失了目標，陷入忙與盲的泥淖，與理想漸行漸遠。而森岡經營書店，突破慣性思維，審慎精選，勇於化繁為簡，將時間和精力投入、深耕於真正有意義的事情上，反而能獲得更滿意的成果。

所以，大家在日常生活中，不妨適時靜下心來自我探問：目標為何？哪些是核心課題？哪些瑣事應該割捨呢？在去蕪存菁之後，這些生命中重要的人、事、物，我們就要「用心規劃」與「努力做到」。好比希望與家人情感融洽，那麼就要多些時間陪伴，且重視相處品質，專注傾聽、好好說話；期望身體健康，就要有紀律地執行運動與膳食計畫，保持恆心毅力，朝目標一步一步邁進。

行天宮平安心語：「善用時間，片刻抵萬金；積極規劃，人生不留白。」光陰稍縱即逝，我們都是自己生命的策展人，期盼大家都能找到目標方向，心無旁騖、全力以赴，相信工作效率與生活質量定能有所提升，展現精彩豐富、有意義的幸福人生！



# 恩主公醫訊

2024年05月號 | 333期

## CONTENTS

讀好書 · 說好話 · 行好事 · 做好人

### 平安人生

化繁為簡，策劃幸福人生／黃忠臣 董事長

### 暖心時刻

2 醫者仁心 永不放棄希望／摘錄自院長信箱

### 專題企畫：破除陰影 迎接幸福

3 重拾私密處的青春與健康—「蒙娜麗莎之吻」陰道雷射／龔晏萱

6 女性沉默殺手—卵巢癌／陳怡婷

### 特別報導

8 支持母親的力量／吳姿萱

### 中醫專欄

10 青春又快樂的媽媽—淺談更年期症候群的中醫觀點與治療／林姿婷

### 藥品專欄

14 哺乳時「藥」注意的幾件事／吳信賢

### 榮耀時刻

18 慶祝——三年度護師節—表揚優良護理人員（上）／鄭文英

### 醫藥新知

22 為何選擇達文西機器手臂來做部分腎臟切除手術／陳柏誠

### 醫療百科

24 如何預防失智症／李君右

### 社區關懷

26 與世界的「聆」距離／陳冠姘

### 健康料理DIY

28 奇異果纖蔬牛肉／徐沛甄

### 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：15471@km.eck.org.tw

電子版：



# 醫者仁心 永不放棄希望

來源◎摘錄自院長信箱

當確診為全身癱瘓，您會選擇放棄，還是堅持下去呢？

一位民眾來信，他的母親因中風而診斷為全身癱瘓，遭逢身心重創之際，醫師的不放棄，竟令他母親奇蹟般慢慢恢復：

院長您好，我特別想要感激復健科翁聖欽主任，因為能遇見他，是我們的福報。我的母親因為中風緊急送醫，儘管搶救成功撿回一命，卻因此全身重度癱瘓。

看見母親意識清醒卻無法行動、說話，我的內心無時無刻都在淌淚。更令人難受的是，在遇上其他醫院的醫師婉拒為我母親安排復健治療之後，我深深感到難以言喻的無力感。

只有翁醫師沒有放棄我的母親，仍然願意收治母親進復健病房，結果證明翁醫師的判斷是正確的，我母親在一系列的復健安排

下，現在已經慢慢恢復，右手目前可動了，左手也有所進步。

住院復健期間，薛千川是我母親的主治醫師，在他的治療及其他物理治療師的協助下，母親病情非常穩定地進步，整個療程都按照進度走。我也接受醫師的建議，安排許多積極性治療方案，非常謝謝薛醫師。

家母何其有幸，在遭逢苦難重創之際，遇到翁聖欽醫師、薛千川醫師。人生百態，真的是關了一扇門，上蒼果真會為我們再開啟另一扇窗。我們家屬的心情，感激之情溢於言表。謝謝恩主公醫院的醫療經驗優秀之團隊，感激再感激！





# 重拾私密處的青春與健康



## 「蒙娜麗莎之吻」陰道雷射

撰文◎婦產科主治醫師 龔晏萱

女性一生中各個生命階段和體驗都是獨一無二的。在青春期，或許母親關心著家中少女月經來潮的情況，是否準時、經痛或血量正常，當母親經歷更年期或停經期，也會有常見的婦科困擾，但可能默默忍受、難以啓齒而未接受幫助。

### 什麼是「停經生殖泌尿症候群」

當經歷更年期、處在停經期、產後哺乳期，甚至是接受抗賀爾蒙治療中的女性，隨著體內雌激素下降，可能陸續出現：一、陰道乾澀；二、外陰部或陰道萎縮；三、私密處反覆發炎感染；四、打噴嚏、咳嗽、大笑、快走時漏尿的情況。上述這些症狀的統合專有名詞，就是「停經生殖泌尿症候群」。



曾有患者在停經之後，歷年抹片報告都發炎，詢問症狀並沒有陰道分泌物增加，卻會覺得乾澀、搔癢、行房疼痛困擾，甚至外陰也有稍微摩擦就容易不適或破皮的症狀，這是一種萎縮性陰道炎。這種陰道的發炎，並不是需要陰道塞劑或抗生素治療的細菌、黴菌、披衣菌感染，而是因為身體經歷雌激素減少，導致陰道上皮變薄、血液供應變差、腺體也萎縮所造成，同時也會出現陰道壁顏色泛白、陰道特有的豐富皺褶消失，並且變平、潤澤度下降。

還有另一群患者，受反覆陰道感染所苦，也與陰道壁變薄有關。陰道黏膜的上皮細胞負責合成與儲存肝醣，健康的陰道黏膜厚度提供了足夠的肝醣，作為乳酸桿菌主要的食物來源，乳酸桿菌有充分的營養就能產生足量的乳酸，維持陰道正常的弱酸性環境，幫助抵禦病原菌，保護陰道減少感染。反過來說，當陰道壁變薄，肝醣不足導致乳酸桿菌不足，就容易遭受黴菌、念珠菌、細菌的反覆感染。

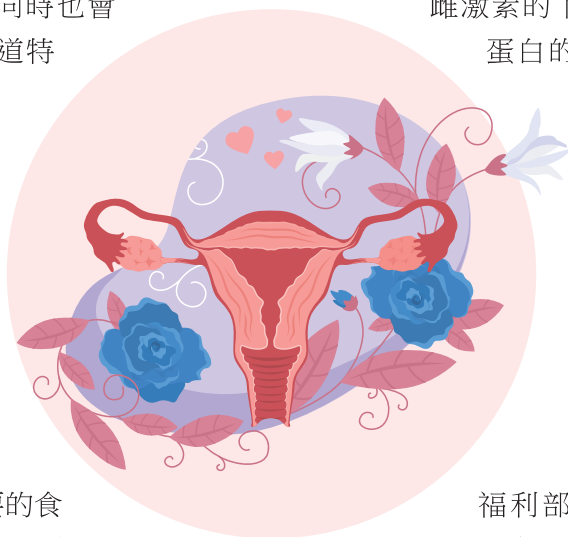
結構方面，在於骨盆腔之中，女性尿道位在陰道的前方，陰道前壁是尿道其中一個非常重要的支撐，當陰道壁變弱了，陰道的支撐度降低，一旦腹部壓力上升，比如說打噴嚏、咳嗽、大笑時，就會形成滲尿或漏尿的應力性尿失禁，這正是熟齡女性輕微尿失禁的主因！另外，孕婦懷孕中後期，骨盆腔

的壓力上升，骨盆底肌群負擔增加，合併產後雌激素恰逢低點，也容易發生應力性尿失禁困擾，陰道雷射也是一種加速產後復原的方式喔！

## 先進功能 擺脫困擾

更年期、停經期是女性人生中的階段，雌激素的下降是必經之路，膠原蛋白的流失隨之而來，如今我們可以透過陰道雷射治療系統，幫助膠原蛋白及纖維結締組織再生，從源頭緩解上述困擾喔！

「蒙娜麗莎之吻陰道雷射」是美國FDA核准、臺灣衛生福利部已認可生殖泌尿症候群適應症的，有專為陰道設計的探頭，能360度發射飛梭雷射，先剝離缺乏水分且萎縮老化的陰道黏膜層，再經由雷射熱效應穩定促進膠原蛋白、彈性纖維組織再





生，藉著陰道黏膜組織穩定度提高，重新建立正常的血液循環供應與腺體功能，細胞恢復滋養後，刺激陰道黏膜再生與緊緻，恢復陰道壁厚度。能改善陰道乾澀，恢復溼潤與彈性，也協助陰道維持弱酸環境，減少發炎的機率，幫助女性再次擁有年輕健康陰道組織應有的特性與功能！

治療過程大約十至十五分鐘，不需麻醉、不需住院，免動刀，安全性高，術中僅有輕微溫熱感，術後幾乎可以馬上回歸日常生活，一週之內避免性行為、泡澡、泡溫泉即可。

## 接受治療 活力再現

在診間中，曾有五十六歲的患者，已無潮熱、盜汗、心悸等更年期症狀，但逐漸受陰道乾澀所困擾，外陰也稍微摩擦就不適，甚至破皮疼痛，導致無法參與原先喜愛的登山活動，經過討論後，接受陰道雷射治療，乾澀大幅改善，日常活動恢復，房事也重新成為可能。

另有五十二歲女性，打噴嚏、咳嗽、大笑時偶會漏尿，每次預期即將打噴嚏或咳嗽時，便需要先預防性的做提肛運動，若來不及準備的話，尿液便可能滲出，因擔心溼及外褲，故長時間使用護墊，除了悶熱潮溼不適之外，也易有異味。聽聞友人建議到婦產科的診間，經棉墊測試，診斷為輕度的應力性尿失禁，接受陰道雷射完整療程後，患者表示生活輕鬆許多，終於不再提心吊膽，擔心漏尿，可以開心大笑、放鬆打噴嚏了！

人生中每個階段都應該盡力達到舒適自在！在這充滿感恩的五月時節，關心自己、關心朋友、關心家人，若遇更年期後陰道乾澀、外陰不適或性生活不美滿、產後輕度漏尿等問題，正在煩惱不知道該如何治療的話，千萬別害羞或是強忍，到本院婦產科門診，我們會進行諮詢與評估，給予您最合適的建議喔！



## 作者介紹



龔晏萱 婦產科主治醫師

專長：子宮脫垂、漏尿、更年期症候群、子宮肌瘤及卵巢囊腫之檢查與治療、子宮鏡檢查、子宮鏡手術、腹腔鏡手術、達文西手術。

# 女性沉默殺手

## 卵巢癌

撰文◎清和病房護理師 陳怡婷

根據我國衛生福利部國民健康署資料顯示，卵巢癌在女性癌症發生率排行第七，由於卵巢癌雖不比子宮頸癌來得普遍，但卻是婦科癌症死亡原因的首位，因此早期發現、早期治療是非常重要的。

### 何謂卵巢癌

卵巢位於腹內骨盆腔深處的器官，也是觸摸極難檢查的。由於卵巢癌無相關症狀可以及早發現，卵巢癌轉移途徑通常經由腹膜內及血液淋巴轉移，而擴散到大腸、小腸、腹膜、大網膜、脾臟、膀胱、橫隔膜、淋巴等，遠處轉移包括肝、肺、骨骼等部，一旦發現，較為晚期卵巢癌。

### 卵巢癌常見症狀

癌症開始僅局限於卵巢時，通常沒有相

關症狀，一旦腫瘤變大壓迫近器官時，一些症狀就會出現，例如：

- 一、腹脹、腹痛。
- 二、噁心感、食欲不振、排便習慣改變。
- 三、體重減輕。
- 四、不正常子宮出血、月經異常。
- 五、頻尿。

### 卵巢癌原因

目前大部分卵巢癌未顯示明確原因，但已發現許多相關的危險因子，根據分析整理出的危險因子如下：

- 一、遺傳性：帶有BRCA1或BRCA2基因突變者、薛格連氏症候群（慢性、進行緩慢發炎性自體免疫之外分泌腺體病變），會增加罹患癌症的機會。
- 二、家族病史：若家族中一等親內有人得到卵巢癌時，就算沒有基因突變，也會較家族中其他未得到卵巢癌婦女的罹癌機率大。
- 三、月經史：月經過早、較晚停經的婦女。
- 四、賀爾蒙及排卵因素：未曾懷孕生育的婦女、使用賀爾蒙補充劑，罹患卵巢癌的風險會增加。
- 五、乳癌：若本身為乳癌患者，或家族中有人確診乳癌，則發生卵巢癌的機會也會比平常人高。
- 六、肥胖：常攝取高熱量、高脂肪之飲食習慣者、BMI指數>30的女性。

## 卵巢癌篩檢與分期

目前卵巢癌沒有像子宮頸癌一樣有可做的有效篩檢，譬如子宮頸抹片，故未能早期發現早期治療。目前除了使用癌症指標CA-125的抽血檢查，也會使用骨盆腔超音波、電腦斷層、核磁共振、X光檢查來篩檢是否有腫瘤，或是否侵襲到其他器官。

- 第一期：癌症仍局限於單側或雙側卵巢病變（五年存活率為72.8%）。
- 第二期：癌症不僅局限於單側或雙側卵巢，並已經侵犯到其他骨盆腔的組織（五年存活率為46.3%）。
- 第三期：癌症不僅局限於單側或雙側卵巢，並已侵犯到腹腔內（五年存活率為17.2%）。



第四期：已擴散轉移到其他器官（五年存活率為4.8%）。

## 治療方式

- 一、手術：卵巢癌的手術稱為減積手術，由於卵巢癌是隨著漿膜擴散，第一、二期卵巢癌需全子宮切除、雙側輸卵管卵巢切除、網膜及盲腸切除；第三、四期除了要做這些外，還要再看是否轉移到腸道及膀胱，如有也一併切除。對於第一期的卵巢癌，還想再生育的年輕婦女，可採保守性的單側輸卵管卵巢切除，但必須是癌細胞分化良好、低經產的婦女，必須在術後接受密切的追蹤檢查才能考慮施行，且避免做健側卵巢切片，以免沾黏，影響懷孕機率。
- 二、化學治療：以Cisplatin及Carboplatin為第一線治療藥物，約在術後兩週開始接受治療，每三至四週一次，需三至六次。

## 結語

因目前無針對卵巢癌的特殊篩檢，提醒女性若出現文中常見狀況，必須就醫做進一步檢查及診斷，若能早期發現就可早期治療，非常重要！





# 支持母親的力量



撰文◎婦產科產房組長 吳姿萱

每一位母親都是由女人蛻變而來，孕育新的生命對於女人來說，是人生中的一件大事。母親有一種神奇的力量，從懷孕開始身體變化、賀爾蒙改變及心境上的轉變，到寶寶出生的時候，讓我們來瞭解，要蛻變成母親會經歷什麼樣的過程。



## 生理變化

在懷胎十月的過程中會面臨不同的身心變化。懷孕伴隨的不適症狀，有些會隨著懷孕週數增加而出現，如：懷孕初期因賀爾蒙改變，會有噁心、嘔吐症狀；懷孕中後期會隨著肚子變大，影響肺部擴張及壓迫膀胱，導致易心悸及頻尿等問題；身體外觀也會出現妊娠紋、體

重增加、皮膚膚質改變（例如發癢）等變化，分娩的陣痛、產後脹奶與復舊的不舒適，還要學習哺餵母乳及照顧新生兒，此時容易發生身心俱疲的情形。

## 心理變化

準媽媽除了身體外觀及賀爾蒙的改變，準媽媽在懷孕期間情緒波動也會較明顯。造成情緒波動的可能原因：

### 一、生活當中的壓力

現況多為雙薪家庭，準媽媽即便懷孕也要出門上班，下班後仍需處理家務，同時面臨孕期的身體不適，會將原本的生活常規打亂，時常覺得力不從心，此時準媽媽可能會感到挫折、壓力增加、無力改變當下情形及可能出現自責現象。

### 二、角色的轉變

若此胎是第一胎的話，每對父母從原本夫妻關係，轉變成父母之角色，角色轉換是最大的改變。一個小生命到來，有許多美好的地方，但也有傷腦筋的地方，新手爸媽面對懷孕期間、生產過程及寶寶出生過程，總是覺得慌張及手足無措，除了要學習照顧新生兒，還需承擔經濟及生活壓力。從「伴侶」身分轉變成「爸媽」，雖然是開心的人生階段，但許多人在面對角色的轉變時，發生適應不良的狀況。

### 三、家庭溝通不良

有長輩在旁協助雖然有好處，但生活中的觀念不合，如溝通不良或衝突，也是造成家庭失和的主要原因。成為「夾心餅乾」的爸爸壓

力會逐漸提升，夫妻之間的衝突也會增加。

## Mr. RIGHT陪伴準媽媽

針對前述狀況，要如何幫準媽媽安然度過懷孕的十個月呢？當然是需要伴侶的陪伴，此時準爸爸的陪伴與支持是相當重要的。

簡單的口號：「Mr. RIGHT」！

「R」：Release（放鬆、釋放情感）。

「I」：I am with you（我與你同在）。

「G」：Good（愛的讚美）。

「H」：Hug（深情的擁抱）。

「T」：Together（一起努力），讓準媽媽不會感到孤獨的感覺，產生凝聚力及向心力。

準媽媽有十個月的時間準備當媽媽，但準爸爸不一樣，寶寶不是住在爸爸的肚子，很多爸爸是在孩子生出來的那一刻才真正有了當爸爸的感覺。其實許多新手爸爸都願意參與懷孕、生產、養育之過程，只是有時候不知道如何加入，所以會讓媽媽感覺爸爸都漠不關心！所以媽媽與爸爸的互相溝通很重要，互相給予鼓勵，也要練習表達需要什麼，愈是手足無措就愈要互相溝通體諒、互相幫忙，讓夫妻成為彼此的神隊友。



準爸爸陪產  
衛教影片

# 青春又快樂的媽媽

## 淺談更年期症候群的中醫觀點與治療

撰文◎中醫部主治醫師 林姿婷

「醫師，我脾氣變得很容易暴躁，經常一點小事就動怒，而且時不時突然發熱、冒汗讓我更不舒服。」「醫師，我停經後反覆泌尿道感染，而且四肢關節時常痠痛無力，晚上睡眠也很差，好像停經後什麼都不對勁了！」

前文是門診中常出現的對話內容，我們能發現女性停經前後身體出現變化，對部分女性造成很大影響，所及範圍可能包含生理與心理之健康，一般統稱「更年期症候群」。雖然現代醫學可利用賀爾蒙療法來減緩更年期症候群相關症狀，然而賀爾蒙可能造成其他健康方面的疑慮，並不是我們所樂見的。中醫傳統醫學將停經前後身體出現的變化歸於「絕經前後諸症」，並有完整的思路及藥方，可提供更年期女性另一項治療選擇，大幅改善生活品質。

### 更年期的三階段

一般婦女會因為卵巢與濾泡功能退化引起月經停止，而引發身心的變化，影響期間可能會持續數年，我們可將這段時間統稱為「更年期」，而大致將其分為以下三個階段：

- 一、停經前期（Premenopause）：月經規律運作至月經開始不規則。
- 二、停經中期（Perimenopause）：月經開始不規則超過二個月，或是停止達三個月至一

年以內。

三、停經後期（Postmenopause）：停經滿一年以上。

關於停經之年紀，雖然會隨著不同種族和社會文化背景有所差異，然而平均大多在五十歲上下。在一項研究調查中，指出臺灣平均自然停經年齡為49.5歲。

在停經的早期，可能出現偏於功能性的變化，例如心血管舒縮症狀（潮熱盜汗、胸悶心悸）、情緒障礙（焦慮、憂鬱）、睡眠障礙等；而在停經的後期，則因失去雌性素對於全身系統的保護，而出現相關疾病，例如萎縮性陰道炎、骨質疏鬆症、同時也增加了動脈粥狀硬化及冠狀動脈心臟病等疾病的風險。

既然更年期是由於卵巢與濾泡分泌賀爾蒙功能的退化所導致，現代醫學主要以賀爾蒙替代療法來治療更年期，補充賀爾蒙已被證實可以改善心血管舒縮所產生的潮熱盜汗症狀，以及停經後所伴隨產生之泌尿生殖道萎縮等症狀，另外還能預防骨質流失。然而美國國家衛生研究院所主持的一項大型美國婦女健康研究卻指出，長期使用賀爾蒙替代療法可能會導致乳癌、子宮內膜癌、中風、肺栓塞與血栓性疾病發生之機率大幅增加，因此對於更年期婦女使用賀爾蒙替代療法一直存在爭議性。

## 陰陽平衡 減緩不適

圖一為《黃帝內經·素問·上古天真論》的內容，說明了女性以七歲為一個週期的各年齡身體變化：「女子七七，任脈虛，太衝

脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」就相當於關於女性更年期的論述，可知女子到了四十九歲，因為衝任脈的虛虧，天癸之竭盡為女子更年期後造成生理變化之主因。相對於直接補充賀爾蒙，傳統中醫治療停經後諸症的目標在於達到陰陽平衡，減緩因賀爾蒙減少所產生的不適症狀，由內經中的條文（圖一）可知，肝腎與人體生殖內分泌系統有密切的相關性，而以肝腎陰虛來論治，泌尿系統之乾澀及皮膚乾燥是由於陰虛而缺乏滋養，至於潮熱、盜汗、心煩，則是因為肝腎陰虛造成之虛火現象。



《素問·上古天真論》

腎主生長生殖發育		
年齡	中醫的生理	表現
一七 (7歲)	腎氣盛	齒更髮長。
二七 (14歲)	天癸至	月事以時下，故有子。
三七 (21歲)	腎氣平均	故真牙生而長極。
四七 (28歲)	腎氣盛極而衰	筋骨堅，髮長極，身體盛壯。
五七 (35歲)	陽明脈衰	面始焦，髮始墮。
六七 (42歲)	三陽脈衰於上	面皆焦，髮始白。
七七 (49歲)	天癸竭	地道不通，故形壞而無子也。

圖一：《黃帝內經》對於女性各年齡階段的身體變化，二七相當於十四歲、三七相當於二十一歲……依此類推。

圖一

筆者常做比喻，進入肝腎陰虛階段的婦女，如同烹煮火鍋進入了後期乾燒的階段，除了滅火（清熱）之外，更重要的是將火鍋加湯（滋陰），許多滋養肝腎陰的藥物，就成為治療更年期的首選用藥，例如六味地黃丸、二至丸（女貞子、旱蓮草）等處方，若是身體之熱象更加顯著，則能在滋陰的基礎上加上適量清熱的藥物，例如知母、黃柏、山梔子等，不僅效果顯著，相對於直接補充賀爾蒙的風險也降低不少（圖二）。



法順利成長（水不涵木），加上在更年期階段的婦女常被內外夾擊，承受家庭及職場的壓力，肝鬱的情況會更為嚴重，臨床常使用加味逍遙散等藥物來疏肝解鬱，補養氣血。臺北慈濟醫院中醫部吳炫璋主任的研究，針對更年期婦女使用加味逍遙散，證實在生活品質上有明顯改善。

此外，在臺灣關於更年期的研究提及，華人婦女除了上述更年期症狀外，還經常發生腰背疼痛、關節肌肉痠痛與倦怠疲乏等症狀，可能由於腎陰虛累及腎陽，同時引起脾失健運或是經脈失於濡養，處方上可以以滋養肝腎、填精益髓為主，佐以健脾益氣、強筋壯骨，甚至是活血化瘀的藥物，例如左歸丸、疏經活血湯等，中醫對於更年期的治療可謂相當靈活且全面。

## 全方位調理身心靈

以更年期的中醫觀點來看，肝鬱氣滯也是常考慮的病因病機，肝腎陰不足會造成體內的肝氣不能調達，如同樹木得不到水分的滋潤無



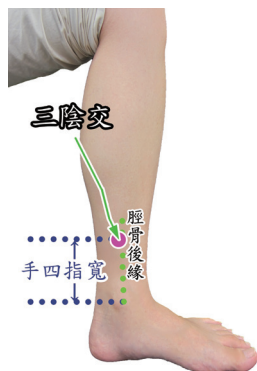
圖二：中醫對於更年期常用藥物

## 助緩解症狀穴位

三陰交穴（脾經）

太衝穴（肝經）

內關穴（手厥陰心包經）



小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方

足背第一、二跖骨間，趾縫後2寸後方凹陷處

前臂掌側，腕上橫紋上2寸，兩大筋之間

功效：  
安神定志、婦科三陰交

功效：  
疏肝理氣、清瀉肝火

功效：  
寧心安神、和胃寬胸、  
降逆止嘔

針對更年期症候群平常的養生，應保持愉悅心情，保持正常作息；因為體內是比較燥熱的狀況，所以平日不要過食燒烤辣炸甜等容易上火的食物。除了中醫藥物調理之外，也可利用穴位按摩或針灸的方式來輔助緩解症狀，可利用肝經、腎經的穴位，如三陰交、太衝等；心包經的穴位，如內關等，能夠寧心安神、滋養肝腎，並疏理肝氣。

利用穴位疏通氣機，除了讓身體狀況改善外，憂鬱煩躁的心情也能有所舒緩。辛苦的媽媽為我們忙碌一輩子，然而因為更年期導致身心靈的變化，可能漸漸失去了笑容。若有前述

困擾的婦女，歡迎來中醫部門診諮詢，讓中醫師幫助找回青春美麗的媽媽！



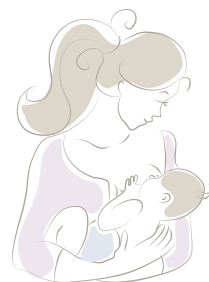
## 作者介紹

林姿婷 中醫部主治醫師

中國醫藥大學畢業後即加入恩主公醫院中醫部的陣容，對中醫臨床及中醫藥應用有濃厚熱忱及興趣，並於陽明大學醫學影像暨放射科學研究所進修取得碩士學位，研究中醫藥物協助癌症患者接受放射治療後之副作用。曾榮獲 104 年北區病例報告婦兒科系第一名，目前為教育部部定講師、康寧大學兼任講師，專長為身心症、睡眠障礙及情緒疾患等精神科學領域，以及癌症輔助治療、慢性消化功能疾病、泌尿系統相關疾病。希望能夠利用自身所長，守護民眾身心健康。

# 哺乳時「藥」注意的幾件事

撰文◎藥劑科藥師 吳信賢



身為藥師，在醫院為病人把關用藥、提供藥物相關資訊，常會收到病人各式各樣的問題。簡單歸納這些疑問，就會發現大部分的人其實是擔心藥物所帶來的副作用，因而對正在服用的藥物或醫師新開立的處方有疑慮。



事實上，只要清楚自己所服用的藥物，並與醫師適當表達自己的疑慮，同時按照醫囑定時服藥，就可有效降低藥物所帶來的風險。本篇與大家分享我在執業上常遇到新手媽媽的問題：「我目前在餵小孩喝母乳，所吃的藥會不會對小朋友有任何影響？」

首先瞭解藥物對哺乳的影響。藥物在身體內會透過血液進到各個器官，以達到藥物治療效果。而藥物也同時會因為濃度由高往低的關係，從血液進入母乳內。這就導致小朋友在喝母乳時，會攝取一部分媽媽所使用的藥物。雖然所有藥物基本上都會有一部分進入母乳，但因為濃度太低，絕大多數都不會對嬰兒產生任何影響。當然，不同藥物因為在人體內分布的情況不完全相同，因此仍有些藥物會在母乳內有較高的濃度，進而影響到小朋友。

那麼，到底有什麼藥物會影響小朋友而不建議哺乳的母親使用呢？其實，大部分常見藥物都可放心使用，僅有少數藥物會有相關風險。以下透過各國的用藥指引及各大資料庫（主要使用美國國家衛生研究院NIH所出版的Drugs and Lactation Database (LactMed®)資料庫），整理出比較常見的用藥分類，並提供有實證「不會」因哺乳而影響小孩的用藥，以供參考。但還是要提醒您，如果有用藥方面的問題，一定要跟醫師、藥師進行討論，千萬別自行決定用藥與否！

## 止痛藥及非類固醇類消炎止痛藥

可緩解頭痛、生理痛、肌肉痛等疼痛所帶來的不適感。可使用的藥物包括：



成分為Acetaminophen的「愛舒疼錠」

Acetaminophen、Ibuprofen、Diclofenac、Celecoxib等。

## 抗組織胺

緩解鼻塞、流鼻水、過敏性鼻炎症狀等作用。可使用的藥物包括：

Fexofenadine、Loratadine等。

另外，常與抗組織胺搭配使用的祛鼻充血劑Pseudoephedrine亦有實證哺乳婦女可使用。



成分為Loratadine和Pseudoephedrine的「莫鼻卡持續性膜衣錠」

## 抗生素

大部分抗生素皆可安心使用，但仍需注意新生兒是否對藥物過敏或是否影響小朋友腸胃道的菌落生長。建議可使用的藥物包括：Penicillines（盤尼西林類抗生素）、Cephalosporines（頭孢菌素類抗生素）、Fluconazole等。

### 抗生素



成分為Fluconazole的「泰復肯膠囊」

### 胃藥



成分為Pantoprazole的「Pantoloc保衛康膜衣錠」

### 抗憂鬱用藥



成分為Fluvoxamine的「Luvox無鬱寧膜衣錠」

## 胃藥

抑制胃酸分泌，治療消化性潰瘍及胃食道逆流等作用。建議可使用的藥物包括：Famotidine、Dexlansoprazole、Pantoprazole等。

## 抗憂鬱用藥

改善憂鬱和焦慮情緒、舒緩恐慌與強迫症狀等作用。建議可使用的藥物包括：Sertraline、Fluvoxamine等。

## 三高用藥

部分哺乳婦女有長期服用三高藥物的狀況，基本上大部分藥物都可正常服用。

- 一、高血壓：可服用含Amlodipine、Bisoprolol、Doxazosin等。
- 二、高血糖（糖尿病用藥）：可服用包含Metformin（根據建議，若新生兒腎功能

不好時應謹慎使用）、Insulin等。

- 三、高血脂：可服用包含Ezetimibe、Statins類等藥物，但不建議哺乳婦女同時併用Statins類及Ezetimibe。

## 不適用的藥物

透過整理常見用藥，其實基本上大部分常見的藥品都可用於哺乳中的婦女，因此請新手媽媽安心服用。另外，本文也整理出幾種常見「不適用」於哺乳婦女用藥，並說明可能發生的副作用及研究報告。

- 一、抗組織胺：Ciproheptadine。此藥物被認為不應使用於哺乳婦女，因為可能會導致催乳素（Prolactin）下降進而干擾哺乳。若要使用抗組織胺，則應選擇非鎮靜型抗組織胺藥物（Nonsedating antihistamines）。
- 二、抗感染：Metronidazole。曾有研究指出，此藥會造成新生兒有腹瀉及念珠菌感染之情形。目前學者對於是否要於哺乳期間使

用此藥有所爭論，有一些資料建議應在哺乳前十二至廿四小時停用此藥。若是哺乳婦女使用的是局部塗抹或陰道劑型，則較無此顧慮，應可安心使用。

三、**鎮靜安眠：Diazepam**。曾有報告指出，此藥會造成接受哺乳的幼兒發生體重減輕或是高膽紅素血（Hyperbilirubinemia）的狀況，因此部分指引建議哺乳婦女於用藥的六至八小時後再開始哺乳，並監測幼兒是否有鎮靜、食欲下降、體重減輕的影響。

四、**利尿劑：Furosemide**。若服用較高劑量，可能會減少哺乳量，因此若有其他藥物可以替代，建議使用其他藥物。但美國國家衛生研究院的建議也指出，若使用低劑量（每日20毫克），則較不會有抑制哺乳的狀況。

五、**糖尿病用藥：SGLT-2抑制劑**。此類藥物雖然較不易進入乳汁內，但由於可能影響幼兒的肝臟發育，因此仿單皆不建議使用於哺乳婦女。

六、**高血脂用藥：Fenofibrate**。此藥可能會阻斷幼兒體內的脂類代謝，因此仿單建議哺乳婦女應停用此藥至少五天之後，再開始哺乳。

七、**口服避孕藥：Oral contraceptives**。根據資料顯示，使用口服避孕藥可能會有縮短泌乳期、減少乳汁分泌量、減少乳汁中氮素及蛋白質成分、靜脈栓塞風險上升、幼兒體重減輕等副作用。美國專家認為，在分娩後的前三週，哺乳婦女應避免使用口服避孕藥，而若哺乳婦女有其他靜脈栓塞風險，則應該延長至分娩後六週後再開始使用。而世界衛生組織的建議則較為嚴格，認為哺乳婦女在分娩後四十二天內皆不應

使用。

八、**其他**：新生兒在哺乳期間可能對母親正在服用的藥品產生過敏反應，若有相關症狀發生應告知醫師，由醫師進行專業診斷。

以上總結清單，並非囊括所有藥物，因此必須再次提醒：請務必主動向醫師提起您正在哺乳，以避免醫師開到不適合使用的藥物。另外，您也可以在領藥時向藥師再確認一遍處方內容，除了放心，也讓孩子能健康茁壯地成長。如果您對長期服用的藥物仍有疑慮，也務必親自與原處方醫師討論，避免自行判斷而停藥或減量，進而影響病情控制。最後，在此向全天下的媽媽說聲：「母親節快樂，您們辛苦了！」



Love you Mom



# 慶祝一一三年度護師節 表揚優良護理人員(上)



撰文◎手術室護理長 鄭文英

本院為肯定基層護理師無私奉獻的精神，舉辦象徵關懷與傳承的慶祝活動，並評選與表揚院內優良護理長一位、優良護理師十九位、優良專科護理師四位，優良照顧服務員三位及優秀助理員二位，共二十九位第一線的優良人員，對她們的專業盡責與貢獻付出，表達最深的敬意與謝意。



## \*優良護理師\*



謝佩彤  
兒科加護病房  
護理師

謝謝單位各同仁及護理長對我的肯定，讓我有機會獲選優良護理師，希望我在未來可以更加成長及進步，好好學以致用，幫助需要照護的病人。



## \*優良護理長\*



劉玉惠  
透析中心  
護理長

護理是一份職業，也是專業，更是志業，一路走來，感謝各位長官的提攜與肯定，也謝謝護理團隊大家庭彼此扶持與鼓勵，我護理、我驕傲，未來仍秉持初衷和熱誠，持續傳承護理的價值。



## \*優良護理師\*



劉怡君  
外科加護病房  
護理師

很高興有這個榮幸當選外科加護病房優良護理人員，感謝單位同仁一路陪伴，更謝謝每位幫助過我及栽培我的學姊及長官，因為有大家的肯定，讓我更有動力及努力的目標，持續實現護理助人的價值，期許自己能維持對護理的熱情繼續努力，並提升自我價值。



**\*優良護理師\***



**黃淑嬋**  
手術室  
護理師



感謝護理長與同事的肯定與支持，此獎項是由團隊共同努力所得的，讓我更堅定對護理事業的使命感，期許自己秉持著初衷，在今後的工作中持續學習，提升自己的專業能力及照護品質，共同為護理創造更美好的醫療環境。



**\*優良護理師\***



**沈姿旻**  
橫溪恩主公  
護理之家  
護理師



謝謝同事的票選，讓我能當選優良護理師，這是對我的肯定，激勵我更努力，未來我會繼續加油的！



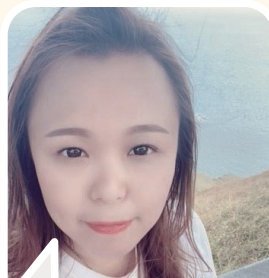
**\*優良護理師\***



**劉怡君**  
九病房  
護理師



來到恩主公醫院服務已經邁入第五年，感謝單位同事及護理長對我的肯定，讓我能獲得這項殊榮，一路走來雖然遇到不少挫折難關，幸虧有單位同事一路陪伴，並肩走來一起成長，未來的我將保持護理的初心及熱忱，繼續努力，祝大家護師節快樂！



**\*優良護理師\***



**黃如襄**  
十一病房  
護理師



這是第四次得到優良護理人員，工作多年，從剛畢業踏上臨床工作直到現在，對護理的初衷仍未曾改變。三年前由內科轉到外科，重新學習新事物，不斷提醒自己要樂觀、正向、認真、努力，這次很高興受到大家的愛戴而當選，感謝一路陪伴著我，讓我成長的同事。



**\*優良護理師\***



**甘喬甄**  
十二病房  
護理師



很榮幸被選為今年度優良護理師，感謝單位主管及同仁的支持與肯定，感謝一路走來各位的相互扶持，未來期許不論在臨床病人照護上或學術上可繼續精進，並帶領同仁共同成長。



**\*優良護理師\***



**蘇倍儀**  
十三病房  
護理師



工作多年，看到有些老戰友離開，自己也多次經歷工作厭倦期。現在單位內有很多優秀的學弟、學妹，萬萬沒想到大家會把寶貴的一票投給我，非常感謝大家，我覺得這是對我的肯定，我會繼續與大家認真地照護病人！



\*優良護理師\*



黃以婷  
十四病房  
護理師

謝謝十四樓的姊妹，讓我有機會獲得此殊榮。只有病人會用自己的生命來教導我們，所以我們更要認真對待和感謝。希望在我當護理師的每一天都能保有初心，使每一位病人、每一個生命，不論是好好活著或是舒服離開，這段路都可以獲得最溫暖且溫柔的對待。



\*優良護理師\*



簡秀芸  
十五病房  
護理師

謝謝單位同仁的支持與鼓勵，讓我當選優良護理人員，護理生涯中面臨了許多挫折，也不斷努力成長，期許自己持續保持熱忱的心，提高護理品質，繼續發揮護理專業，未來會繼續再單位發光發熱，謝謝。



\*優良護理師\*



曾翊涵  
十六病房  
護理師

工作即將邁入第十二年，當選優良護理人員，覺得很榮耀很開心，感謝長官及同儕肯定，一路走來有開心有難過，也曾對護理少了熱忱，只要病人健康出院時，說聲「真的謝謝您們，辛苦了！」就能繼續堅持對工作的熱忱。



\*優良護理師\*



張誼真  
中醫門診  
護理師

從疫情期間的全套防護，到疫情之後的西醫支援，大家每天都在面對新的挑戰，很感謝阿長及單位學姊總是不吝給予協助及指導，因此這次的榮耀要歸功於阿長及單位學姊。此後我會更加努力，希望能在工作中有更好的表現。



\*優良護理師\*



蔡亞庭  
內科加護病房  
護理師

感謝單位同仁及護理長的認可，讓我獲得這項殊榮，投入護理工作已八年多，一路走來感謝許多人的指導與幫助，在這最艱難的時刻也謝謝自己，還有一同留在護理這條道路上的夥伴，我們每一位都是最優秀的護理人員！



\*優良護理師\*



洪怡婷  
手術室  
護理師

在手術室工作已近八年，很高興有這個機會能夠獲選優良護理師，感謝單位護理長、各位學姊及學妹的肯定，在這繁忙的工作中，可以和大家一起不斷地學習成長是我的榮幸，未來的我會繼續在單位發光發熱。



**\*優良護理師\***



**黃玲玲**  
西醫門診  
護理師



一路走來，我不優秀，但進退有度、懂分寸、善良、貼心。我不聰明，但工作上盡心盡力，腳踏實地，知世故而不世故。不忘初心，方得始終，堅持本色，才能活出自我。最後謝謝門診懂我知我的姊妹，愛妳們唷！



**\*優良護理師\***



**游玉綺**  
急診室  
護理師



身處第一前線的我，為整個大醫療環境中的一個小螺絲，在這個我很喜歡的急診努力貢獻己力，跟著大家並肩在前線作戰，一路挺過最嚴重疫情風暴，謝謝同仁給予我這份肯定，我會繼續保持初心，保持正向態度繼續熱愛護理、熱愛生命，守護我們的家園臺灣。



**\*優良護理師\***



**陳怡婷**  
清和病房  
護理師



很榮幸獲選優良護理人員，對我而言是一項巨大的激勵及肯定！感謝單位阿長及學姊讓我成長，未來的日子將更加努力提升自我專業，護理不僅是工作，更是對生命的尊重，將秉持這份精神，為需要幫助的人提供護理及關懷。



**\*優良護理師\***



**吳靜宜**  
產房  
護理師



謝謝同仁的肯定及支持，獲選今年度優良護理人員。從事護理已二十多年，能撐到現在是因為在工作中獲得成就感，並讓產婦安全地將新生命帶到這個世界。我隨時提醒自己要保持同理心和熱忱，做個有溫度的人。護理是團隊工作，謝謝還在臨床貢獻的人員，大家都辛苦了。



**\*優良護理師\***



**蔡美玲**  
透析中心  
護理師



很高興再次獲得殊榮，感謝醫院也謝謝長官的提拔與鼓勵，更感謝同事的幫助支持。在本業服務已有數十年，堅守崗位、盡本分，感動的是與病人之間的互動如家屬般親切，同仁互相幫忙，處在和諧氛圍。這榮譽是大家對我的肯定也是日後工作的動力，衷心祝大家工作順利步步高升。





# 為何選擇達文西機器手臂 來做部分腎臟切除手術

撰文◎泌尿科主治醫師 陳柏誠

手術一直以來都是治療腎臟癌症最重要的利器，如果可以完整把癌症切除，病人就會得到最好的預後。

關於腎臟癌症，必須注意以下幾個治療上的特點。

## 僅剩一顆腎的風險

首先，腎臟的特別點在於，很多情況下，人只要一個腎臟就可以生活下去，在洗腎相當發達且進步的臺灣，儘管是兩側腎臟都被切除了，若好好地接受透析治療，仍然可以維持生

命。所以傳統上過去只要發現腎臟癌症，很多醫師都會建議直接把那側的腎臟切除。這固然是追求癌症控制的一個好選擇，但是切除掉一個腎臟之後，腎功能慢慢變差，或是未來洗腎的機會仍舊高於擁有兩顆健康腎臟的人。

而且，假設剩下的那顆腎臟未來又有了其他疾病，例如也發生了腎臟癌症，需要手術，或是有嚴重的感染、結石等，這樣會讓病人需

要接受洗腎的機會大增。因此漸漸對於腎臟癌症的手術方式走向只切除罹癌部分，而盡量保留健康的腎臟，這就是所謂的部分腎臟切除。

## 是否罹癌 有所誤差

其次，腎臟癌症並沒有辦法藉由抽血得到明確的癌症指數，以供參考，所以有時候在腎臟超音波或電腦斷層發現小顆的腎臟腫瘤，我們沒有辦法很準確地判斷它到底是良性還是惡性的。而切片檢查會有一定的風險，讓癌症跑到腎臟外面，因此在高度懷疑是癌症的時候，可能會不經切片就進行部分腎臟切除。

然而，這種做法難免偶爾會遇到最後的病理報告顯示腫瘤是良性的，所以在部分腎臟切除的時候，醫師會希望能夠保留最多健康的腎臟，對於腎臟的傷害會是最小的。

## 不得不切除時

再者，有些情況是手術前就判斷腎臟腫瘤是良性的機率大於惡性的，但因為腎臟腫瘤太大了，擔心腫瘤可能有破裂出血的風險，我們仍然必須進行手術。這時候我們依舊希望可以在保留最多健康的腎臟情況下，進行部分腎臟切除。


在進行部分腎臟切除手術中，我們為了防止出血，有時候會先將供應腎臟血液養分的腎動脈用血管鉗夾住，再進行切除手術。如果血管鉗夾住腎動脈的時間過長，也會對腎臟造成相當程度的損傷。因此，部分腎切除的最理想狀況，除了是將腫瘤或懷疑的病灶完整切除，

並保留最多健康的腎臟，縮短血管鉗夾住腎動脈的時間，也是我們追求的目標。泌尿科醫師磨練手術技術，就是希望可以在最短的時間完成腎臟部分切除及縫合止血，以減少血管鉗夾住腎臟血管，而造成腎臟的傷害。

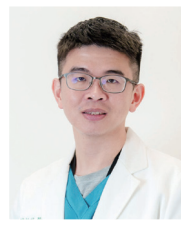
## 達文西機器手臂的優點

達文西機器手臂的問世，可說對於泌尿科醫師在進行部分腎臟切除方面提供很大幫助。

達文西機器手臂的概念就有點像科幻電影中所看到的，在病人的身上打幾個小洞，讓機器手臂伸到體內進行手術，在精細的機器手臂幫忙之下，既可以達到準確將腫瘤切除，且保留最多健康腎臟的第一項目標，也可以達到在最短時間內完成腫瘤切除及腎臟縫合，以減少血管鉗夾住腎臟血管時間的第二項目標。

因此，在配備有達文西機器手臂的醫院裡，利用達文西機器手臂來進行部分腎切除的案例數經常快速增加，達文西機器手臂大幅降低了「部分腎切除」這種複雜手術的難度，讓病人可以更安全、術後恢復得更快，也可以保留更多的腎臟功能。 

## 作者介紹



陳柏誠 泌尿科主治醫師

專長：泌尿科疾病及攝護腺癌達文西手術、腎臟腫瘤達文西手術、腹股溝疝氣達文西手術、腎上腺達文西手術、輸尿管／膀胱達文西手術。



# 如何預防失智症

撰文◎神經內科主治醫師 李君右

隨著人口老化，全世界對於失智症所帶來的威脅及衍生問題愈來愈重視，臺灣自然也無法置身事外。

失智症是一類會造成漸進性認知功能退化之疾病的統稱，通常會造成記憶力、語言能力、空間感、執行功能、計算能力、判斷力、注意力、抽象思考能力等不同程度的影響，並且會伴隨個性改變、異常行為、情緒問題，甚至妄想或幻覺等腦功能異常的症狀。這些症狀會隨著病程進展而惡化，逐漸影響患者的社交能力、學習能力、工作能力及生活自理能力，對病患及家屬都帶來痛苦，因此目前醫學研究投入大量資金和人力資源，企求能夠達到預防治療的首要疾病之一。

## 失智症的種類與病程

失智症的種類很多，依照致病機轉可以簡單分類成阿茲海默症、血管型失智症、路易氏

體失智症、額顳葉失智症等幾類。這些疾病的成因通常是因為腦中有不正常蛋白質隨著時間累積造成神經細胞凋亡損壞，或者是腦中血管阻塞狹窄造成神經細胞缺血壞死而導致。

這些腦中不正常病理變化的形成非常複雜，同時有先天與後天的因素一起造成，通常在病患發病前便逐漸累積，甚至可能在發病前十幾二十年就可以在腦中發現，某些異於常人的異常蛋白開始伺機而動。

由此可知，失智的病程是非常漫長的，有些造成失智的風險甚至在人類生命早期便已決定，例如基因或教育等因素。而且假使不幸發病了，目前除了緩解病程及治療症狀的藥物以外，還沒有真正能夠治癒的方法，所以失智的

預防便顯得格外重要。

## 失智症的危險因子

國際知名期刊《Lancet》於二〇二〇年發表了對於預防失智症至關重要的一篇研究，內容便提及在失智症的危險因子中，有十二項是可以好好控制及預防的，做好這十二項預防工作，可以減少40%的失智風險，也就是說確實積極去執行的話，目前每十位失智患者，其中約有四位是可以預防或大幅延後其發病的。這十二項可以被改變的危險因子簡述如下：

- 一、**教育程度不足**：年滿二十歲之前受教育的時間愈久，以及終身教育程度愈高，其失智風險愈低。因此好好完成國民教育並且活到老學到老，是很有幫助的。
- 二、**聽力障礙**：有聽力障礙的病人，發生失智症的風險會增加近兩倍。研究顯示聽力障礙的人其大腦聽覺相關區域附近萎縮會較明顯，因此使用助聽器矯正聽力是可以降低失智風險的。
- 三、**創傷性腦損傷**：車禍、高處墜落或競技運動等造成的腦部受傷，會增加腦中異常蛋白的病理變化，而增加未來失智風險。因此戴好安全帽避免意外發生是很重要的。
- 四、**高血壓**：收縮壓大於140毫米汞柱長期下來會增加1.6倍的失智風險。因此高血壓患者在中年好好量測血壓並服藥控制，是可以減少晚年失智發生的。
- 五、**缺乏運動**：運動對於腦血流及腦神經功能的助益非常大，因此持之以恆的運動習慣是可以減少失智的。
- 六、**糖尿病**：糖尿病會增加1.6倍的失智風

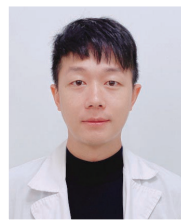
險，因此預防及治療糖尿病是有幫助的。

- 七、**過度飲酒**：每週飲用超過21單位酒精（1單位為10毫升純酒精）會增加失智風險，因此建議飲酒要節制適量。
- 八、**空氣汙染**：避免吸入工業及交通工具廢氣可降低失智風險。
- 九、**憂鬱症**：憂鬱患者其失智風險會增加1.9倍，因此防範及治療憂鬱，對於腦部有保護效果。
- 十、**肥胖**：肥胖（身體質量指數BMI $\geq$ 30）會增加1.6倍失智風險，因此維持健康體重是可以護腦的。
- 十一、**吸菸**：不只傷肺，同時也傷腦，戒菸才是王道。
- 十二、**社交孤立**：社交活動可以刺激腦神經活躍，減少失智風險。

有鑑於此，《Lancet》建議醫師及社會大眾應積極做好失智預防的工作，減少上述十二項危險因子的暴露；除此之外，良好的睡眠及健康的飲食在保護腦力上也是有助益的。恩主公醫院即將在今年年中開立失智防治門診，期許能為受認知功能退化困擾的民眾，提供個別化的整合性預防建議及追蹤治療，讓我們一起為更好的明天而努力。



### 作者介紹



李君右 神經內科主治醫師

專長：失智症、巴金森氏症及其他動作障礙、癲癇、腦中風、頭痛及神經痛、睡眠障礙、一般神經學。

# 與世界的 「聆」距離

撰文◎社工室社工 陳冠妘

「我只是想讓我的老婆過上好的生活……」阿啟伯聲淚俱下的說著，是我在會談時印象深刻的一幕。

## 阿啟伯的生命故事

藉由會談走進一個個家庭，瞭解他們生活的酸甜苦辣，這是社工師的日常寫照。今天，社工室來了一位諮詢助聽器補助的阿啟伯。

阿啟伯已經六十八歲，與妻子同住。自述自己當年獨自北上打拚，在這裡遇見了他一生摯愛的妻子；數十年的歲月裡，兩人一起攜手，為了生活兢兢業業努力著。

在繁華的都市社會中，因為長期處於高分貝工作環境，噪音使得阿啟伯的耳朵逐漸失去了聽力；而妻子也在此時罹患慢性疾病，長期的就醫費用成了家中沈重的負擔。為了減輕經濟支出，夫妻倆隱忍病況，不敢持續就醫，疾病與貧窮的多重困境，讓阿啟伯一家的生活長

期陷入低谷。

即便如此，為了支應生活花費，年屆古稀的阿啟伯，仍然持續著保全工作，努力以微薄的工作收入和補助維持生計。然而聽力的缺損還是使得阿啟伯在工作上面臨種種困難。

在因緣際會下，阿啟伯來到恩主公醫院就醫，當耳鼻喉科陳正蔚醫師得知阿啟伯的家庭狀況後，轉介到社工室求助、諮詢助聽器補助資訊。

## 恩主公醫院助聽器補助

一、補助對象：政府列冊中、低收入戶及經濟困難之清寒家庭，經本院醫師評估有配戴助聽器需求者。

## 輔具資源中心聯絡方式

名稱	地址	電話
新北市 輔具資源中心	新北市蘆洲區集賢路245號9樓	電話：(02) 8286-7045
臺北市 合宜輔具中心	臺北市中山區玉門街1號	電話：(02) 7713-7760
桃園市北區 輔具資源中心	桃園市八德區介壽路二段901巷49弄91號2樓	電話：(03) 368-3040 (03) 373-2028

接著，將身心障礙證明及身分證明文件，連同輔具評估報告書一併攜帶至戶籍所在地的公所，辦理補助申請手續。申請人收到補助核定結果通知後，即可購置符合聽力需求的助聽器。將發票及助聽器保固書交回戶籍所在地的公所，經審核通過後，補助款將直接匯入申請人的帳戶。

### 二、補助標準：

- 每案補助上限為五萬元（單耳補助上限二萬五千元）。
- 考量學齡兒童學習發展影響甚鉅，十二歲以下學生每案補助上限八萬元（單耳補助上限四萬元）。

三、申請方式：向本院門診或醫師提出申請，或親洽社工室辦公室諮詢。

四、詢問電話：(02) 2672-3456，分機1050~1057、1154、1157。

## 政府助聽器補助

除了本院可申請助聽器補助外，政府也提供了相關資源以協助弱勢民眾減輕經濟負擔，擁有第二類（聽覺功能）身心障礙證明者，同樣具有政府的助聽器補助資格。

持有第二類（聽覺功能）身心障礙證明者，欲申請政府的助聽器補助，需前往醫院由聽力師進行聽力鑑定，或者經由「新北市輔具資源中心」轉介，前往指定的聽力所進行免費評估，以取得輔具評估報告書。

各縣市補助規定可能有所差異，以各縣市政府的規定為主。如欲瞭解更詳細的政府助聽器補助資訊，可向當地公所洽詢，或直接連繫新北市輔具資源中心。

## 雨過天晴

最後阿啟伯順利配戴上助聽器，臉上也一掃過往的愁容。雖然兩夫妻生活依然清苦；但有了助聽器之後，阿啟伯告訴我，現在那些已往可能被忽略的美好瞬間，從今往後都將成為他們生活中的小確幸，他期待未來的新生活，助聽器幫助他們重新找回了與世界連結的機會。

此時助聽器對於這個家庭，或許已經不僅是一個技術裝置，更是希望和重新連結的象徵，也為阿啟伯一家帶來了對未來更積極的期待和動力。



# 奇異果 纖蔬牛肉

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

優質的牛肉除了擁有豐富的蛋白質，也含有豐富的鐵質，以及維生素B12、鋅、鎂、鉀等營養素，可助於肌肉合成生長、幫助生長發育、維持身體機能，還可預防貧血、維持皮膚組織及毛髮健康彈性，並增強人體免疫系統。

奇異果含有維生素C、維生素E、膳食纖維、鈉、鉀等營養素，也含有如葉黃素、β-胡蘿蔔素、酚類等植化素及膳食纖維，能幫助腸胃蠕動，有益於心臟功能與呼吸系統、增強免疫力、抗氧化及減緩老化、養顏美容功效。而奇異果的膳食纖維能留住水分，增加糞便體積，故能幫助腸道蠕動，對便秘的人來說是很好的食物。維他命C可促進鐵質吸收，因此將富含維他命C的奇異果入菜至富含鐵質的牛肉料理中，除可增加鐵質攝取，亦能享受水果特有之酸甜風味所帶來的口感！

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	240	碳水化合物(公克)	25
蛋白質(公克)	16	膳食纖維(公克)	3.4
脂肪(公克)	10		



## 材料 三人份

牛嫩肩里肌火鍋片210公克、金黃奇異果100公克、綠奇異果100公克、洋蔥200公克、紅甜椒200公克、沙拉油1茶匙。

醃料：醬油1湯匙、砂糖1茶匙、米酒少許。

## 做法

- ①牛嫩肩肉片洗淨後，切長條片放入醃料醃過備用。
- ②洋蔥、紅甜椒洗淨後切長條片備用。
- ③金黃奇異果與綠奇異果洗淨去皮後，切長條片備用。
- ④起油鍋，將洋蔥爆香後，加入牛肉片連同醃料炒香，待牛肉片半熟後加入金黃奇異果與綠奇異果，拌炒煮熟後即可盛盤。

## 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。

## 免費癌症篩檢服務



地點：門診大樓2樓／癌症篩檢櫃檯  
時間：上午08:30～12:00，下午02:00～05:00



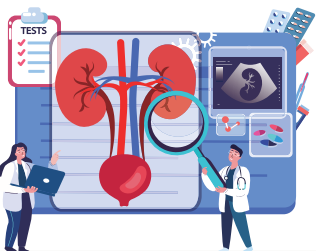
篩檢項目	檢查對象	篩檢頻率
子宮頸癌篩檢	• 30歲以上(含)曾有性經驗之女性	每年檢查一次
乳癌篩檢	• 45～70歲女性 • 40～44歲婦女其具二等親內之家屬曾罹患乳癌者	二年檢查一次
口腔癌篩檢	• 30歲以上嚼檳榔或吸菸者 • 18～29歲具原住民身分嚼檳榔者	二年檢查一次
大腸癌篩檢	• 50～75歲	二年檢查一次

乳房攝影檢查需填單後至放射科預約時間、子宮頸抹片檢查及口腔黏膜檢查者，請提早1.5小時至篩檢櫃檯報到。



### —— 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



### —— 慢性腎臟疾病共同照護網門診 ——

時間 星期一～五 上午08:30～11:30  
星期三、五 下午02:00～04:30  
地點 門診大樓2樓252診  
諮詢專線 (02)2672-3456 轉 6226

### —— 門診團體衛教 ——

糖尿病團體衛教 <b>遠離荒「糖」人生</b> ——護理師主講	時間 05/16 (四) 下午02:30～03:00 地點 <b>門診大樓2樓門診候診區</b>
中醫 <b>高血壓之中醫調理</b> ——張語庭 護理師	時間 05/06 (一) 上午10:00～10:30 地點 <b>中山醫療大樓2樓中醫門診候診區</b>
西醫 <b>認識肺結核</b> ——許秀玉 個管師	時間 05/08 (三) 上午10:00～10:30 地點 <b>門診大樓2樓門診候診區</b>

# 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。