



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

恩主公醫訊

2024年6月號 | No.334

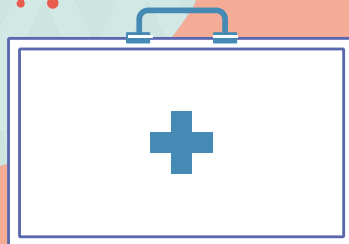
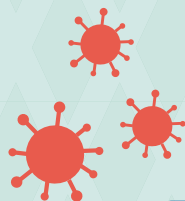
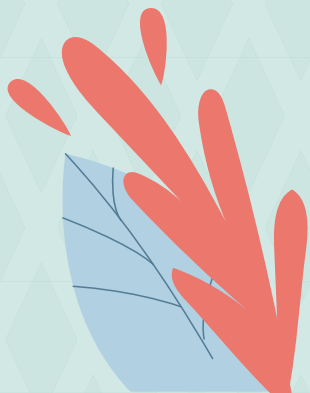
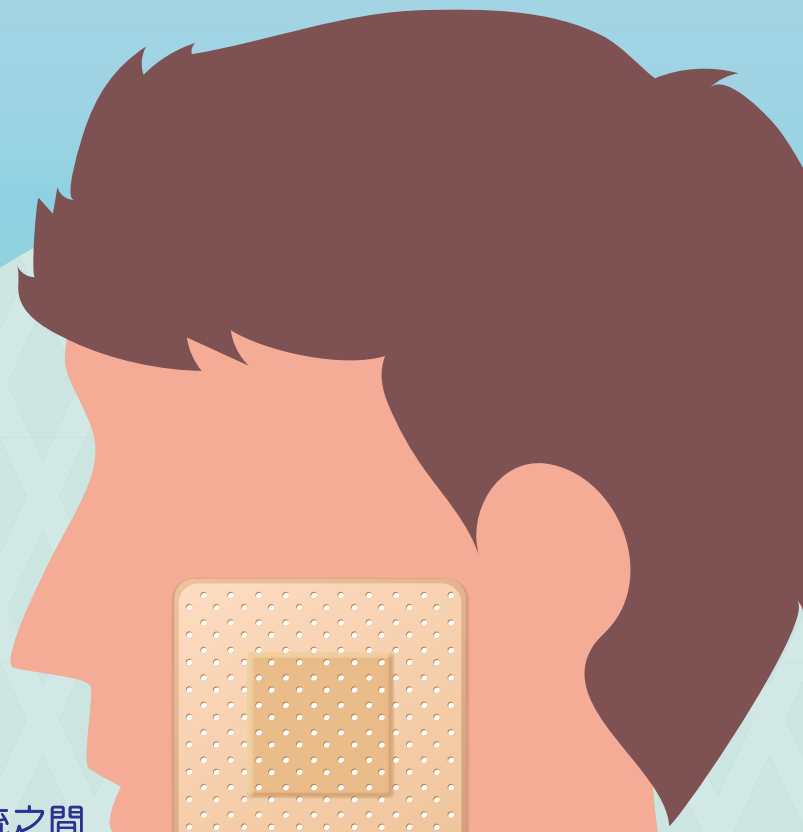
平安人生
迎向希望，
拓展生命善境



專題企畫

正確共照護 傷口快快好

- ◆ 傷口敷料的選擇 — 先進與傳統之間
- ◆ 外傷後的皮膚看顧
- ◆ 皮膚守衛員 — 傷口照護一把罩



迎向希望， 拓展生命善境

黃忠臣

英國有句諺語「Every cloud has a silver lining」，中文譯成「每朵雲總鑲著一道銀邊」，在雲朵後方微微透出的陽光，會形成銀白色的邊線；只要我們保持樂觀、懷抱希望，烏雲總會散去，光明就會到來。

分享一則故事：輪椅族可以潛水嗎？以前的瑋瑋也不敢想望，四歲時的一場怪病，讓她從此只能與輪椅相伴，由於行動不便，多數時候她除了學校、醫院之外，很少外出旅遊。但在大學畢旅時，有賴同班同學相助，瑋瑋第一次搭飛機去澎湖玩，看見了無垠的天空與海洋，讓她嚮往更遼闊的世界。然而，上天的考驗再度降臨，褥瘡、脊椎側彎等狀況接連而來，一次又一次的手術把瑋瑋困在小小的病床上三年之久，心情也陷入低潮，認為自己什麼也做不到，直到主治醫師的一句話：「妳『想不想』出國旅遊？」

「想啊！我想體驗病房外的人生。」心底的渴盼，點燃沉寂已久的夢想火苗，瑋瑋忍受痛苦持續治療。痊癒後的瑋瑋，不僅身上多了鋼板，更多了勇敢，哪怕只是往前一步也想嘗試體驗；她列出想去的國家、想要做的事，主動寫信詢問身障者能不能潛水，積極規劃旅程。她發現，只要開口求助，多數的人們都願意伸出友善之手，很多事情並沒有自己想像中的困難。瑋瑋開始遊走各國，更嘗試了潛水、跳傘、滑雪……等冒險活動，旅行的點點滴滴給予她滿滿的正能量，更樂於踏出家門與人分享，她說：「生活給了我許多的限制，而生命卻給了我不同的選擇；大家要相信堅持與勇氣，會帶領我們找到美好善境」。

有些人在遇到挫折、不順遂時，常容易陷入悲觀消極當中，覺得自己無能為力，或總是怨天尤人、自怨自艾，累積愈來愈多的「怨氣」；而故事中的瑋瑋，用「抱願」取代了「抱怨」，終能克服身體的不便，以正向樂觀的心態勇闖世界，探索更多豐富的領域，創造一段又一段難忘的人生旅程。

行天宮平安心語：「把握正向光明的心，生命就會充滿希望。」其實最強大的力量，就來自於我們的「心」，人生旅途有時遍地荊棘，也難免遭遇狂風驟雨，但只要心有所願，不放棄希望，堅定、努力地朝目標踏實前進，那麼走過的每一步，都能讓生命更加充實而有意義。

願人人都能點燃熱情，迎向希望，向光而行，相信源源不絕的正能量，一定能幫助我們克服難關，讓生命境界不斷向上、向善提升，創造圓滿人生。





恩主公醫訊

2024年06月號 | 334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：



平安人生

迎向希望，拓展生命善境／黃忠臣 董事長

暖心時刻

2 住院期間最感動的事情是什麼？／摘錄自院長信箱

社區關懷

3 當我們再次相遇／于家靈

榮耀時刻

4 慶祝一一三年度護師節—表揚優良護理人員(下)／鄭文英

醫療百科

6 達文西機器手臂輔助腹腔鏡疝氣修補手術／陳建華

專題企畫：正確共照護 傷口快快好

8 傷口敷料的選擇—先進與傳統之間／李忠憲

11 外傷後的皮膚看顧／王綺嫻

14 皮膚守衛員—傷口照護一把罩／甘喬甄

藥品專欄

18 夏季皮膚常見疾病與用藥／林正鎰

中醫專欄

23 夏天皮膚問題多 中醫來幫忙／蕭以釗

健康生活

26 歡慶端午無負擔／張誼真

健康料理DIY

28 無負擔點心麵／江昀捷

活動天地



住院期間 最感動的事情 是什麼？

來源◎摘錄自院長信箱

一位病人家屬分享，他陪著父親反覆進出醫院，感動於醫病關係中人與人之間的美好互動，溫暖在心中流淌。

父親今年已一百零二歲，可能是年歲已高，身體偶爾有大大小小的病痛，因此隔幾個月便反覆進出醫院。而我陪伴父親住院的幾次經驗，撰寫下來皆是值得感恩的回憶。

照顧過病人的人大多有類似經驗，就是病人如果長期住院，時常日夜分不清楚，照顧者難免擔心譫妄症找上病人。所以護理師在聽到我們的煩惱後，在病床還沒排滿的情況下，為我們將床位換到靠近窗戶的那一側。

父親因此可以分得清楚白天黑夜，心情也愉悅許多。全體護理人員悉心照顧，讓家父住院期間心靈也得到安撫。他不時會望著

窗外的優美景致，讚美恩主公醫院的「百萬美景」。

另一件是照服員的視病猶親，家父某次因緊急住院，病痛使他吃不下東西，營養不足，會影響康復期程。照服員知道後，經常帶美味的素食餐點來探望，原本胃口不佳的父親，因此食慾大增。

特別感謝並讚揚這位照服員，在知道我父親茹素後，儘管素食食物不易取得，仍有空就帶著餐點為我們「加餐」，其視病猶親的精神，就像涓涓細流的溫泉水，舒暢我們的身心。再次感謝住院期間的主治醫師、護理師及照服員們。

當我們再次相遇

撰文◎社工室社工師 于家霽



播下善的種子，開滿愛的花朵。

—行天宮平安心語

阿明（化名）第一次住院，是因腦中風入院，右側肢體偏癱、使用鼻胃管，當時他的大弟曾來到社工室，詢問申請身心障礙身分的相關事宜。

接下來，阿明的復原狀況不如預期，可能需要社福單位介入，社工師與大弟相約至病房外進行社會評估，得知阿明長年仰賴手足提供金援或物資維生。大弟考量到阿明中風後需長期照顧，才決定請社工師協助提供社福資源，於是社工師向他清楚講解本院醫療補助規定，請大弟準妥文件，以利申請補助。

幾天後，大弟來電告知決定不申請補助，因為他可以開計程車養家，還足夠支付阿明的醫療費用，想把資源留給更需要的人，只希望社工師、出院個案師協助連結社會資源，有人可以幫忙照護阿明即可。

順利出院返家之後，大弟總是向其他資源單位表示，恩主公醫院的社工單位幫助他很多，無論是提供社福資源諮詢，還是面對無助的狀況，都有社工師陪伴與協助，心裡感到非常溫暖。

相隔一年，社工師接到大弟電話，得知阿

明病情惡化，開始不會認人，肢體動作也更加緩慢、不穩定，於是安排阿明住院，經檢查確定二次中風及罹患失智症，好不容易達到平衡的生活又失衡了。

大弟再度來到社工室，表示阿明的健康每下愈況，自己真的無法全心照顧他，故與社工師討論尋求政府單位協助。於是社工師連結政府資源介入，將阿明送至相關機構，獲得更完善的照顧。

這一次，大弟接受社工師的提議，準備好阿明的資料申請醫療補助，減輕負擔，他學習到「必要時應懂得向他人求助」，避免累垮自己，並且允諾日後有能力時，會秉持善意，實踐善行，幫助社會上真正有需要的人，給予他人支持的力量，把愛傳出去。



慶祝一一三年度護師節 表揚優良護理人員(下)



整理◎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，優良照顧服務員四位及優秀助理員一位，共二十九位第一線的優良人員，對他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



黃子恬
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，幸虧有同事陪伴，並肩走一起成長，我將保持對護理的初心，繼續努力，祝大家護師節快樂！



優良護理師

謝佩文
兒科加護病房
護理師

到恩主公醫院將邁向第十五個年頭，很開心可以當選優良護理人員，對我而言是很好的肯定，護理工作充滿許多喜怒哀樂心情，及跨科訓練的極度挑戰，這過程都是很棒的經驗，最後感謝護理長及同事的幫助支持，讓我能保持熱忱。

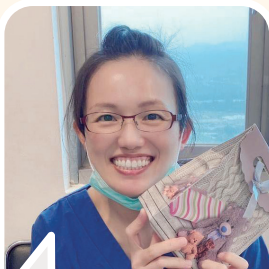
優良專科 護理師



劉慧玲
內科
專科護理師

從事專科護理師多年，在這日益嚴峻的環境裡，能夠跟一群堅守崗位、志同道合的伙伴一起工作是件幸福的事，能夠從事自己喜歡的工作也才能夠長久，謝謝一路上幫助我、給我指教的人。

優良專科 護理師



許津萍
急重症組
專科護理師

首次獲選優良專科，托急重症伙伴的福，包容著當機當機的學姊（可能醫院電腦常壞，大家習慣了），推著病解內容過長的學姊快結束話題，傳授趨吉避凶的好辦法。一切都是伙伴們在協助著，獲得大家這一票，真是滿心驚喜與感謝呀！謝謝大家！

優良專科 護理師



古明霞
外科
專科護理師

護理有心，視病猶親，敬各位兄弟姐妹們護師節快樂！



優良專科
護理師
關惠鍾
婦兒科
專科護理師

在恩主公醫院服務二十年，感謝長官及同事們的提攜與厚愛，很榮幸獲得今年度優良專科護理師。在因緣際會之下與每位優秀醫療人員共事，從中彼此諒解、相互包容、支持鼓舞以及學習成長，千言萬語的感恩之詞，一切盡在不言中。平安喜樂、得償所願。祝大家護師節快樂。



優良照顧
服務員
許文村
橫溪恩主公護理之家
照顧服務員

獲得優良照顧服務員的推選，要感謝同仁們的認同，身為男性照顧服務員，除了體力的優勢之外，也希望提供溫柔體貼的服務態度，跟大家一起分工，給長輩們舒適的居住環境，如同一家人一樣，生活在一起。



優良照顧
服務員
黃芳珠
十五病房
照顧服務員

記得當初來恩主公醫院工作，單純只是因為「離家近」，沒想到轉眼間已經做了二十餘年了，從照顧病人的過程中慢慢培養了自己的愛心、耐心及同理心。我覺得這份工作，不只可以幫助自己的親朋好友，也可以在照顧病患當中得到滿足與成就感。



優良照顧
服務員
武氏閑
橫溪恩主公護理之家
照顧服務員

感謝過去五年給我鼓勵和指導的所有同事，以及工作中的互相幫助和鼓勵。這讓我有信心在護理之家好好工作，開開心心的。我希望在未來的日子裡，我能發揚奉獻精神，為橫溪恩主公護理之家做好服務。我衷心感謝！



優良照顧
服務員
林峻楠
外科組十二病房
照顧服務員

很感謝單位主管及照顧同仁們的推薦，獲選今年度的優良照顧服務員，對我來說是一種莫大的肯定以及支持，期許自己在未來上能更精進病人的照顧，並與單位同仁一同努力加油。



優良助理員
陳淑媛
供應中心
助理員

感謝主管及所有工作伙伴對我的肯定，感謝護理長及學姊們耐心的指導，在工作上的團隊合作及相互協助，共同學習使我成長；個人遇到各種身體狀況因素需請長假時，有各位伙伴幫忙調班出勤，非常感謝大家，未來的日子裡還需要跟大家一起努力，讓供應中心更好。



達文西機器 手臂輔助 腹腔鏡疝氣 修補手術

撰文◎泌尿科主治醫師暨碎石室主任 陳建華

「達文西」醫師，將多次復發的腹股溝疝氣治好了！

一位七十多歲王先生，因為鼠蹊部疝氣多次復發，困擾著他的日常生活。

他在年輕時多半從事勞力與粗重的工作，五十多歲時第一次鼠蹊部疝氣發作，當時採用傳統疝氣修補手術，也沒有使用人工網片做無張力性的修補方式。

術後為了養家活口，他還是得繼續從事勞力性的工作，因此他的鼠蹊部疝氣在術後的兩年就復發了。第二次幫他動手術的醫師仍然採用傳統的疝氣修補方式，也幫他使用人工網片做腹壁的加強修補手術。但因為經過手術過後的周圍組織實在太過薄弱，再加上年紀增長造成身體結締組織的減少，使得組織韌性不足。

當他接近七十歲時，經過兩次手術的腹股溝疝氣又復發了。這次復發的疝氣，會讓他在

久站之後有悶痛的感覺。他心中想著若接受第三次手術後，疝氣又復發的話，該如何是好？心中的不安讓他遲遲不敢再去找醫師處理。

還好他的子女得知，近年來機器手臂輔助腹腔鏡手術，已經成功修補許多複雜性或是復發性的腹股溝疝氣。因此在他猶豫未決之際，他的子女帶他來讓善於執行「達文西機器手臂輔助腹腔鏡疝氣手術」的泌尿科醫師評估，之後也用此方式成功修補了他已復發多年的疝氣，預後狀況良好。

什麼是疝氣？

疝氣是指身體部分臟器位移到不正常位置，人體有許多部位都可能發生疝氣，如腹股溝疝氣、臍疝氣、股疝氣和橫膈膜疝氣等，其中以腹股溝疝氣最常見。疝氣好發於十六歲前的年輕孩子以及六十五歲後的長者，其中以男性居多。原因可能是先天性腹壁開口無法閉合，或是腹壁肌肉及筋膜鬆弛所造成。

疝氣復發的常見因素

與體質遺傳相關

因為疝氣通常是全身性疾病，例如某些人身體結締組織的製造失衡，使得組織的韌性與強度不足，就容易引發疝氣，甚至復發，因此也算是家族傾向性疾病。

與工作或生活習慣相關

例如從事負重工作，或慢性咳嗽或慢性便秘、會增加腹壓，加上原來就缺乏韌性的組織更容易形成缺損，造成疝氣。

手術技術層面

適當而純熟的開刀技術，確實而完整的讓疝氣復位與無張力的修補，是成功治療疝氣並降低復發的重要關鍵。

傳統疝氣開刀手術，是以縫線做組織修補，可能用患者身體肌肉或筋膜組織去縫合，或是用人工網片縫合修補。但每次縫合與修補，都會造成組織沾黏。若復發，就會導致下次修補的難度增加，以及缺乏健康強韌組織可供縫補的狀況，而必須再找其他組織或是縫合新的人工網片，成功治療的機會將變低。根據研究指出，以開放式修補疝氣的復發率隨著復發次數愈多，復發率會逐次提高。

內視鏡＋達文西機器手臂


臨床統計顯示，以內視鏡手術治療復發型

腹股溝疝氣修補術的比較



	達文西機器手臂輔助 腹腔鏡手術	腹腔鏡手術	傳統手術
優點	<ol style="list-style-type: none">1. 可以完成複雜修補與1ul3縫合2. 可以同一傷口做雙側的修補3. 術後疼痛程度較輕微4. 少數慢性疼痛	<ol style="list-style-type: none">1. 可以同一傷口做雙側的修補2. 術後疼痛程度輕微3. 少數慢性疼痛	<ol style="list-style-type: none">1. 健保給付2. 可採半身麻醉3. 自費耗材較少
缺點	<ol style="list-style-type: none">1. 需全身麻醉2. 需負擔自費耗材3. 手術費健保不給付	<ol style="list-style-type: none">1. 需全身麻醉2. 需負擔自費耗材3. 複雜修補、縫合較困難	<ol style="list-style-type: none">1. 術後疼痛較明顯2. 可能慢性疼痛

疝氣是最不易再復發的治療方法。其優點在於人工網片是放在前腹腔的位置，張力較小，同時傷口小、恢復快，能夠早日恢復日常生活，而且術後腹股溝疼痛痠麻等慢性疼痛的機率也會降低。

王先生因為復發次數多，而且多次手術留下的網片已與腹股溝大血管沾黏，手術相對較複雜，因此除內視鏡外，更搭配達文西機器手臂擁有清晰的手術視野與靈活的機械手臂的優點，將沾黏分離，再把巨大的腹壁缺損修補後，以新網片覆蓋住缺損處，如此雙層修補，能最有效防止多次復發的疝氣將來再復發，得到較好的手術效果。 

作者介紹



陳建華 泌尿科主治醫師暨碎石室主任
專長：泌尿科各式達文西手術（攝護腺癌、腎臟腫瘤、腹股溝疝氣、攝護腺肥大、輸尿管、泌尿道重建、部份腎切除、鼠蹊部疝氣治療）。



傷口敷料的選擇

先進與傳統之間

撰文◎整形外科主任 李忠憲

隨著科技進步與經濟成長，覆蓋傷口的敷料，已不僅止於傳統的敷料如紗布或網狀藥布而已。近三十年前，最廣為人知的先進敷料——人工皮（親水性敷料）進入市場，很快成為主流產品，可說是先進敷料的先河。

人工皮不黏傷口的特性，早年幾乎可以取代所有敷料，不過，人工皮不是先進傷口敷料的代名詞，後來，更多的先進敷料陸續加入市場，至今種類繁多及功能性質差異的傷口敷料，可以在照護傷口時，依照不同需求，選擇適當的傷口敷料來使用。

傳統敷料如優碘藥水、抗生素藥膏或石蠟紗布等敷料，優點是價格便宜及取得容易，從受傷開始到癒合的過程中，照護傷口的方法始終維持不變，是大眾都熟悉的照護方式。缺點是每次換藥時，因沾黏而造成病人異常疼痛，且無法維持傷口床適溼環境，經常過於乾痂或有時滲液浸潤，必須經常更換敷料來維持傷口

癒合的環境。

傷口癒合過程

依傷口痊癒的時間，可區分為急性傷口和慢性傷口，急性傷口僅需幾個月即可癒合，慢性傷口則需要幾個月來完全癒合。造成急性傷口常見的原因，如機車族的大面積擦傷。造成慢性傷口常見的原因，包括下肢血管性潰瘍、糖尿病足和壓力性損傷。

傷口癒合有一定的過程，如果希望傷口能完美癒合，必須瞭解正常傷口癒合的過程，大致可分為三個階段：

發炎期

受傷後約三天完成止血，白血球出現清理傷口，纖維母細胞開始要出現，新血管也開始要增生。

增生期

受傷後第四天至第三星期，強烈的膠原纖維合成及沉積在傷口，在開放性傷口則表皮增生覆蓋，傷口緊縮，在表皮基層有細胞分裂活動。

成熟期

受傷後第四星期一直到六個月，膠原纖維重新排列，疤痕組織的重塑，使外形及機能接近原先之成熟組織。

傷口敷料使用

正常傷口癒合是一連串持續及複雜的過程，包括止血、發炎、增生及成熟等幾個階段，敷料的選擇使用在傷口癒合的不同階段具有不同的重要功能。

在出血、發炎的階段，敷料需要去除血腫及吸收滲液、清除大量的壞死物及液體，並且防止細菌感染；在增生階段，傷口滲血減少，肉芽組織生長，敷料需要保持傷口溼潤和溫暖的環境以促進癒合；最後成熟階段，新生表皮細胞還相當脆弱，敷料作用在於保護傷口不受傷害。

因此，傷口照護的原理應當是創造理想的傷口環境，藉由使用適當的傷口敷料來控制傷口與敷料間的環境。



先進傷口敷料與傷口微氣候

敷料照顧傷口就如同衣服保護皮膚提供穿著舒適性，二者皆需要形成及維持合適的微氣候或環境。

傷口在溼潤的生理環境下，較有利於細胞的生長，並會減少傷口疼痛感。但是傷口的滲液量過多會造成浸潤，不利傷口癒合，所以要控制傷口的滲液量，維持傷口床適當的溼潤，創造一個合適的生理性傷口癒合環境。

傷口敷料主要分為「吸收性」和「非吸收性」，取決於使用纖維的類型。敷料選擇會隨著傷口類型和傷口處理方式而不同，沒有一種敷料可以適用及照顧全部傷口類型。

現代的傷口敷料由多層結構組成，內層傷口接觸層是不沾黏，容易移除，而不會干擾新組織的生長；其次是吸收層，可以吸收血液、體液及滲液，保持傷口床的適合溼度。基本上，理想的敷料特性可歸納為：提供傷口表面潮溼的環境、控制滲液量、敷料移除時不會造成傷害。



八十歲阿伯右小腿及右腳嚴重外傷骨折，大面積皮膚軟組織缺損併骨暴露，手術後經三個月使用先進敷料照顧後，傷口已完全癒合。

使用先進傷口敷料的原因

- 一、加速癒合：加速傷口的癒合，或讓慢性傷口可以癒合。
- 二、減少疤痕：可以減少疤痕或不留下疤痕。
- 三、降低疼痛：減少更換敷料或傷口的疼痛，甚至可以無痛。
- 四、控制感染：預防感染或傷口感染控制。
- 五、吸收滲液：可以維持傷口溼潤環境，且不會傷口浸漬或滲液積聚。
- 六、簡單方便的傷口護理，較不影響生活。

先進傷口敷料的缺點與限制

- 一、昂貴且自費：價格比較高，一般健保不給付，需自費。
- 二、取得不易：敷料種類及品牌繁多，取得不方便。
- 三、傷口情況選擇敷料使用：先進敷料無法適用所有傷口，需要視傷口情況及癒合階段選擇合適敷料，對一般人來說較不方便。
- 四、更換先進敷料方式不同於傳統敷料；先進敷料雖然更換方式比較簡化，但病人常常

無法改變舊有傳統的換藥習慣，經常使用傳統抗生素藥膏，再貼上先進敷料，降低先進敷料的效果。

結論

傷口敷料選擇的依據，包含傷口是否感染、傷口表面乾溼狀況及傷口深淺凹洞等。傷口如果存在感染，首先需考慮局部清創傷口，去除壞死組織及細菌聚集的生物膜，適當給予抗菌藥物，再使用抗菌性傷口敷料，如局部藥膏、含銀敷料或醫用蜂蜜等。

在表面乾燥的傷口使用水膠體敷料或水凝膠敷料，讓傷口維持較為溼潤的環境，幫助自體溶解，達到清創的效果。在表面溼潤的傷口，則使用泡綿敷料、親水性纖維敷料或藻膠敷料來吸收移除傷口處的過多滲液。如果是凹陷型傷口，需將敷料填塞至接觸傷口床。

總結來說，成功的傷口處理首先需要仔細選擇傷口敷料，依不同類型的傷口選擇需要的適當傷口敷料。



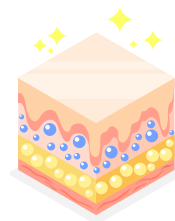
作者介紹



李忠憲 整形外科主任

專長：外傷重建手術、顯微重建手術、急性慢性傷口照顧、美容外科、手外科。

外傷後的皮膚看顧



撰文◎皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

根據統計，大約八成的民眾有疤痕的困擾。意外受傷、外科手術或剖腹生產等都會導致傷口及後續的疤痕，而疤痕的明顯度，則和疤痕的顏色、外觀及平坦程度有關。

以下文章將說明紅腫突起的增生性疤痕，以及灰黑色的創傷性刺青，希望能幫助大家預防疤痕的產生，以及盡早將疤痕除之而後快。

增生性疤痕

王小姐兩個月前發生車禍意外，導致多處擦傷，其他傷口癒合後只留下色素沉澱，但是小腿前側靠近腳踝部位的傷口癒合之後，形成明顯紅腫的疤痕組織。

她問我：「醫師，我這個疤痕是不是不

會好了？這個疤痕一直痛痛癢癢的，很不舒服。」

我問她：「請問這個疤痕的大小跟原本受傷的傷口相比，是一樣大，還是比較大？」

她回答：「差不多，沒有比較大。」

我回答：「這是增生性疤痕，好好治療，一段時間之後會漸漸改善。」

皮膚傷口的四個階段

皮膚從受傷後到傷口癒合完成，一般可分成四個階段：止血期、發炎期、增生期以及重塑期。

止血期是指傷口受傷之後，凝血相關的血小板會開始動作，讓傷口停止流血。

發炎期階段，大量的發炎細胞聚集於傷口處，對抗受傷後入侵皮膚的細菌及微生物等，此時傷口會出現紅腫現象。

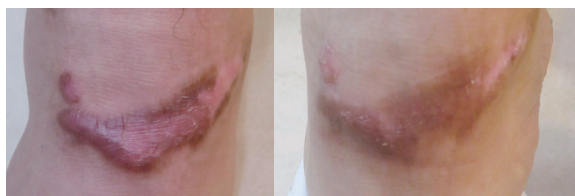
血管、神經纖維以及第三型膠原蛋白在增生期開始增生，傷口漸漸癒合。

重塑期階段，過多的血管會逐漸萎縮消退，疤痕的顏色慢慢變淡；神經纖維組織消退，疤痕部位的刺癢感隨之消失；第三型膠原蛋白變少，第一型膠原蛋白逐漸增加，疤痕組織慢慢變平坦。

什麼是增生性疤痕？

各個階段的完美配合，受傷後的皮膚才能恢復為正常的皮膚。如果癒合的過程中，真皮下層的網狀真皮層，發生過多以及時間過久的慢性發炎、血管及膠原蛋白纖維組織過度增生，就會形成增生性疤痕或是蟹足腫。

疤痕大小比原來受傷的範圍大，稱作蟹足腫；若疤痕和原來受傷的範圍一樣大，或是小一些，稱作增生性疤痕。



▲小腿前側隆起紅腫的增生性疤痕。

▲使用藥膏兩個月後，疤痕厚度及顏色逐漸改善。

亞洲或非洲人種、女性、高血壓患者、受傷的位置位於膝蓋、前胸、上背等部位，傷口癒合不良，都有較高風險產生增生性疤痕及蟹足腫。

建議高風險族群，在傷口癒合之後盡早使用藥膏或貼布，並避免過度拉扯患部，以降低傷口張力，配合醫師的治療，可以讓增生性疤痕盡早改善。

本身有增生性疤痕或蟹足腫體質的患者，若有外傷傷口或需要進行手術，應告知醫師，可以經由調整手術切割方式及縫合方法，盡量降低傷口張力，以減少產生疤痕的機會。

創傷性刺青

王小姐剛考過機車駕照，很開心地騎車出遊，不慎摔車，導致臉部擦傷，更令她難過的是傷口癒合之後，原本受傷的部位出現灰黑色的色斑。

皮膚鏡檢查發現灰黑色斑點由大小及深淺都不同的灰黑色顆粒組成，診斷是創傷性刺青，起因於擦傷時，地面的瀝青、碎石、灰塵或土壤等異物刺入皮膚，皮膚傷口癒合過程中，將這些異物包進皮膚真皮層裡，形成灰黑色斑點。包進真皮層裡的異物，如果沒有接受治療，將持續存在於皮膚中，形成像刺青一樣永遠的印記。

主要類別

根據異物種類，創傷性刺青大致分為以下兩種：



一種是灰塵、碎石及砂粒等，大多起因於擦傷時異物刺入皮膚，成人多因交通意外事故產生創傷性刺青，學齡期孩童產生創傷性刺青的原因包括鉛筆心刺入臉部或手部皮膚，或跑步跌倒擦傷等。

另一種創傷性刺青是爆炸性傷害，導致煙灰、爆竹、鞭炮、彈藥等爆炸物刺入皮膚，出現於戰爭、槍傷、施放煙火、炮竹或蜂炮等意外。


不慎受傷怎麼辦？

在受傷後，應盡快且盡量去除皮膚傷口裡的異物，可以預防創傷性刺青及減少創傷性刺青明顯的程度。皮膚受傷後，用流動的水沖洗傷口，使用刷子輕輕刷洗傷口，盡量除去看得見的異物，必要時可以加上局部麻醉，減輕刷洗傷口的疼痛感。受傷後二至三天內應完成上述清洗清創的步驟，傷口一旦癒合，去除異物的困難度將大增且效果大減。

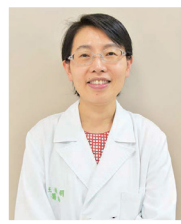
創傷性刺青的治療方式為雷射治療，選擇有效波段的雷射，將異物擊碎成細小的顆粒，皮膚裡的巨噬細胞能吸收清除這些細小的顆

粒，達到去除創傷性刺青的效果。

治療爆炸性傷害導致的創傷性刺青要特別小心，因為皮膚裡的爆炸物吸收雷射的加熱能量後，有可能會導致再次爆炸，造成皮膚二度傷害，治療前應告知醫師受傷的過程，才能選擇有效且安全的治療方式。

以前雷射治療費用較高，有些人會選擇用膚色刺青遮掩灰黑色的創傷性刺青，但隨著時間過去，這樣的遮掩性膚色刺青顏色會變得不好看，影響外觀。建議患者可以跟醫師一起討論，找出最佳的治療方式。 

作者介紹



王綺嫻 皮膚科暨美容醫學中心主任
專長：一般皮膚疾病、痤瘡、乾癬、異位性皮膚炎、果酸換膚、小型美容手術、痘疤磨皮、雷射治療、色素斑治療、肉毒桿菌注射。

皮膚守衛員 傷口照護一把罩

撰文◎十二病房護理師 甘喬籓

皮膚是人體最大的器官，也是抵抗細菌入侵的第一道防線，對任何傷口都不能輕忽，且需具備傷口照護的知識，一旦傷口產生，輕者可自行癒合，重者可能產生感染引發敗血症而死亡，故正確的換藥及傷口評估可促進傷口早期癒合，降低感染之情況發生。

影響傷口癒合的相關疾病或因素有動脈高血壓、肥胖、高脂血症、糖尿病、抽菸喝酒的習慣、藥物、免疫系統受損等。而常見傷口有：擦傷、割傷、咬傷、燙傷、外科手術傷口等。

當傷口產生時就需要執行傷口換藥及傷口評估，促使傷口癒合及避免感染產生，以下就讓我們一起來學習傷口照護吧！



傷口照護重點

- 一、保持傷口和敷料的清潔與乾燥，每天至少換藥一次，如果敷料不慎弄溼，應隨即更換。
- 二、避免在傷口上塗抹任何來路不明的藥物。
- 三、傷口換藥時盡量保持無菌。
- 四、有傷口的部位應避免劇烈運動或活動，避免牽扯傷口。
- 五、無特殊飲食限制時，可以多攝取高蛋白、高維生素C食物，以利傷口癒合。
- 六、如傷口有出血情形，應先壓緊敷料直接加壓止血，如出血仍無法停止，應盡速返回

常見傷口



▲擦傷



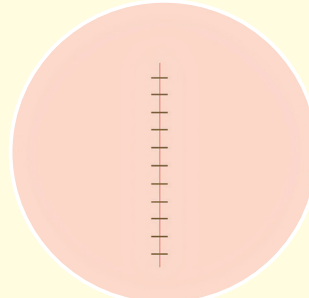
▲割傷



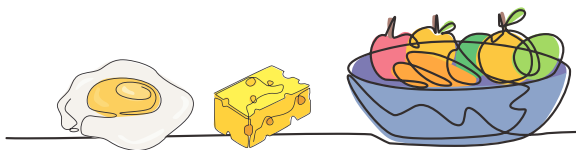
▲咬傷



▲燙傷



▲外科手術傷口



急診室就醫。

七、注意感染的症狀，如傷口發生感染應返院就醫：腫脹、嚴重發紅、有引流物滲出、疼痛加劇、局部或全身發熱、發燒、傷口超過一個月未癒合。

貼心小提醒：如果有任何疑問，請盡快就醫，才能避免小傷口，變成大麻煩！

換藥注意事項

注意！！不可濫用抗生素藥膏，需醫囑指示下才可使用。


而使用人工皮，選對使用時機跟用對適應症很重要，四大重點非知不可：

- 一、適用傷口人工皮適合淺層燒燙傷、擦傷或是慢性病造成的乾淨無污染的傷口。若是較嚴重的車禍、傷口深或遭到污染，則較不適合使用。
- 二、不用額外擦藥，傷口先用生理食鹽水沖洗即可使用人工皮，不需塗抹藥膏，保持清

潔後貼上即可。若太常更換，反而會影響傷口癒合，甚至拉扯傷口。

三、更換時機：人工皮會吸收傷口滲出的組織液，貼上去過幾小時就會呈現白色，屬正常現象，當人工皮完全變白或是有滲漏現象，應立即更換新人工皮，若滲液量較少

的傷口，建議二至三天即可更換。

四、不宜泡水：雖然人工皮有防水效果，可洗澡淋浴等輕微碰水，但仍建議不要長時間浸泡，例如泡溫泉或平時泡澡等。 

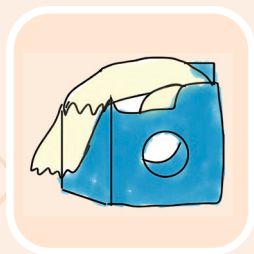
換藥步驟一：準備用物



▲
適當大小無菌棉棒



▲
無菌生理食鹽水或
煮沸過冷開水



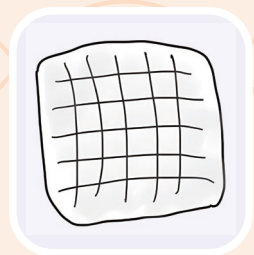
▲
紙膠
(皮膚敏感者可用抗過敏紙膠)



▲
水溶性優碘



▲
醫師開立之藥膏



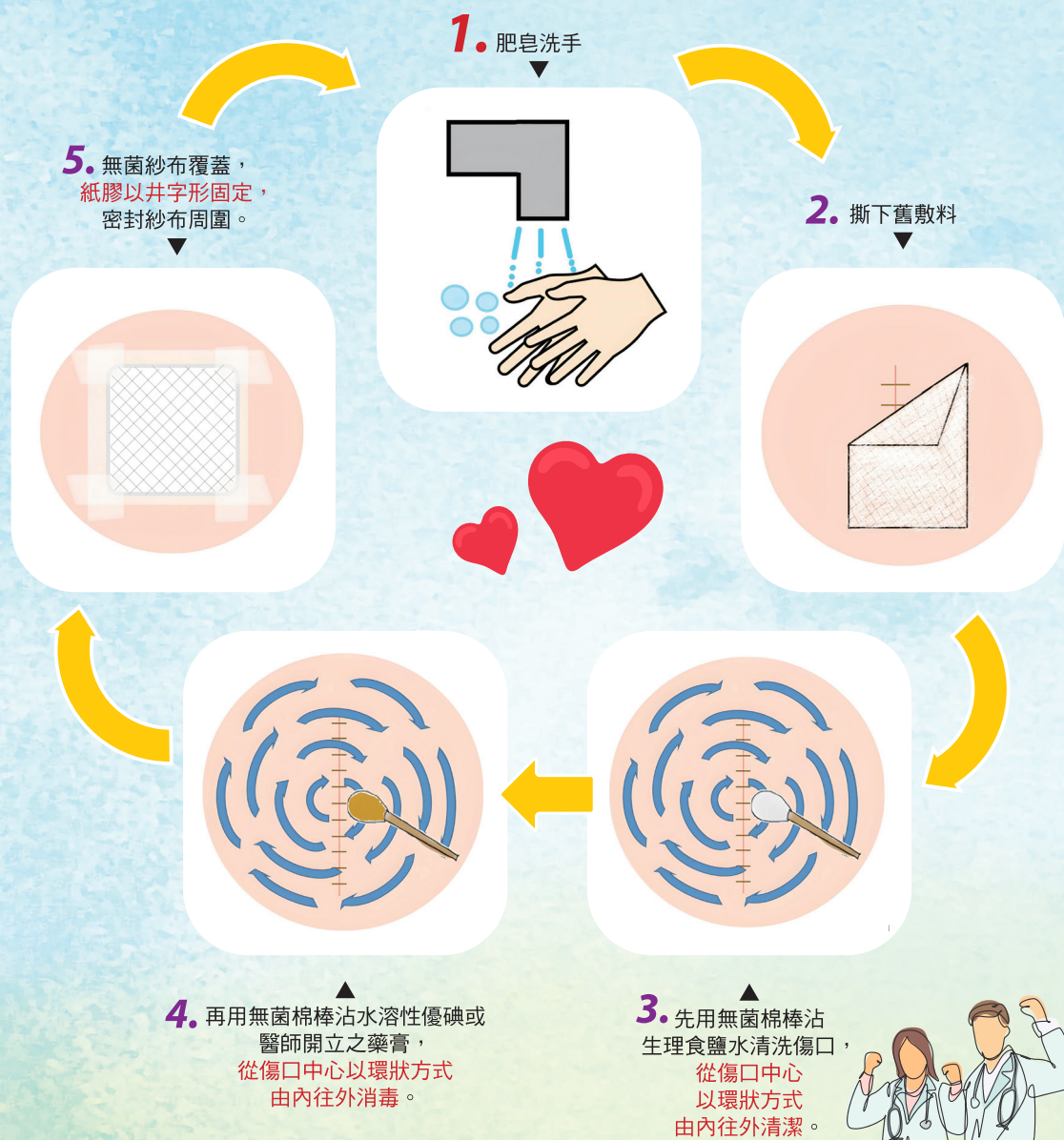
▲
適當大小無菌紗布
(須完全覆蓋傷口)



▲
人工皮



換藥步驟二：換藥方式



夏季皮膚 常見疾病與用藥



撰文◎藥劑科藥師 林正鎰

夏季的高溫和潮溼環境可能導致皮膚出現各種疾病，汗液、紫外線輻射和微生物都是造成夏季皮膚問題的主因。

本文將探討夏季常見的皮膚疾病，並提供相應的用藥指南，以幫助您保護和維護皮膚健康。

常見的夏季皮膚疾病及用藥指南

晒傷 (Sunburn)

晒傷是由於皮膚長時間過度暴露於紫外線 (UV) 輻射而引起的皮膚炎症。紫外線分為UVA、UVB和UVC三種，其中UVA和UVB是造成晒傷的主要原因。晒傷症狀通常在晒後二到六小時出現，二十四到四十八小時達到高峰，包括皮膚發紅、疼痛、灼熱、腫脹、水泡和脫皮。

治療指南

- 使用涼爽的毛巾冷敷受影響區域。
- 使用外用皮質類固醇藥膏，例如氫化可的松 (Hydrocortisone cream) 等，減輕疼痛和發炎。
- 口服非類固醇類抗發炎藥物 (NSAIDs)，如布洛芬 (Ibuprofen) 或阿司匹林 (Aspirin)，



減輕疼痛和發炎。

- 使用抗組織胺緩解晒傷後的皮膚癢感。

熱疹（Heat Rash）

熱疹又稱汗疹，是一種常見的皮膚疹，常發生在天氣炎熱或流汗過多的人身上。在高溫潮溼環境中，汗腺管可能會因堵塞或突然大量流汗而無法正常排汗，滯留的汗液會刺激皮膚引發熱疹，症狀通常是紅色小疹子或水泡，伴有搔癢感。

治療指南

- 降溫：遠離高溫，保持涼爽、乾燥，使用風扇、空調，洗涼爽淋浴或冷敷。
- 避免刺激：穿著透氣棉質衣物，避免合成材料。
- 止癢產品：使用含有較高濃度的外用類固醇藥膏，如0.5%的氫化可的松(hydrocortisone)乳膏，緩解搔癢。
- 使用含鋅的外用藥膏，有助於舒緩搔癢和紅腫。
- 避免摩擦或刺激受影響區域，防止感染。

黴菌感染（Fungal Infections）

潮溼炎熱的夏季，黴菌感染變得更常見。

常見的表淺皮膚黴菌感染包括以下幾種：

- 癬（Tinea）：由皮癬菌引起，根據感染部位分為足癬、甲癬、手癬、股癬、體癬和頭癬等。皮癬菌喜歡在溫暖潮溼環境生長。
- 念珠菌感染（Candidiasis）：主要由白色念珠菌（*Candida albicans*）感染引起，好發於皮膚皺摺潮溼處。
- 汗斑（Pityriasis Versicolor）：由皮屑芽胞菌（*Malassezia furfur*/*Pityrosporum orbiculare*）

引起，在潮溼、油脂多的環境下容易發生。

治療指南

• 抗黴菌藥物：

一、癬：取決於受影響部位，可使用外用藥膏、洗劑或粉末，嚴重時服用口服藥物。

如果頭皮受到黴菌感染，須服用藥物以殺死黴菌。頭皮感染的治療通常持續一至三個月。如果腳部、腹股溝或其他身體部位受到黴菌感染，大多數情況下，您將不需要口服藥物。只需使用特殊的凝膠、乳膏、洗劑或粉末，使用這些產品的治療持續二至四週。如果腹股溝和腳部都受到黴菌感染，必須同時治療兩個感染。如果不這樣做，腳部感染可能會再次傳播到您的腹股溝。

二、念珠菌感染：局部使用外用抗黴菌藥膏或藥水，難治者口服抗黴菌藥。

三、汗斑：食藥署藥品安全週報引用醫師建議，使用單方抗黴菌藥膏抗黴菌藥膏為主，其中以Azole類成分較為有效。自行購買的皮膚藥膏多為複方劑型，若含有類固醇成分，擦久了反而會使皮膚變得更加脆弱。

治療汗斑通常需要二至四週，有時甚至更長。應耐心持續使用藥物，不要擅自停藥。若汗斑面積廣泛、治療效果不佳，或經常復發，則須口服全身性抗黴菌藥物。

- 保持乾燥：塗抹粉末或穿開放式鞋，幫助皮膚保持乾燥。
- 局部類固醇：可以緩解感染引起的發炎和癢

感，但須遵醫囑使用。

昆蟲叮咬 (Insect Bites)

夏季昆蟲活動頻繁，常見的叮咬包括蚊子、蜜蜂、紅火蟻、恙蟲等。

治療指南

- 使用含抗組織胺成分的外用藥膏，如苯海拉明 (Benadryl cream) 或氯雷他定 (Loratadine)。
- 若出現過敏反應如呼吸困難或蕁麻疹，應立即就醫。



常見昆蟲叮咬的症狀和治療方式

昆蟲	治療方式
蚊子	溫水清洗，口服抗組織胺 (如 Diphenhydramine)，外用止癢藥膏 (如 Hydrocortisone cream)。
跳蚤	口服抗組織胺 (如 Loratadine)，外用止癢藥膏，環境除蟲 (如 Pyrethrin 殺蟲劑)。
恙蟲	外用止癢藥膏 (如 氫化可的松)，冰敷減輕癢感。
蜘蛛	固定傷肢，冰敷，立即就醫，口服止痛藥 (如 Ibuprofen)，若有細菌感染跡象則外用抗生素藥膏。
紅火蟻	清洗患部，冰敷，外用類固醇藥膏 (如 Hydrocortisone)，口服抗組織胺。
臭蟲	口服抗組織胺，外用止癢藥膏，環境除蟲 (殺蟲劑)。
蝨子	除蝨梳清除蝨卵，外用除蟲藥物 (如 Permethrin shampoo)，清洗受影響衣物和床品。

※注意事項：

- 以上治療方式僅供參考，在使用藥物治療前應諮詢專業醫師的建議。
- 若出現嚴重過敏反應，應立即就醫。

類別：皮質類固醇


圖片	藥品名稱
	皮質醇軟膏 Cort.S (Hydrocortisone Acetate oint)
主要用途 請以仿單適應症為主	蚊蟲咬傷、皮膚搔癢、皮膚炎
注意事項	1. 勿過量使用。 2. 限外用。 3. 避開眼睛。 4. 勿連續使用超過7天。
圖片	藥品名稱
	臨得隆-V乳膏 Rinderon-V cream
主要用途 請以仿單適應症為主	溼疹或皮膚炎
注意事項	1. 勿過量使用。 2. 限外用。 3. 避開眼睛。 4. 勿連續使用超過7天。
圖片	藥品名稱
	敏撲寧乳膏 CiproSONE
主要用途 請以仿單適應症為主	接觸性皮炎、異位性皮炎等
注意事項	伴有皮膚感染時不宜使用，必須時先用抗菌 / 真菌劑。
圖片	藥品名稱
	全佳膚乳膏 Fluticasone cream
主要用途 請以仿單適應症為主	緩解皮膚發炎、搔癢症狀
注意事項	1. 長期使用可能腎上腺抑制。 2. 小心避免進入眼睛。 3. 若患處感染需用抗菌劑。

夏季常見皮膚外用藥物


類別：皮質類固醇

圖片	藥品名稱
	燉膚美得乳膏 Elomet cream
主要用途 請以仿單適應症為主	緩解皮膚炎性反應及搔癢
注意事項	1. 患處感染時先用抗菌 / 真菌劑。 2. 大面積使用可能增加全身吸收。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	妥膚淨乳膏 Topsym cream
主要用途 請以仿單適應症為主	接觸性皮膚炎、異位性皮膚炎、乾癬等
注意事項	1. 勿用於眼科。 2. 長期使用可能反彈。 3. 孕婦避免大量使用。
圖片	藥品名稱


圖片	藥品名稱
	可立舒軟膏 Clobetasol ointment
主要用途 請以仿單適應症為主	皮膚炎、癢疹、乾癬
注意事項	1. 長期使用可能腎上腺抑制。 2. 小心避免進入眼睛。 3. 患處感染需用抗菌劑。

類別：複方皮質類固醇 / 抗生素

圖片	藥品名稱
	四益乳膏 Scheree cream
主要用途 請以仿單適應症為主	刀傷、燙傷、皮膚感染；治療皮膚表淺性黴菌感染等
注意事項	1. 限外用。 2. 小孩長期使用應注意副作用。 3. 臉部、腋部長期使用可能皮膚萎縮。

類別：抗黴菌劑

圖片	藥品名稱
	達來乳膏 Zalain cream
主要用途 請以仿單適應症為主	治療皮膚表面黴菌感染
注意事項	1. 懷孕或哺乳期間評估利弊。 2. 意外服用做症狀治療。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	達來外用凝膠 Zalain 2% gel
主要用途 請以仿單適應症為主	治療頭皮脂漏性皮膚炎、頭皮屑
注意事項	1. 先前用類固醇治療需停藥2週。 2. 避開眼口黏膜部位。 3. 無12歲以下使用資料。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	黴可舒乳膏 Mentax cream
主要用途 請以仿單適應症為主	香港腳、圓癬、體癬、股癬、汗斑
注意事項	限外用，避免接觸眼鼻口等黏膜組織。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	黴克頓乳膏 Mycosten cream
主要用途 請以仿單適應症為主	皮膚表淺性黴菌感染
注意事項	症狀改善後應繼續使用至療程結束。

類別：抗生素

圖片	藥品名稱
----	------



膚即淨乳膏
Fucidin cream

主要用途 請以仿單適應症為主	葡萄球菌、鏈球菌等細菌皮膚感染
注意事項	

類別：抗黴菌劑

圖片	藥品名稱
----	------



膚麗凝膠
FREE GEL

主要用途 請以仿單適應症為主	酒糟鼻引起發炎
注意事項	避免觸及眼睛，有刺激應減少使用頻率。

類別：外用複方抗生素

圖片	藥品名稱
----	------



使皮新軟膏
Spersin oint

主要用途 請以仿單適應症為主	預防外傷感染
注意事項	1. 長期使用可能繼發感染。 2. 限外用，避開眼睛及黏膜。

類別：外用抗微生物藥品

圖片	藥品名稱
----	------



舒利達乳膏
Soolantra cream

主要用途 請以仿單適應症為主	酒糟皮疹發炎病灶局部治療
注意事項	1. 僅塗抹於臉部。 2. 塗抹後洗手。 3. 可配合使用化妝品。

類別：外用製劑

圖片	藥品名稱
----	------



金貝比嬰兒洗劑
Sinbaby baby lotion

主要用途 請以仿單適應症為主	暫時緩解皮膚搔癢、昆蟲咬傷
注意事項	1. 限外用。 2. 連續使用超過3週可能過敏。 3. 避免大量使用吸入體內。

類別：外用複方製劑

圖片	藥品名稱
----	------



強力施美藥膏
CB oint Strong

主要用途 請以仿單適應症為主	蚊蟲咬傷、皮膚搔癢、皮膚炎
注意事項	1. 避免陽光直射。 2. 使用前後洗手。 3. 勿用於眼睛、黏膜、潰爛處。 4. 使用後保持透氣。

參考文獻

- Habif TP. Clinical Dermatology: A Color Guide to Diagnosis and Therapy. 6th ed. Elsevier; 2016.
- James WD, Elston DM, Treat JR. Andrews' Diseases of the Skin: Clinical Dermatology. 13th ed. Elsevier; 2019.
- Cohen BA, Schachner LA. Pediatric Dermatology. 4th ed. Elsevier; 2016.
- Wolverton SE. Comprehensive Dermatologic Drug Therapy. 4th ed. Elsevier; 2019.
- Bolognia JL, Schaffer JV, Cerroni L. Dermatology. 4th ed. Elsevier; 2017.
- Goldsmith LA, Katz SI, Gilchrist BA, Paller AS, Leffell DJ. Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine. 9th ed. McGraw-Hill; 2019.

- American Academy of Dermatology Association. How to Treat Sunburn. 2023.
- Harvard Health Publishing. Heat rash: How to spot it and what to do. 2023.
- MSD Manual for Consumer Version. Overview of Fungal Skin Infections. 2023.
- UpToDate. How are fungal infections treated? Topic 15478 Version 11.0. 2023.
- Chan-Yeung M, Mannix ML. Insect bite reactions. J Allergy Clin Immunol. 1983;72(3):261-269.
- Romani L, Steer AC, Whitfield MJ. Neglected skin diseases. Lancet. 2015;17(6):e234-e239.
- 食品藥物安全週報. 2022；第890期.



夏天皮膚問題多 中醫來幫忙

撰文◎中醫部住院醫師 蕭以釗

夏日陽光燦爛，微風輕拂，正是出遊踏青的好日子！然而臺灣屬於海島型氣候，夏季悶熱潮溼，不僅是黴菌與細菌孳生的溫床，許多紅、腫、癢等皮膚問題也一一浮現！所以學會如何保護我們的皮膚，就可以避免惱人的皮膚病找上門來！

溼疹是常見的皮膚問題，夏天高溫容易流汗，水分蒸發後所留下的鹽分等殘留物在皮膚上堆積，刺激皮膚，引發抓癢及抓破皮膚而導致發炎。

溼疹是個廣泛的名稱，為引發皮膚紅腫與發炎的皮膚病，包含異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎等。

溼疹的原因

溼疹的發病原因很複雜，可分為內在和

外在因子。內在因子多與病人的體質有關，常常反覆發作，如異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、汗皰疹等。外在因子為化學性、物理性或機械性等刺激，如接觸性皮膚炎、日光性皮膚炎等。

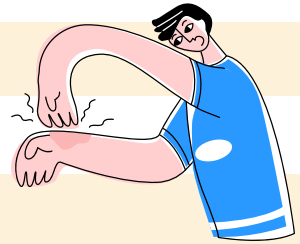
發作階段

急性溼疹

皮膚上會出現大小不一的丘疹和小水泡，伴隨劇烈的搔癢，經常反覆發作。病人常因過度抓癢使得皮膚破損，進而使病情惡化。

常見的溼疹種類

名稱	概述
異位性皮膚炎	過敏性皮膚疾病，與遺傳有關，通常在嬰幼兒期開始出現。
脂漏性皮膚炎	溼疹性皮膚疾病，好發於富含皮脂的區域，如頭皮、臉頰、鼻翼、耳後、前胸、後背。
汗皰疹	成群小水泡，好發於手指、手掌及腳掌。
接觸性皮膚炎	皮膚接觸某種物質後，產生過敏反應，而引起的皮膚紅癢。
日光性皮膚炎	皮膚接觸陽光一段時間後，出現過敏反應。



亞急性溼疹

在急性期症狀減輕後出現，皮膚上主要呈現丘疹、結痂和鱗屑，其中脫屑現象最為明顯。

慢性溼疹

急性和亞急性反覆發作之後，皮膚開始出現增生和變厚的現象。

如何治療

治療溼疹的藥物種類包含：

潤膚劑

有助於滋潤皮膚，保持皮膚水分，預防皮膚乾燥、癢和不適。不同的乾燥程度可選用不同劑型，如油膏適用於較乾燥的部位，而乳膏或乳液適用於一般皮膚。潤膚劑的副作用少，適當塗抹、保持乾燥，能預防溼疹發作。

類固醇

減輕皮膚發炎情況，如搔癢和紅腫。根據

病人的情況，選擇不同濃度的藥物。外用類固醇藥膏塗抹時只要薄薄一層，長期使用可能會產生局部性副作用，如皮膚變薄、膚色變黑及敏感等。口服類固醇則主要應用於急性溼疹和廣泛的皮膚發炎，需要在醫師的監督下使用。

非類固醇藥膏

能夠抑制T淋巴球細胞特定的免疫反應，治療異位性皮膚炎，而不會產生類固醇的副作用。

抗組織胺

舒緩溼疹引起的搔癢。新一代的抗組織胺副作用較少，但仍需注意使用方法和劑量。

中醫怎麼看溼疹

溼疹在古代屬「浸淫瘡」的範疇，《醫宗金鑑》描述：「遍身生瘡。形如粟米，癢癢無度，抓破時，津脂水浸淫成片。」依照好發部位有不同名稱，像是發於耳部稱旋耳瘡，乳頭部稱乳頭風，陰囊部稱腎囊風，肘膝彎曲

部稱四彎風。

病因分內因與外因。內因由於先天遺傳因素或脾胃功能不良，使風溼熱邪留於肌膚而成。外因為過敏原或刺激物，如海鮮、動物毛、清潔劑、化妝品、陽光等。急性期，以溼熱為主，常夾有外風。慢性期則以血虛風燥，溼熱蘊積而致。

中醫證型

溼熱證

皮膚掀紅潮熱腫脹，成片紅疹或水泡密集，有滲出液，嚴重搔癢，可能伴有口渴欲飲，身熱心煩，便秘，小便黃等症狀。

治療以清熱利溼、祛風止癢為主，常用藥物有梔子、黃芩、龍膽草、白蘚皮、牡丹皮、地膚子、蒼朮、黃柏等。

脾虛溼盛證

病灶皮疹主要為小水泡或丘疹，紅較輕，水腫明顯，搔癢抓破後滲出液較多，可能伴有體倦乏力、胸脘痞悶、腹脹、納差、大便稀軟等症狀。

治療以健脾利溼為主，常用藥物有藿香、佩蘭、蒼朮、厚朴、茯苓、苦參等。

血虛風燥證

病程較久，皮膚粗糙肥厚，乾燥易脫屑，有抓痕、痂、苔癬化或色素沉澱，可能伴有掉

髮、頭暈、經量少等症狀。

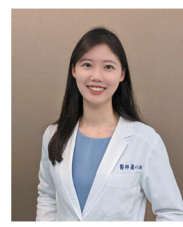
治療以養血祛風、清熱化溼。常用藥物有當歸、柴胡、白芍、生地、川芎、赤芍、蛇床子等。

八招改善溼疹

- 一、夏天流汗後盡快把皮膚擦乾，保持乾爽，避免汗水刺激發炎。
- 二、避開過敏原或刺激物質，例如化妝品、香水、清潔劑等。
- 三、少吃高油、辛辣、咖啡因等食物。
- 四、避免陽光過度曝曬。
- 五、衣服以棉質寬鬆為主，以利於排汗通風。
- 六、洗澡溫度不可過熱及過度清潔肌膚。
- 七、注意皮膚保溼，塗抹不含過多添加物的乳液，幫助角質細胞恢復健康。
- 八、保持愉快的心情，因緊張焦慮會誘發或加重溼疹的情況。



作者介紹



蕭以釗 中醫部住院醫師

畢業於義守大學學士後中醫學系、美國華盛頓大學生物化學系與舞蹈系，曾於林口長庚醫院實習，目前為中醫內科醫學會專科醫師、中華針灸醫學會專科醫師。專長為一般內科（過敏、青春痘、蕁麻疹、胃食道逆流、失眠、老年醫學）、針傷科（運動傷害、五十肩、媽媽手、肌肉痠痛、中風後遺症）、婦兒科（經痛、不孕症、更年期症候群、小兒發育）。

歡慶端午無負擔

撰文◎中醫門診護理師 張誼真



粽子穿腸過，
健康體態留。

又到了一年一度的端午節，而粽子是端午節最應景的食物。粽子的種類很多，有南部粽、北部粽、豆沙粽、鹼粽、客家粽、小米粽、湖州粽、潮州粽，雖然各種粽子都很美味，但熱量也不低，每顆的熱量從一百五十到六百大卡不等。

此外，粽子是由糯米做成，而糯米味甘性

平、無毒，入脾、胃，具有滋養胃氣的效果，但烹煮後黏性較高，腸胃道功能不佳的患者反而容易脹氣，故建議適量食用。不過常有人因節日放縱，每餐食用多顆粽子，容易導致熱量攝取過多，蔬菜吃得更少，也更容易造成消化及排便上的困難。

因此，在享用美食之餘，可以適當的按摩穴位，飲用促進消化的纖美茶，加上多食用平性食物，便可促進消化，改善排便，維持健康體態。

按摩穴位

合谷穴

在食指與拇指相交的虎口處。按摩此處可幫助解脹氣、助消化。

內關穴

在手腕橫紋中央正上方兩寸，約三指寬處。按摩此處可緩解胃食道逆流及腹脹。

足三里穴

在膝蓋下緣外側凹陷處直下三寸，約四指寬處。按摩此處可促進消化。

適量飲用纖美茶

本院中醫部研發的「纖美茶」，內含以下五種天然中藥，可促進腸胃蠕動，幫助消化吸收，在大吃大喝之餘，能有效降低身體負擔，建議可經中醫師評估後適量飲用。

何首烏

增強免疫功能，健腦益智，促進腸道蠕動而呈瀉下作用。

菊花

可擴張冠狀動脈，增加血流量，具有降壓作用，可抑制毛細血管通透性而有抗炎作用。



山楂

能促進消化，所含脂肪酶可促進脂肪分解，提高蛋白酶的活性，使肉食易被消化。



決明子

為明目佳品，性質涼潤，又有清熱潤腸通便之效。

甘草

調和寒熱藥性藥味，保護脾胃。

多食平性食物

蔬菜

菠菜、洋菇、韭菜、韭菜花、青江菜、番薯葉、馬鈴薯、茼蒿、青椒、高麗菜、黑木耳、番薯、生菜、甘藍、花菜、芋頭、紅菜、洋蔥、茄子、玉米、菱角、甜菜、豌豆、長紅豆、紅蘿蔔、四季豆、南瓜、杏仁、黃豆、花生、毛豆、紅豆、納豆、匏瓜、黃帝豆、豆苗、黃豆芽、秋葵、紫蘇、大麥、牛蒡、龍鬚菜、無花果、山藥。

水果

蓮霧、桃子、蘋果、葡萄、芭樂、櫻桃、水蜜桃、香蕉、釋迦、木瓜、石榴、柳橙。

肉類

雞肉、牛肉、豬肉、鵝肉、海參、黃花魚、鯉魚、鱸魚。



無負擔點心麵



撰文◎營養室營養師 江昀婕

市售的點心麵、王子麵等麵粉點心是受到大眾喜愛的零食之一，但其中的油脂量過高，以及調味包中的鈉含量過多，這樣高油高鹽的飲食型態容易造成高血壓、高血脂等慢性疾病產生。今天要來與大家分享如何自製點心麵，在享受好吃零食的同時，盡量減輕身體的負擔。

但要提醒的是，麵粉屬於全穀雜糧類，含有大量的醣，如需要控制血糖的民眾，可以調整點心及正餐進食量，避免吃進過多的醣，而如果能夠搭配蔬菜及蛋白質，就能讓這一餐營養更均衡喔！



材料 一人份

麵線20克、植物油3克、
適量調味（胡椒顆粒適量、
七味粉適量）

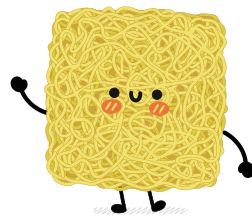
做法

- 鍋子裝水，將麵線煮熟浮起。
- 撈出麵線，放置於冷水中，稍微攪拌後把水倒掉。
- 適當調味並拌勻。
- 將調味好的麵線平鋪於烤盤紙上。（麵線有縫隙可看到烤盤紙的厚度即可）
- 放入氣炸鍋180度20分鐘。
- 美味的點心麵完成。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	98
蛋白質(公克)	2
脂肪(公克)	3
碳水化合物(公克)	15



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。

藥劑科預約慢箋領藥

※無法跨院區領藥※



電話預約 (限當日預約)

- 📞 預約專線：(02)2673-1360
- 🕒 服務時間：星期一至五 08:00~16:00
星期六、日及休診日不提供預約
- 🕒 領藥時間：星期一至五 08:00~21:00
- 📍 領藥地點：門診一樓藥局



網路預約／APP (至少領藥前一日22:00前完成預約)

- 🌐 網址/路徑：本院首頁(www.eck.org.tw)→就醫指南→門診→慢箋預約
- 📱 APP：下載APP(掃描門診表QR code)→慢箋領藥
- 🕒 服務時間：預約日若為休診日，不提供預約服務
- 🕒 領藥時間：星期一至五 08:00~21:00
星期六 08:00~13:00
- 📍 領藥地點：門診一樓藥局



預約慢箋QR code



📞 為節省您的時間，建議您多利用電話或網路／APP預約領藥。
請務必攜帶健保卡及處方箋辦理過卡及領藥。
慢箋預約領藥方式(請務必當日領藥完成)。

社福關懷服務

- 👤 服務對象：一般民眾、院內員工
- 📄 服務內容：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。
- 📍 服務地點：社工室(復興醫療大樓全家車道旁)
- 📞 諮詢專線：(02)2672-3456轉分機1050~1057及1154、1157

身心障礙鑑定服務



身心障礙鑑定

有意戒菸者



LINE@行動戒菸小幫手



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



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

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。