



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

# 恩主公醫訊

2024年8月號 | No.336

【專題企畫】

口腔癌 自我防治新觀念——

檳榔的危害



【平安人生】用心感受 關懷道愛



# 用心感受 關懷道愛

黃忠臣

每個人都渴盼擁有愛，「愛」這個字就是「心」加「受」，提醒我們「愛」要用心去感受，而親情即是人類最初的愛。

分享一則小故事：有天傍晚忽然下起了傾盆大雨，小喬從公司搭計程車回家，發現屋裡空無一人，而手機有數通父親打來的未接來電。正要回電之際，父親進了家門卻沒多說什麼，但小喬細心觀察到他的衣服有些溼，知道父親應是去為她送傘，立刻泡了杯熱茶給父親暖暖身體。

第二天一早，小喬因為臨時要到外地出差，必須馬上出門，沒時間享用父親為她準備的早點。下午事情告一段落後，她想起晨間父親有些落寞的神情，立刻撥了電話：「老爸，我今天可以準時下班，咱們父女倆一起吃頓晚餐吧，有些工作上的問題，還想請爸爸為我指點迷津！」聽見父親驚喜又開心地連連說好，小喬心裡也暖洋洋的。

我們都知道，剛出生的嬰孩，被溫柔的雙手緊抱著，感受著來自親情的溫度。這時的父母從早到晚，時時刻刻都在為幼小的子女張羅生活所需，像是個無所不能的超人。隨著兒女成長、茁壯，逐漸有了自己的朋友和工作，對父母的「依賴」也就愈來愈少，但無論孩子年紀多大、離家有多遠，在父母眼中永遠都是心肝寶貝，疼愛與牽掛一如往昔。

而當子女長大成人後，多數時間不免投注在工作或照顧新建立的家庭上，有時難免忽略了在背後默默守護的父母。此時，子女如能多些觀察、理解，並且用心感受，就會發現父母的愛，一直都藏在生活細節當中；但有些人或許是太過習慣，把父母的付出視為「理所當然」，也可能愛在心裡口難開，不習慣直接說出謝意。我們要如何將心中的愛，傳達給父母呢？

行天宮平安心語：「溫暖親情，時時關懷，常常道愛。」「道愛」的方式有很多，我們可以用行動表示，多陪父母聊聊天、一起做些喜歡的事；即使無法常見面，也要時常關懷父母的身心狀況、飲食起居。有些人深知父母恩，卻話到嘴邊又說不出口，那麼可以透過訊息、貼圖，或是寫張小卡片，相信只要我們好好表達心中的感謝，父母一定都能感受得到我們的愛！讓彼此的心洋溢愛的溫暖、緊密相連，共享和諧融洽的天倫之樂。

八月八日是屬於父親的日子，祝福天下每位爸爸，父親節快樂，平安又幸福！





# 恩主公醫訊

2024年08月號 | 336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

用心感受 關懷道愛／黃忠臣 董事長

### 暖心時刻

2 拯救的不只是生命，更是一個家庭／摘錄自院長信箱

### 特別報導

3 整合跨領域知識 培育跨國醫護人才／羅仕倫

### 專題企畫：出入平安 健康有道

6 口腔癌自我防治新觀念—檳榔的危害／范綱信

8 大腸憩室炎之簡介／徐宇辰

### 中醫專欄

10 坐馬桶半小時還是無解—中醫教您擁有暢快人生／黃琦雯

### 健康生活

14 急診常見—下腸胃道出血／游玉綺

16 人各有「痔」—如何預防痔瘡及切除痔瘡術後照護／吳婉菁

### 社區關懷

19 菸癮防治，作伙來／陳碧虹

22 在無聲的世界聽見愛／李奕辰

### 藥品專欄

24 從父親開始不吸菸開始—留給家人健康的每一天／翁光諺

### 健康料理DIY

28 檸檬手撕雞／林美怡

### 活動天地

# 拯救的 不只是生命， 更是一個家庭

來源◎摘錄自院長信箱



路上看見有人暈倒，  
您會上前幫助嗎？

病人家屬來信，他的孩子不明原因昏倒在社區大廳，恰好一位護理人員經過，有條不紊地為其進行急救。此舉不只拯救了一條生命，更避免一個家庭的破碎：

那天天氣炎熱，晚上仍有不少人外出運動，我兒子也是揮灑汗水的一員，等運動返家時已接近晚上十點。就在踏入社區大廳後，再走幾步路便可到家，然而我兒子卻不明原因突然昏迷，重重倒在大廳的地板上，倒地的巨響讓社區警衛和其他鄰居都前往察看。

當時剛好有一位恩主公醫院的醫護人員也在大廳中，根據鄰居的描述，她立刻到我兒子身邊確認狀況，發現心臟已停止運作，馬上要

求使用電擊器、有條不紊地施行急救，同一時間，警衛也聯繫上救護車前往恩主公醫院。

萬幸，我兒子在急診室待了一個晚上，並經過各項檢查之後，隔日轉危為安，再過一天便平安出院返家。

因為這位護理人員挺身而出、臨危不亂地施行急救，不只拯救了一位年輕人的生命、孩子的爸爸，更避免了一個家庭破碎的可能，這份精神讓我們全家感激不盡。

其次更要感謝恩主公醫院對員工的訓練是如此全面、當仁不讓，展現出對整個社區和社會的貢獻是如此勇敢而直接。

感恩之外還是感恩！



# 整合跨領域知識 培育跨國醫護人才



撰文◎經營發展室專員 羅仕倫

為落實醫療人才培育，恩主公醫院持續與設有醫護科系的院校簽訂產學合作，透過醫院醫事人員到學校擔任教師協同教學外，亦提供學生到本院或橫溪恩主公護理之家實習的機會，達到學術與臨床醫療交流的目的。

恩主公醫院跨界合作，累積多元能量成就醫療志業，目前已和康寧大學、仁德護專、大葉大學等院校達成合作。去年本院更開始與新生醫專成立第一個「恩主公志業護理生培育專班」，每位公費生五年共六十萬元之就學相關費用，總挹注經費達三千萬元，希冀在面臨高齡化社會與整體護理師人力短缺的挑戰下，專班生的加入能穩定醫院運營，並提供民眾更好的醫療服務。今年恩主公醫院合作更加多元，分別與國立中央大學生醫團隊，以及越南E醫院簽署合作備忘錄，整合跨領域的知識，以及培育跨國醫護人才。

## 中央大學合作：結合臨床專業與生醫團隊的研發能量

邁向AI新時代，恩主公醫院積極布局智慧醫療領域，密切與各產學界進行合作，以增進醫療技術和提升醫院服務品質，與中央大學



（由左至右）中央大學梁偉光所長、陳師慶主任、王健家院長、許秉瑜副校長、周景揚校長及恩主公醫院黃信彰院長、孫瑞昇副院長、范守仁主任參與雙方簽約儀式

正式簽署合作備忘錄，將結合恩主公醫院的臨床專業和中央大學生醫團隊的研發能量，創造學醫綜效雙贏的新里程碑，邁入資訊化、智慧化、精準化，往智慧醫療志業前進。

院長黃信彰、外科副院長孫瑞昇、麻醉部主任范守仁，以及中央大學校長周景揚、副院長許秉瑜、生醫理工學院院長王健家、生命科學系主任陳師慶、認知神經科學研究所所長梁偉光皆出席參與，並由黃信彰院長與周景揚校長兩人共同簽署合作備忘錄，雙方將會在教學與研究領域下，有效結合雙方資源共享，共創互惠雙贏。

恩主公醫院從數年前就已意識到AI人工智慧對醫療服務的重要性，持續引進電子病歷、電子表單、智慧手術、行動簽章系統等數位管理方式，提供更精準的醫療照護。旗下橫溪恩主公護理之家與工研院合作，首創全國「PECOLA AI感知照顧系統」，提供家屬線上即時瀏覽的服務，護理之家住民也透過系統及陪伴機器人，增進活動與社交互動樂趣。同

時，恩主公醫院也邁向微創手術的新里程碑，引進「第四代達文西機器人手臂系統」，降低手術風險，大幅縮短病人手術後恢復期和住院時間，持續精進醫學技術，提供民眾更好的醫療服務。

國立中央大學預期發展以預防及精準醫學為核心概念。串接BigData、生醫科技、資通訊、AI與IoT等新興科技，結合科技整合、研發創新、智慧醫療、人才培育、醫療大數據及AI人工智慧等國家科技發展重點技術，進行跨領域的生醫科技人才培育。



周景揚校長（左）與黃信彰院長（右）兩人共同簽署合作備忘錄

## 越南E醫院合作：共同啟動國際醫療人才訓練計畫

恩主公醫院的國際醫護交流再添新篇章，和越南E醫院（E Hospital）簽署合作備忘錄，院長黃信彰、醫事副院長林建宇、教研副院長陳維熊、外科副院長孫瑞昇和越南E醫院院長Nguyen Cong Huu，以及醫護團隊代表Vu Van Ba、Tran Dac Dai、Do Thi Ngoc、To Thi Anh



(由左至右)越南E醫院醫護團隊Vu Van Ba、Tran Dac Dai、Do Thi Ngoc、To Thi Anh Nguyet、恩主公醫院黃信彰院長、E醫院Nguyen Cong Huu院長、恩主公醫院孫瑞昇副院長、陳維熊副院長、林建宇副院長共同出席簽約儀式

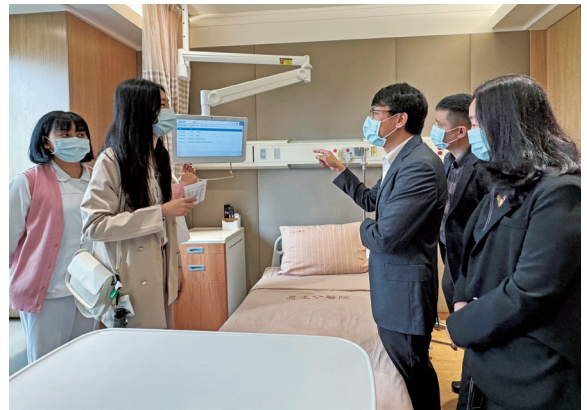
Nguyet共同出席簽約活動。關於本次合作，本院預計將協助越南E醫院，培訓醫護人員的醫療診治技術能力、醫療照護能力，提升其醫療與護理照護技術之品質，以及提供導入智慧醫療相關技術、服務流程整合之經驗，讓醫院管理帶來優勢與機會。

院長黃信彰表示，恩主公醫院和越南的醫療團隊交流已經有二十年的歷史，先前曾訓練越德醫院（Viet Duc University Hospital）的醫師、護理師、醫事人員及行政人員超過一百人次。此次國際醫療人才訓練計畫，本院將在二年內訓練二十位E醫院的醫護人員，組織醫護團隊前往E醫院臨床指導，並且將訓練成果共同舉辦國際研討會議。盼望這樣的合作計畫，除了提升本院醫護團隊的國際學術研究能力外，同時在國際醫療照護品質上盡一份力量，達到WHO實現醫療保健涵蓋全球的目標。

越南E醫院是越南衛生部下屬的綜合型醫院，共有四十一個臨床部門和十個非臨床部門，以及心血管中心、風濕病學中心、消化系統中心、腫瘤中心、健康培訓及指導中心五個

中心。扮演了在地的河內醫科大學、河內國家大學、護理大學等醫學護理相關院校的教學醫院角色。其醫院主要任務為病人護理、教育培訓、科學研究、國際合作、醫院管理和預防醫學等。E醫院在國際合作上，曾與法國、日本、澳大利亞、美國和臺灣等地合作，致力共同研究和教學，以引進醫學新知識和醫療新技術。

本次跨國交流，E醫院團隊亦參訪本院各項重點醫療設施，包含祥和病房（安寧病房）、清和病房（VIP病房）、達文西手術、透析中心、健康管理中心、橫溪恩主公護理之家，E醫院團隊對於本院有很多人性化的設備，感到十分讚賞，如安寧病房的暖心環境設施及照顧流程，另對本院智慧醫療照護，特別是對透析中心的透析病人低血壓預警系統、住院病房智慧照護設備，如生理監測數據自動上傳、語音輔助護理紀錄登打、床邊智慧照護系統，民眾就醫之智慧掛號、報到、看診的電子病歷呈現到繳費流程等，E醫院團隊透露，希望未來能更進一步學習到臺灣的智慧醫療建置經驗，轉銜至E醫院進行智慧照護發展。



越南E醫院團隊參訪恩主公醫院，對院內智慧醫療系統介面很有興趣。

# 口腔癌 自我防治新觀念

## 檳榔的危害

撰文◎牙醫部主任 范綱信

維護健康，共創無檳環境是大家的責任。健康是人類生存和發展的基礎，也是社會進步的重要課題。為此，我們需要共同努力，維護健康，共創無檳環境。

現今社會隨著生活節奏的加快，許多人的生活習慣也變得愈來愈不健康，各種疾病隨之而來。特別是檳榔這種對人體健康危害極大的物質，已經成為社會公共衛生的一大難題。

### 嚼食檳榔 增加罹癌風險

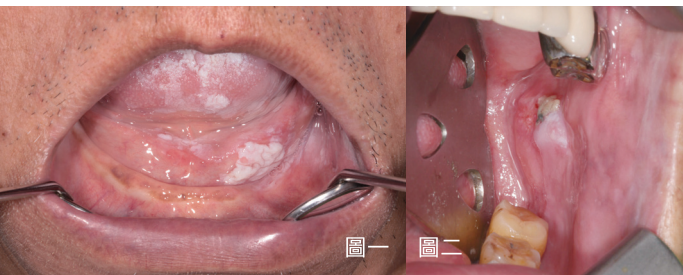
檳榔在臺灣是廣泛種植的農作物，具有其經濟價值，因其含有檳榔鹼等物質具有刺激性，被很多人當作提神醒腦、消除疲勞的良藥。但檳榔屬於一級致癌物，檳榔的危害遠遠超過了它的益處。大量的研究證實，檳榔中的檳榔鹼和其他有害物質會對人體造成極大的傷

害，長期嚼食檳榔不僅會導致口腔纖維化，還會增加罹患口腔癌的風險。

食用檳榔對於人體健康會帶來多方面的危害。本文將探討檳榔的危害，以期引起大家的關注和警惕。

### 口腔健康問題

檳榔的質地較硬，長時間咀嚼會對牙齒和口腔黏膜造成機械性損傷，導致牙齒磨損、口腔黏膜破損或癌前病變紅白斑（如圖一）的形成等問題。此外，檳榔中的化學成分還會刺激



▲口內白斑

▲紅白斑轉變成癌症

口腔黏膜，引發口腔潰瘍、牙齦炎等口腔慢性發炎。長期食用檳榔，易造成口腔黏膜纖維化，還會導致口腔癌（如圖二）。

## 消化系統問題

檳榔中的檳榔鹼等生物鹼成分具有刺激性，長期食用會對消化系統產生不良影響。檳榔鹼會損傷胃黏膜，引發胃炎、胃潰瘍等疾病。同時，檳榔還會影響胃腸道的正常蠕動，導致消化不良、便秘等問題。

## 神經系統損害

檳榔中的檳榔鹼亦具有神經毒性，長期食用會對神經系統造成損害。檳榔鹼可影響中樞神經系統的正常功能，導致失眠、焦慮、抑鬱等神經精神症狀。此外，檳榔還可能引發記憶力減退、反應遲鈍等認知障礙。

## 心血管風險

檳榔中的化學成分對心血管系統也具有一定的危害。長期食用檳榔會導致血壓升高、心率加快等心血管問題，增加心臟病、中風等心血管疾病的風險。

## 成癮性

檳榔具有一定的成癮性，長期食用容易形成依賴。一旦停止食用，可能會出現焦慮、煩躁、失眠等戒斷症狀。這種成癮性不僅影響個人健康，還可能對家庭和社會產生負面影響。

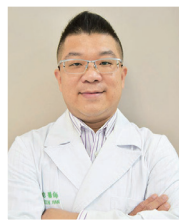
## 結論

綜前所述，檳榔的危害不容忽視。為了保護我們的健康，我們應盡量避免食用檳榔，加強對檳榔危害的宣傳和教育。同時，政府和社會各界也應採取措施，加強對檳榔生產和銷售的監管，減少其對社會的危害。

根據統計數據顯示，十個口腔癌患者中，有九個就有吃檳榔的習慣。這個數字足以讓我們警惕，認識檳榔對健康的危害。為了維護大家的健康，共創無檳環境，我們需要從多方面著手。維護健康，共創無檳環境需要我們每個人的共同努力。只有我們每個人都認識檳榔的危害，並採取積極的措施來減少檳榔的使用，才能真正實現健康生活的目標。讓我們攜手共進，為創造一個更加健康、更加美好的未來而努力！



## 作者介紹



范綱信 牙醫部主任

專長：廣復牙科（全口重建）、牙冠、牙橋、固定義齒、活動假牙、全口假牙、身心障礙牙科治療、人工植牙、到宅牙科。

# 大腸憩室炎之簡介

撰文◎大腸直腸外科主任 徐宇辰

一般而言，大腸憩室炎會出現腹痛、發燒、畏寒、噁心嘔吐、腹脹腹瀉、食欲下降等症狀。那究竟什麼是大腸憩室炎？



「您好，我是大腸直腸外科徐醫師，急診室醫師照會，請我來看你。」

「醫師，我發燒、吃不下、右下腹疼痛兩三天了，會不會是盲腸炎？需要開刀嗎？」

「電腦斷層報告顯示，您得了大腸憩室炎，臨床上表現跟闌尾炎很像，但目前不用開刀，需要住院治療觀察。如果情況惡化，有可能需要手術治療，但絕大多數的病人都不用開刀。」

「我聽過盲腸炎，但什麼是大腸憩室炎？為什麼要住院？什麼情況要開刀？我好害怕，您可以詳細一點告訴我嗎？」

以上對話的內容，每隔一段時間就會出現在我們大腸直腸外科被急診照會時。

## 成因及盛行率

如附圖所示，大腸鏡從肛門進入腸道後，

會看到大腸的腸壁出現許多凹洞，好像外面馬路路面有坑洞一般。如果從大腸外觀來看，則像大腸外面長了許多囊泡。主要是隨著年紀變老，腸道肌肉壁變薄或較弱化，大腸的腸道內壓力上升，導致大腸黏膜被擠到腸壁肌肉層外，而產生袋狀的突起。

這些袋狀突起特別好發在血管進入腸道壁的路徑，因為此處血管壁較薄，有可能血管破裂出血。原理就像我們房子裝潢時，牆壁上會打洞拉水電管線，該處的牆壁強度會下降而可能受損，線路有可能會漏水漏電。這種情況在我們人體整個腸胃消化道都可能發生，但其中以大腸最常見。

一般來說，大腸憩室患者盛行率在四十歲以前小於20%，但到了六十歲以後則上升到60%，數量、大小與年紀成正比。但有大腸憩室並不等於憩室炎會發作，絕大多數皆無症

狀，一般是大腸鏡檢查才發現。故大腸憩室炎發作在中老年人居多，發生率隨年齡增加而上升，攝取較少的纖維質和長期便秘者的發生機率也較高。

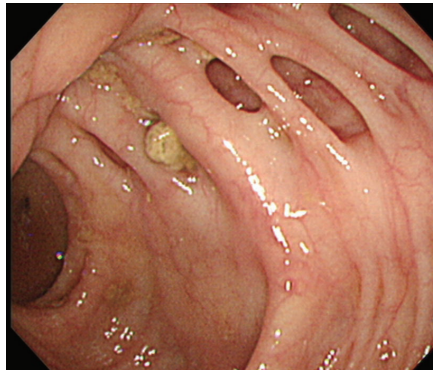
## 檢查及治療方式

大腸憩室炎急性發作時診斷以腹部電腦斷層掃描為主，而不會考慮大腸鏡檢查，主要是大腸鏡要灌氣，會增加腸道內壓力，怕憩室會破掉，同時病人也無法做腸道準備。通常藥物治療好腹痛後，隔半個月到一個月會再排大腸鏡檢查，以排除掉腫瘤或其他原因。

大腸憩室好發在右側大腸與左下側乙狀結腸處，西方人約有七成是在乙狀結腸處，一成在右側大腸，但東方人則是兩側都差不多，但也有的人整條大腸皆有憩室。如無發燒、嚴重腹痛，可以口服抗生素治療。但病患發燒、年紀大於七十歲、心搏過速、呼吸喘、嚴重腹痛，或是合併有其他疾病，如免疫功能不全、癌症、器官移植、心臟病、慢性肝臟病變或洗腎、糖尿病合併血管或腎病變、視網膜病變等情形，則要考慮住院治療。

一般住院後需空腹禁食，接受點滴輸液補充及抗生素與止痛藥物治療。如併有膿瘍、阻塞、穿孔或與其他器官形成瘻管（意即原本是不相通的兩個部位卻相通了，如大腸膀胱瘻管，病患會主訴說尿尿有菜渣），通常需要外科手術治療。

更嚴重的是憩室炎穿孔併腹膜炎，引起較嚴重的腹內感染，此時除強效抗生素使用外，必須更積極手術處理，以切除憩室穿孔處的大腸，甚至需做暫時性大腸造口手術（人工肛門），否則可能會引起敗血症而有生命危險，不可不慎。根據外國文獻上的統計資料，大腸憩室炎過後約有二至三成患者會復發，約2%會變成複雜性，約1.5%會需要外科手術治療。



## 早期治療 以免延誤

總歸來說，通常大腸憩室炎急性發作時，絕大多數以保守藥物治療即可。如症狀嚴重合併上述所提的狀況才需要手術治療。故如有疾患，務必尋求醫院或專科醫師治療，切忌因不好意思看醫師而使用來路不明的藥品或偏方，免得傷了身體又延誤病情，造成莫大的損失，切記切記！



參考文獻  
Dis Colon Rectum. 2011; 54(6):663. Br. J. Surg. 2013 Jun; 100(7): 976-9; discussion 979. Epub 2013 Apr. 17.

## 作者介紹



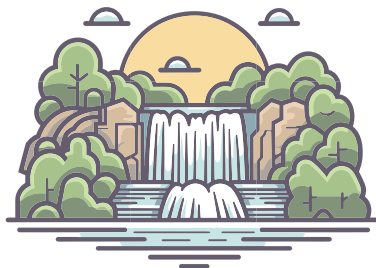
徐宇辰 大腸直腸外科主任

專長：大腸直腸癌、大腸直腸及肛門疾病、消化道腹腔鏡手術。

# 坐馬桶半小時 還是無解

中醫教您擁有暢快人生

撰文◎中醫內婦兒科主治醫師 黃琦雯



二十八歲的小珍有長期便秘的問題，每到上班日就變得排便困難，一週排便僅有兩次，坐馬桶時間常常是半小時起跳，甚至最嚴重時只有一週排便一次，而且還是使用了浣腸劑……

小珍試過酵素、益生菌，有時候需要服用西藥軟便劑，長期的困擾讓她求助中醫門診。小珍表示出社會工作以後，早上趕著出門，真正想排便的時候都沒有時間坐下來好好上廁所，因而常常錯過排便時間，之後變得排便異常難解，擔心自己是不是排便習慣改變，安排公司健檢腸胃鏡皆無特殊異常，她不知道自己到底發生了什麼事



## 醫師，我便秘了嗎？

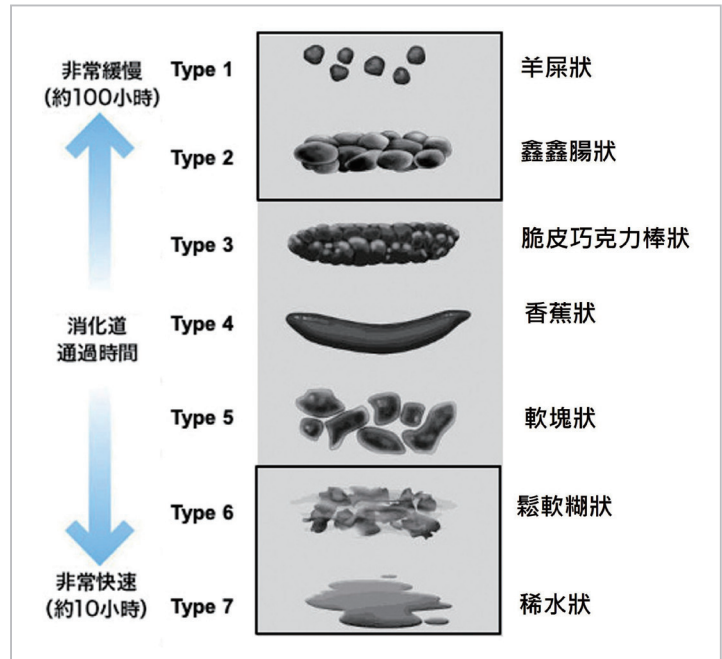
美國國立衛生研究院對於便秘的定義是指每週排便少於三次的情況；大便堅硬、乾燥或呈塊狀；排便困難或疼痛；或感覺大便尚未全部排出。

在臺灣，便秘盛行率約2%~20%，老年人便秘更是高達24%~40%。根據研究指出，一般而言食物從口腔到肛門排出所花的時間，也稱作腸道運轉時間（Bowel Transit Time），建議是24~40小時，最多不得超過三天，因此便秘的成因是由於飲食、神經、藥物或器質性因素，造成大便中水分或腸道分泌物減少，使大便在腸道內移動變慢，因此排便動作受到干擾都可能引起便秘。

目前診斷功能性便秘是採用羅馬第四版（Rome IV 2016）診斷標準，其中一年當中：

- 一、有四分之一以上的時間排便都需要用力。
- 二、有四分之一以上的時間出現糞便呈顆粒狀或硬糞。
- 三、有四分之一以上的時間感覺解便不完全。
- 四、有四分之一以上的時間感覺到肛門直腸有阻塞。
- 五、有四分之一以上的排便需要以外力如手指幫忙解便。
- 六、每星期排便次數少於三次。

上述診斷須排除腸躁症、癌症，以及發炎性大腸疾患，至少符合兩者，再加上未使用



瀉藥時，稀便現象很少出現，就符合診斷，需要進一步處理。

## 一直吃軟便劑才能大便，我是不是該調身體？

在前往中醫就診前，您可以做幾件事：

- 一、減少暴飲暴食或減少飲用冷飲，早晨時飲用一杯溫開水。
- 二、審視自己每日攝取青菜的量是否太少。
- 三、規律運動兩星期以上，增加活動量。
- 四、飲水量是否足夠。
- 五、排便時身體略向前傾，並以順時鐘方向按摩下腹部，以增進腸胃道蠕動，而能促進排便。

上述方法皆無法改善，就是您該就醫的時機了。

若出現以下三者，請特別注意，並先至西醫就診進一步深入檢查：

- 一、急性便秘伴有腹絞痛、腹脹、噁心、嘔吐等症狀。
- 二、慢性便秘並伴有大便帶血或黏液。
- 三、大便習慣改變、便血或體重減輕、貧血。

## 中醫怎麼治療便秘

中醫在治療便秘時，審因辯證，透過中醫四診，找出可能的病因並進一步治療，臨床上又可將患者區分為幾型：

### 一、飲食習慣差，熱盛津傷

常見族群：青少年、飲酒過度，或過食辛辣厚味。

（一）由於日常的飲食偏嗜，生熱助火，以致腸胃積熱，燥熱內結，耗傷津液而成熱秘之證。

（二）素體陽盛，或是熱病之後，餘熱灼津，津虧熱燥，大腸失潤。糞便會臭穢黏滯狀。

治則：清熱潤腸。

### 二、精神壓力大

常見族群：工作繁忙者。

（一）情志失調，憂慮鬱怒，壓力過大，使交感神經緊張，引起腸道痙攣收縮。

（二）久坐少動以致氣機鬱滯，進而導致津液不布，腸道失潤。糞便細長量少，呈現被扭過的樣子或斷裂，排便時易排氣，或反覆腹瀉與便秘。

治則：順氣導滯。

### 三、排便習慣差，長期虛損

常見族群：中年人。

勞倦過度，年高津衰，或病後、產後及失血過多，以至於氣血虛弱，氣虛則傳送無力，血虛則大腸失榮。因生活壓力或生活作息不斷壓抑便意，或濫用藥物，導致直腸感受性降低直腸反射遲鈍，不易感知便意。糞便初頭硬後軟散，或是每天上的量都很少或細，很難有便意，腸蠕動遲緩，排便動力缺乏。

治則：益氣養血潤腸。

### 四、腸胃機能差

常見族群：老年人。

體虛氣衰，素體陽虛，或病後陽氣虛衰，以致陰寒內盛，凝滯腸胃，陽氣不運，津液不通，因而形成冷秘之證。

治則：溫裡散寒、溫陽通便。

## 中醫常用藥物及茶飲

根據《傷寒論》第二四七條記載：「跌陽脈浮而澀，浮則胃氣強，澀則小便數，浮澀相搏，大便則鞭，其脾為約，麻子仁丸主之。」麻子仁丸為一種中醫常用緩和性下劑之一，用於常習性便秘。宜用於腸胃燥熱、津液不足、缺水分、大便堅硬結成塊狀、痔瘡出血或痔瘡便秘者。患者大多為老人及體質虛弱，並大多體液缺少，皮膚呈現乾燥。現代研究指出，可有效增加功能型便秘之癌症患者腸蠕動，並降低便秘的嚴重程度和排使用力，且可緩解因使用鴉片類藥物，減少小腸電解質和水的分泌，迴盲部瓣膜和肛門括約肌張力增加而導致之繼發性便秘。本藥需由中醫師處方使



麻子仁丸  
適應症：功能性便秘、體虛之人及老人腸躁便秘、習慣性便秘、產後便秘、痔瘡術後便秘等屬胃腸燥熱津虧者。

用，兒童依年齡遞減之。

本院也提供纖美茶，本方以何首烏、菊花、山楂、決明子等藥材製成，促進腸道蠕動，清熱消積，促進脂肪分解，幫助消化。

- 一、飲用中藥茶飲前，請中醫師評估個人體質是否適合。
- 二、本醫院纖美茶使用的藥物為安心藥材，經炮製；藥材劑量皆符合臺灣中藥典的安全劑量，敬請安心使用。
- 三、臨床研究無證據顯示纖美茶的藥材會造成腎毒性。
- 四、若服用制酸劑、磺胺類化合物、狹心症、降壓藥、激素類製劑，應避免同時飲用纖美茶，應隔開一小時服用。

## 特別提醒：不要濫用瀉藥或偏方

- 一、服用瀉藥或偏方或許解決暫時性便秘的問題，但有可能造成器質性疾病，而被延誤診斷和治療。
- 二、易養成習慣性、依賴性或耐藥性。
- 三、長期服用瀉藥或瀉藥會破壞體質，產生副作用，結果更得不償失。

四、前述藥物藥物皆必須經過專業中醫師評估再使用。

## 最後您可以做幾個簡單的測試，問問自己

- 一、是不是每日或是定期排便，而且不會超過三天？
- 二、排出來的時候感覺是否很順暢，沒有殘留或黏滯感？
- 三、排便量大概如一至二根香蕉的長條狀，成形，質軟？
- 四、排便的顏色是否是帶點黃色的咖啡色，擦拭時沒有帶血？
- 五、沒有混雜沒消化的東西？
- 六、不太有臭味？

如果您有上述的困擾，歡迎至本院中醫部諮詢！



纖美茶

服用方式：以滾水約500cc浸泡20~30分鐘即為茶飲（保溫杯加蓋悶泡），亦可視個人喜好調整水量及沖泡次數。



## 急診常見 下腸胃道出血

撰文◎急診室護理站組長 游玉綺

張先生從事醫藥業務，常常要應酬及處理報表作業，最近開始，偶爾有腹部悶痛的症狀，今天竟發現有解血便的情形，於是很緊張地到醫院掛急診……

### 我解血便怎麼辦？

首先不要慌張，想想近日是否曾吃過會導致糞便顏色改變的食物、藥物？如：火龍果、胡蘿蔔、鴨血、大量紅肉、大量色素的蔬果或鐵劑等，先排除是否服用過這些藥物、食物，而誤以為自己消化道出血。

再來則要留意自己的血便顏色、型態形狀、次數、出血量，顏色是偏鮮紅還是瀝青黑，血量是衛生紙上血跡，還是整個馬桶內都是血。若解血便一直持續或變嚴重，盡快去大

腸直腸外科門診或急診就醫，以免造成致命出血性休克風險。

### 常見下腸胃道出血的原因

大多數的出血源自大腸直腸處，如：痔瘡、肛裂、大腸息肉、大腸癌、直腸癌、大腸憩室、缺血性大腸炎、感染性大腸炎、電療後放射性大腸炎、腸套疊及血管畸形異常增生、發炎性腸道疾病（如潰瘍性大腸炎及克隆氏症），少部分為小腸出血。

## 常見腸胃道出血臨床症狀

- 一、血便：為大多數下腸胃道出血的表徵，顏色接近鮮紅，愈靠近肛門會愈鮮紅。
- 二、黑便：小腸少量出血或腸蠕動慢時，會以黑便表現。
- 三、吐血：極少數有此情形（除胃切除過、高位下消化道有腫瘤完全阻塞時）。
- 四、頭暈、心跳偏快、血壓降低、臉色蒼白、冒冷汗、四肢冰冷、躁動不安、呼吸喘、尿量減少、休克。

## 入急診會進行哪些治療及檢查？

掛號後會進行檢傷分類，量測血壓、脈博等生命徵象後，讓醫師看診。醫師初步問診後，進行腹部理學檢查、必要時做肛門指診檢查是否有痔瘡、肛門部位問題等，若評估有異常則進一步安排血液檢查、糞便潛血篩檢。

治療期間可能需要配合的事項，包括禁食，此期間會給予點滴輸液使用來維持熱量及水分補充、視檢查結果使用止血藥物及輸血等。檢查項目有：安排內視鏡檢查（包含大腸鏡及乙狀結腸鏡），內視鏡是最適合評估下腸胃道出血的選擇，然而做大腸鏡前需做腸道清潔準備，服用瀉劑將糞便渣排解到乾淨才可。由醫師把內視鏡管子經由肛門導入進入到直腸、結腸、盲腸，透過影像檢查腸道黏膜及檢視大腸狀況。發現出血點時可局部止血（注射稀釋腎上腺素使血管收縮），發現瘻肉或異常組織可將其進行瘻肉切除或組織切片化驗。而定期進行檢查，及早發現及切除大腸瘻肉，可避免演變成大腸癌。

一、血管攝影適用於：在內視鏡找不到出血點狀況下，或是用於正在大量出血的病人，針對其出血之血管注射栓塞劑止血。

二、外科手術治療：指經內科治療後仍持續出血，或不明原因小腸出血的病人，會考慮使用手術治療。

## 下腸胃道出血常見檢查要配合的說明：大腸鏡腸道準備

檢查前一天晚上十二點過後開始禁食，耐福力散泡製成2000cc，於檢查前一天晚上七點開始服1000cc，然後再喝水1000cc，檢查當天早上四小時開始服用耐福力散1000cc，然後再多喝水約1000cc，直至排泄出的液體呈澄清透明狀（建議含耐福力散總量勿超過4000cc）。

## 日常飲食及生活注意事項

- 一、急性期時臥床休息，盡量勿下床活動，如廁或沐浴時要有人陪伴；採漸進式活動，避免姿位性低血壓。
- 二、採清淡飲食少量多餐，烹調時宜多採用清蒸、燉、水煮、滷、涼拌等方式。
- 三、避免濃茶、咖啡、可樂、酒等辛辣食物刺激性食物，禁菸（含電子菸）。
- 四、保持愉快心情、充足睡眠、規律生活，減少壓力緊張感。
- 五、依醫囑按時服用藥物，勿亂服用成藥，尤其是止痛藥、阿斯匹靈、類固醇。
- 六、應定期回門診追蹤檢查。若有解黑便、血便、吐血等症狀，應立即返診。



# 人各有「痔」

## 如何預防痔瘡及切除痔瘡 術後照護



撰文◎手術室護理師 吳婉菁

根據統計報告顯示，痔瘡的盛行率可能高達三成以上，好發年齡為二十至七十歲。



在這飲食選擇豐富、工作繁忙的時代，痔瘡為現代人常見的問題，也是病患至大腸直腸外科門診看診最常見的原因。

## 痔瘡的形成

主要是腹壓上升導致靜脈壓力長期增加，使得肛門與直腸的靜脈發生曲張而形成。

常見原因如便秘，由於需要腹部用力才能使硬便排出，另外經常性腹瀉可能導致痔瘡的症狀變嚴重；懷孕的婦女，因為妊娠期使腹內壓增高、靜脈回流受影響也可能產生痔瘡的症狀，但是產後通常會自動緩解；其他的危險因子，像是常吃辛辣食物、低纖維飲食、酒精攝取過量，或久坐久站的生活型態都可能容易產生痔瘡的症狀。

## 痔瘡分期及症狀

痔瘡可依照發生部位分為內痔、外痔及兩者皆有的混合痔，區分界線以肛門皮膚與直腸黏膜相接的齒狀線為界線，齒狀線以上為內痔，以下則為外痔。內痔嚴重程度可分為四級：

分級	症狀
第一級	偶爾出血，排便時痔核不會脫出。
第二級	排便時，痔核會脫出，但排便後會自動縮回。
第三級	排便時，痔核脫出，排便後需用手才能將痔核推回。
第四級	排便後無法用手推回，或是推回後當站立或走路時又會脫出。

內痔的疼痛較不敏感，最常見的症狀是排便出血、便秘或糞便變細、肛門有灼熱感，出血通常發生在排便前或後，一般為鮮紅色。

外痔的症狀則是以嚴重疼痛、腫脹、異物感為主，患者容易因為肛門疼痛難耐而間接影響行走、端坐及排便。混合痔則同時兼具有內外痔症狀。

## 如何預防痔瘡？

### 一、預防便秘產生

- (一) 建議採高纖維飲食，多吃蔬果、避免刺激性食物，如：辣椒、烈酒等。
- (二) 補充充足的水分，保持腸道通暢。
- (三) 規律運動。
- (四) 不抑制便意，養成按時排便的好習慣，避免用力解便，解便時不養成久坐馬桶的習慣。

### 二、生活作息、職業、情緒調整

- (一) 避免過度疲勞，睡眠不足。
- (二) 避免久坐久站，採舒適坐姿，坐立勿超過二小時或久蹲，避免肛門周圍血流發生阻滯。
- (三) 孕婦避免過於勞累。
- (四) 至少每日要局部清洗一次，以維護清潔。

## 手術治療

- 一、橡皮筋結紮法 (Elastic band ligation)：為治療內痔常用的方法，阻斷痔瘡處血液供應，使組織壞死及脫落。好處是治療較為簡單、無痛又迅速，通常為局部治療。



二、外科痔瘡切除術：醫師會在肛門開刀，一般為病患切除二至三處痔瘡，藉由外科手術將痔瘡由燒灼、夾住或切除，確保明顯的痔瘡都已經切除掉，同時會將供應痔瘡的血管紮住，所以術後復發機會較低。

## 術後照護

- 一、每日執行溫水坐浴至少四次，每次約十至十五分鐘及排便後，可促進肛門周圍血液循環、減輕傷口疼痛與腫脹，其餘時間傷口處盡量保持乾燥清潔。
- 二、依照醫囑使用藥物：止痛、軟便藥物、止痛栓劑等。
- 三、術後採可多進食高纖維蔬果，低渣飲食，以利減少糞便形成，使排便時傷口疼痛，暫勿食辛辣或刺激性等食物。
- 四、術後日常生活不受影響，可以適度下床活動，但暫勿劇烈運動，勿久坐久站，在家可平躺或側躺多休息。
- 五、術後有幾天會有些微血水、分泌物滲出，建議可使用紗布墊於傷口處，並經常更換，如發燒或八小時內有二塊以上敷料浸溼，表示傷口出血過量，這時請盡快返診就醫。

## 溫水坐浴方式

- 一、準備舒適、大小合宜的坐浴盆，每次十至十五分鐘，一天三至四次，直到傷口癒合為止。
- 二、準備坐浴盆前，必須清洗乾淨外陰部及肛門部位，且肛門區域需完全入坐浴盆內，依照醫囑將指定的藥品倒入溫水中，水溫以不燙手為原則，溫度落在攝氏41度至43度，坐浴時應盡量張開雙腿，讓傷口完全浸泡水中。
- 三、坐浴後用衛生紙輕輕擦乾傷口，並塗上藥膏及使用棉墊，保持傷口清潔乾燥。



## 結語

痔瘡是常見的疾病，仍有許多人可能會覺得痔瘡是件可恥的事，而遲遲不肯就醫，導致症狀對工作及身心產生巨大影響。不敢看診、不敢治療、不敢手術，經常使小病變成大病，如遇到相關的症狀，建議找尋專業醫師評估及治療，切勿因為害羞或可恥而不敢就醫，以致延誤病情。



## 作者介紹



吳婉菁 手術室護理師

畢業於新生醫護管理專科學校，目前服務於恩主公醫院手術室。

# 菸檳防治，作伙來

撰文◎健康促進組工讀人員 陳碧虹



臺灣每年約有二萬五千人因菸害導致死亡，約三千人死於二手菸，甚至約有三分之一的癌症是由菸害所引起。抽菸若再加上嚼檳榔，罹患口腔癌的風險更是一般人的一百二十三倍！



香菸含有大量的甲醛、焦油、亞硝酸等致癌成分，而抽菸所產生的高溫也會刺激口腔黏膜，影響細胞修復功能，造成口腔黏膜角質異常變厚及白斑症狀，並於未及時治療的情況下惡化為口腔癌。

根據國民健康署調查發現，近年來紙菸的吸菸率雖然下降，但新興的電子煙、加熱菸的使用率卻上升，這些新興菸品之所以大幅成長，就是因為菸商宣傳可以大幅減少燃燒過程中產生的有害物質，達到「菸草減害」的效果，而網路社群平臺也刻意不提其對健康的危害，以「菸草替代品」、「幫助戒菸」、「煙霧少」、「清香的口味」等行銷文字誤導消費者，嚴重威脅青少年健康。但WHO提出警告，無論是電子煙還是加熱菸，都沒有減少臨床疾病的證據。政府在去年三月二十二日已公告施行菸害防制法，全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，擴大保護民眾健康。

檳榔含有檳榔鹼、檳榔素、黃樟素等成分，嚼檳榔會使得口腔表皮層萎縮、變得愈來愈薄，影響口腔細胞的修復能力，造成口腔容易受刺激，並引起反覆性的發炎症狀，進而提高產生腫瘤及罹患口腔癌的風險，且國際癌症研究中心（IARC）已發表專論公布「檳榔子

本身即是第一類致癌物」，即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

## 戒菸拒檳 重拾健康

想要擁有健康的生活，最重要且最有效的方式就是及早戒除所有形式的菸品及檳榔。



戒菸除了仰賴意志力，也可以搭配戒菸諮詢、戒菸藥物來降低戒菸時的不舒服與想吸菸的欲望，大大增加戒菸的成功率。而戒檳榔的技巧在於規律生活、遠離誘惑、健康飲食、尋求替代及填寫日記；戒除後，少了髒髒的血盆大口及惱人的口臭，讓陽光健康的自己能更受大眾歡迎，這絕對能成

為大家開始戒檳榔的強大誘因。

「531世界無菸日」和「123檳榔防制日」的制定便是為了提醒民眾重視菸品和檳榔的危害，要有健康的人生及美好的未來，大家應該拒菸、拒檳，作伙來！

## 容易出現的戒斷症狀

戒菸或戒檳榔常會因各種戒斷症狀而半途而廢，以下是普遍會發生的症狀：

一、影響睡眠、注意力無法集中：少了菸和檳

榔的化學提神作用，會容易感到疲累，精神不易恢復及注意力渙散的狀況。

- 二、咳嗽、口渴：戒菸期間，肺部產生的黏液會減少，纖毛也開始重新運動，有害物質從呼吸道排出，因此會有咳嗽的情況。而大量補充水分則有助於體內有害的物質排出，也能改善便秘的情形。
- 三、嚴重的飢餓感：由於身體吸收食物的能力得到改善，胃口大開，所以常會導致體重過重的情況，這可以藉由規律運動和選擇低糖、低熱量食物來配合控制。

戒菸和戒檳榔後的症狀還有盜汗、顫抖、口腔潰瘍等狀況，這些不適的症狀通常只要堅持幾週後就會自動消失，因此建議要搭配均衡飲食、規律運動、規律生活作息、遠離誘惑及尋求家人朋友的支持等方式，並確實瞭解吸菸、吃檳榔對身體健康的危害，更加堅定自己戒除的決心，順利達成戒除的目標！



## 定期檢查 及早治療

定期的口腔檢查也是必須注意的一環，建議有抽菸、嚼檳榔習慣的民眾定期接受口腔黏膜的檢查，以降低罹患口腔癌的機率及死亡



率。國民健康署提供三十歲以上的嚼檳榔（含已戒）或吸菸者、十八歲以上至未滿三十歲的嚼檳榔（含已戒）原住民，每兩年一次的口腔黏膜檢查，符合資格民眾可持健保卡至特約醫療院所檢查。

若民眾檢視到口腔出現不明紅斑、白斑，臉或頸部出現腫塊或同一位置反覆破皮，並超過兩週未癒合之情況，也應盡速就醫接受檢查，如此才能達到及早發現及早治療的功效，早日遠離口腔癌的威脅！

抽菸和嚼檳榔除了會危害自身的健康，同時也會讓身邊的人一起受到二手菸的危害，而戒除之後不僅可以省下大筆的金錢，同時能提升自我的形象，並受到更多人的喜愛與歡迎，在權衡利益、保護家人和大眾健康的考量下，我們必須拒菸、拒檳，動起來！



# 在無聲的世界聽見愛

撰文◎社工室社工師 李奕辰

不論是先天疾病影響，還是後天聽力受損，在聽障者的世界裡一切都是安靜的，您是否曾經想像過，身處在無聲的世界裡是什麼感覺呢？

## 熟悉的街道，卻無法再次踏出家門

阿美在街邊的雜貨店工作，每天正常上下班，有一雙小學的兒女與相愛的丈夫，是個平凡幸福的小家庭，但阿美發覺身邊的聲音似乎在漸漸地變小聲。

原先上班時，即使客人在櫃子後面叫喊說要買什麼，阿美也可以迅速反應，但到後來即使客人在阿美面前說要什麼商品，阿美卻只能像觀賞默劇般，看見客人嘴巴在動，卻聽不清楚在說什麼，因此阿美只能提出離職，聽力的每況愈下讓她害怕出門，正值壯年卻無法工作的無奈、自卑、害怕，以及擔心別人異樣的眼光，讓阿美只敢待在家裡，就這樣慢慢地與社

會愈離愈遠。

## 努力地生活，卻難逃世界的惡意

佳佳是一位天生聽損的女孩，從小她就知道自己跟別人不一樣，所以努力學習手語、使用聽打APP、練習口說，期盼可以減少溝通上的困難；但長大後她才瞭解，有時努力也只是徒勞無功。

出社會後，佳佳在找工作時處處碰壁，即使佳佳可以同理不是所有公司都願意聘用身障者，但石沉大海的履歷信總是讓人灰心。好不容易終於有一位老闆通知佳佳去上班，佳佳抱持著珍惜的心情，每天盡善盡美完成工作，但

在第一個發薪水時，老闆的一句話將她打入谷底：「像妳這樣有問題的人，不會再有人像我這麼善良聘用妳，所以要做不做隨便妳！」原來老闆看準佳佳求職上的困難，硬生生苛扣了她一半的薪水，佳佳委屈得直掉淚，但能怎麼樣呢？佳佳心想著：「即使再努力，我還是這個社會的異類，沒有人想用我！」

## 別害怕，無聲的世界有我陪你

依據病人聽損的原因與程度的不同，治療方案及助聽器的需求規格也有所差異，本院針對弱勢家庭提供助聽器補助方案，請病人先至本院耳鼻喉科就醫，並主動告知醫師欲申請助聽器補助，經醫師評估診斷具配戴助聽器的需求後，後續將由社工室進行家庭經濟狀況評

估，再繳交家庭佐證資料進行申請，如果審核通過，便可至指定合約助聽器廠商購買合適的助聽器，本院將依家庭狀況及助聽器款式補助相應的款項。

阿美因為家裡尚有求學的孩童，自己又沒有工作，擔心助聽器費用會造成家庭的經濟負擔，所以不敢購買。但經本院醫師評估、社工審核後，順利購入雙耳助聽器，阿美開心地與我們分享：「可以工作真好，過去那段日子裡，我總覺得別人用異樣的眼神看著我，即使家人對我說沒關係、不是我的錯，但我是個累贅卻是不爭的事實，不過現在不一樣了，我終於可以回報愛我的家人了！」

佳佳從小就配戴著助聽器，但近期因為助聽器老化，無法正常使用，本想著一邊工作一邊存錢，慢慢把助聽器的費用存夠後再買新的，但遇到惡意苛扣工資的老闆，讓佳佳感到絕望與遙遙無期。經醫師轉介、申請補助後，佳佳終於購入了新的助聽器，她自信地說：「沒有助聽器時，我總聽不清楚別人在說什麼，也擔心個人能力不夠，會拖累別人。沒有錢的我為了要買助聽器，明明知道很委屈，卻也只能接受老闆的壓榨，希望這黑暗的日子快點結束。而現在的我，終於可以勇敢拒絕！」

對於聽障者來說，最困難的是融入社會、與人交流，因為他們理解世界的方式與常人不同，容易不小心造成溝通誤會，而對於常人來說再簡單不過的事情，更需要付出數倍以上的努力才能達到。期盼透過社會大眾更多的包容與理解，即使身障者的世界一片寂靜，也能在無聲世界中「聽見」愛！

### 本院助聽器補助申請流程

至本院耳鼻喉科就醫，主動告知欲申請助聽器補助，經醫師評估具助聽器配戴需求。

社工評估家庭經濟狀況，繳交佐證資料。

申請補助的審核時間約需半個月至一個月。

- (1) 審核通過，請至指定合約助聽器廠商購買，將根據實際購買狀況補助款項。
- (2) 審核未通過，則不予補助。

※注意事項：未經本院醫師評估或社工審核，自行至店家購買，將不予補助。

# 從父親開始不吸菸開始

## 留給家人健康的每一天

撰文◎藥劑科藥師 翁光諺

根據衛生福利部國民健康署的調查顯示，我國男性吸菸率從十八歲開始，隨著年齡升高而逐漸攀升，約在四十至四十九歲這個區段達到最大值，平均每四個男性就有一個人吸菸，當然其中也包含不少已經成為父親的男性。



吸菸及二手菸對於自身、伴侶與孩子的危害性有多嚴重，相信大家也聽過不少資訊了，但戒菸本身並不是一件非常容易的事情，該怎麼面對父親的吸菸狀況，以及如何正確戒菸，成為許多人的重要人生課題。

## 吸菸有什麼壞處？

菸品中含有7000多種化學物質，其中包括約250種危害物質與93種致癌物，比如最為人熟知的如尼古丁、一氧化碳、刺激物、亞硝酸胺、砷、甲醛與鎘等，因此許多疾病的發生都與菸害有密切關係。常見菸害疾病有：慢性支氣管炎、高血壓、動脈硬化、心肌梗塞、白內障、性功能障礙等，甚至增加肺癌、口腔癌的風險。

同時，二手菸中也含有約93種致癌物質，會導致幼兒氣喘、支氣管炎、肺炎等症狀，並且與兒童白血病、淋巴瘤有密切相關，相較之下危害性可能更勝於成人。

## 抽菸為何會上癮？

香菸中的成分「尼古丁」會令人中樞神經興奮、血壓上升、心跳加速，簡單來說就是會讓人產生興奮感、愉悅感，若是長時間抽菸，會導致腦部在體內尼古丁濃度不足時，想要補充一些。

此外，從心理層面來說，興奮感與愉悅感會使人有放鬆效果，讓人不會感覺到焦慮，例如上班壓力太大時，或是來到新環境時，我們往往都能看到有許多人抽菸抽得比已往還要

多、還頻繁。

## 常見的尼古丁戒斷症狀有哪些？

- 一、煩躁、易怒
- 二、注意力不集中
- 三、頭暈
- 四、失眠
- 五、食欲改變

大多數的戒斷症狀可以透過放鬆自己的心情、冥想、散步、改善生活型態、適當的運動去處理，並不一定要依賴藥品喔！

## 認識戒菸藥品

有時候，不借助藥品的輔助，很容易導致戒菸失敗，然而究竟有哪些常見的戒菸輔助藥品呢？

### 一、Buporin SR 必博寧持續性藥效錠〔戒菸專用〕



注意事項：

- （一）患有癲癇者不適用。
- （二）服藥期間要嚴密監控憂鬱症狀。
- （三）可能影響判斷力或認知能力，操作機械或開車時必須注意。
- （四）服藥期間禁止喝酒。

## 二、Nicotinell TTS 20克菸貼片20及Nicotinell TTS 30克菸貼片30



### 注意事項：

- (一) 近期曾經有心臟病發、中風、心律不整者，應盡量避免使用。
- (二) 糖尿病患者必須更密切關注血糖變化。
- (三) 癲癇患者必須特別注意。
- (四) 貼片含鋁，進行核磁共振時必須先撕下貼片。
- (五) 使用貼片期間，絕對不可吸菸。
- (六) 貼上或撕下後，記得清洗雙手。

## 三、Nicorette QuickMist Spray

### 尼古清戒菸噴霧〔最新〕



### 注意事項：

- (一) 每小時不可以超過四噴，每天不可以超過六十四噴。
- (二) 有可能觸發過敏反應。
- (三) 使用時請勿飲食。
- (四) 使用時不可噴向眼睛。

## 常見戒菸問題

Q：戒菸很困難嗎？

A：想要戒菸，最主要就是必須擺脫尼古丁的



依賴症狀，並且做出對應的行為改變，但許多戒斷症狀會讓人難以忍受，部分人可能無法靠意志力就直接戒菸。但我們也不必灰心喪志，得力於現今的醫療技術，搭配相對應的藥品輔助，更重要的是家人的支持，戒菸並不是一件不可能的事情，只要願意尋求幫助，總是有辦法的。

Q：戒菸之後，體重會增加嗎？

A：許多人都聽說戒菸後體重容易增加，最主要原因是味覺及食欲會改變，但多半增加的體重都在二至五公斤左右，對於健康並不會有太大的影響，且稍胖一點也比持續吸菸來得好。

Q：會不會使用貼片或噴霧後反而上癮？

A：這兩種藥品都含有尼古丁，但沒有香菸中其他的有害成分，所以對身體的危害性小很多，也不會傷害肺部。並且多數人可以

透過逐漸減少用量，來慢慢適應不抽菸的狀況。大部分的人使用藥品約略都是三個月，只有少部分人可能會使用到半年甚至一年。

Q：貼片怎麼用？

- A：（一）每天固定時間貼一次，二十四小時後撕下並更換一片，而且貼於不同部位。
- （二）選擇乾淨、乾燥、沒有毛髮且無傷口的皮膚表面，通常建議胸部、背部、上臂、臀部。
- （三）為避免過度刺激，同一部位一星期內不可重複貼。
- （四）二十四小時後，撕下並對摺，直接丟棄即可。

Q：噴霧怎麼用？

- A：（一）通常第一至六週，每天使用次數等於每天吸菸量，第七週開始每天減少噴霧次數，至第九週結束，每天



使用噴霧次數減半，至第十二週減至每天二至四噴之後，停止使用。

- （二）開啟噴嘴。
- （三）使用。
- （四）關閉噴嘴。
- （五）初次使用或二天以上未使用，請先對空按壓直到出現細緻噴霧。
- （六）請勿噴向喉嚨，使用後幾秒內不要吸氣，避免喉部與胃部不適。

## 總結

相信不少家庭中都有父親抽菸的情況，苦苦相勸卻總是換來一句「再抽一根就好」的結果。

就算想戒菸，也常常不知該如何是好，甚至家人也不瞭解戒斷症狀的痛苦，因而無法產生同理心。但如今戒菸已經不是一項不可能的任務，求助相關醫療機構，學習戒菸相關事物，家人的陪伴與支持，都是邁向戒菸成功之路上不可或缺的一步。從今年的父親節開始，與香菸說再見，留給自己及家人一個健康的父親節禮物。



# 檸檬手撕雞

撰文◎營養室營養師 林美怡



本期要跟大家分享的是一道平凡料理大變身的美味佳餚，家裡如果有沒吃完的烤雞或切盤雞肉，該如何復熱總是讓人傷透腦筋，在冰箱冰太久又容易讓肉質變得乾柴老硬。

我們可以運用點小巧思，利用市售的烤雞或切盤雞肉本身的鹹度與風味，讓此道料理完全不需要額外添加調味料，拌入增加口感的洋蔥絲，並且堆疊香菜的香氣，最後再佐以誘發味蕾的檸檬汁，這道富含蛋白質的開胃菜一端上桌，絕對馬上一絲不剩！

## 材料 五人份

烤雞或甘蔗雞雞絲250公克、洋蔥120公克、香菜20公克、檸檬汁25公克

## 營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	128.6	脂肪(公克)	7.2
蛋白質(公克)	11.8	醣類(公克)	4.7

## 做法

- ①將烤雞或甘蔗雞的肉從骨頭上剝下來，再撕成雞絲狀。
- ②洋蔥切薄絲狀，以冰塊水冰鎮約一至三分鐘。
- ③香菜挑出香菜葉，洗淨之後備用。
- ④將雞絲、洋蔥絲、香菜、檸檬汁加在一起拌勻即可食用。



## 小提醒

- ①喜吃辣的人，可加入香辣粉一起拌勻，更別有一番風味。
- ②洋蔥切薄一點並冰鎮過，可降低生洋蔥本身的辛辣刺激感。
- ③將生鮮的雞腿排或雞胸肉汆燙至熟再剝成絲狀，加入適量的柴魚醬油調味，仍可製作出此道料理喔！

## 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。



## 兒童發展早療中心聯合評估特別門診



- 服務對象：0~6歲發展遲緩或疑似發展遲緩之幼兒
- 服務內容：一、兒童發展評估、鑑定安置  
二、社會福利諮詢與資源整合
- 服務地點：中山醫療大樓3樓早療中心
- 諮詢專線：(02)2672-3456轉3301、3303~3305
- 網址：www.eck6800.idv.tw

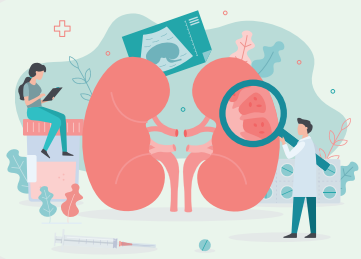
※聯合評估門診(一診限五名兒童)，病患無法自行掛號，請洽諮詢專線，或掛一般門診初步發展評估(請參考小兒科、精神科門診時刻表)。  
 ※聯合評估門診費用需繳交一次掛號費及一次部分負擔費用。



### —— 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

「糖尿病視網膜眼底檢查」時段同共照網門診時段



### —— 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、6049

### —— 門診團體衛教 ——

糖尿病團體衛教 遠離荒「糖」人生——護理師 主講	時間 08/15 (四) 下午02:30~03:00 地點 門診大樓2樓門診候診區
中醫 腕隧道症候群之中醫保健——陳宜君 護理師	時間 08/05 (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 高血壓飲食——江詩雯 營養師	時間 08/20 (二) 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



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



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。