

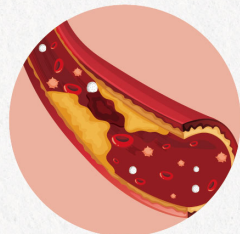
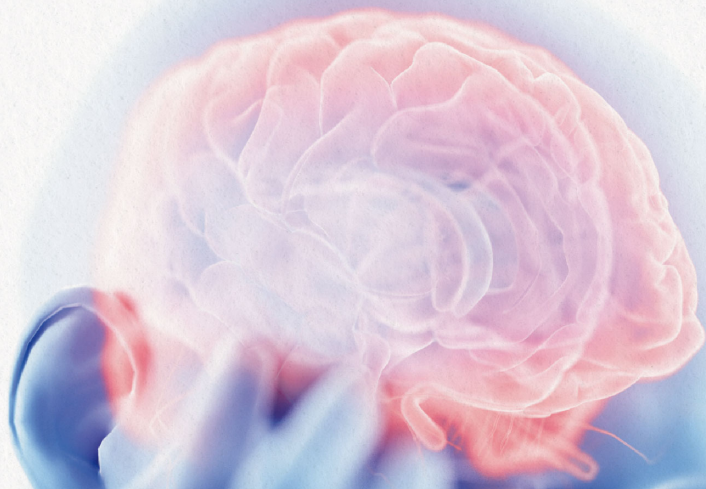


行天宮醫療志業

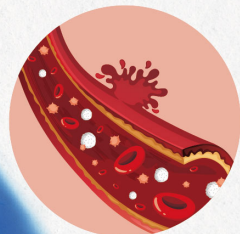
www.eck.org.tw

恩主公醫訊

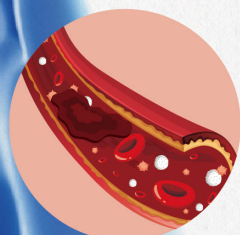
2024年10月號 | No.338



缺血性中風



出血性中風



暫時性腦缺血

專題企畫

安心不煩腦

- 預防中風—遠離血管性失智症
- 預防腦中風 日常生活保健
- 把握黃金期—針灸減少腦中風後遺症

平安人生 心靈澄澈 生活喜樂

心靈澄澈 生活喜樂

黃忠臣

眼睛是靈魂之窗，若是看不清，會造成生活上極大的不便。而心是一身之主，若是心靈也無法認清、體察真相，又會如何呢？

與大家分享一則小故事：張爺爺今年七十五歲，身體一直十分硬朗。幾年前，家人發現他的視力好像變差，勸他到醫院就診，但固執的張爺爺始終認為自己很正常，堅決不肯就醫。

隨著視線愈來愈模糊，張爺爺變得容易和家人起口角。例如他會抱怨兒子說話的語氣，總是不耐煩；也會責怪媳婦留的字條，字寫得不清楚；更埋怨寶貝孫女聽他說故事，變得心不在焉。而在一次走樓梯差點踩空的意外發生後，張爺爺終於同意去醫院做檢查，醫生診斷他患了白內障，建議立即手術。

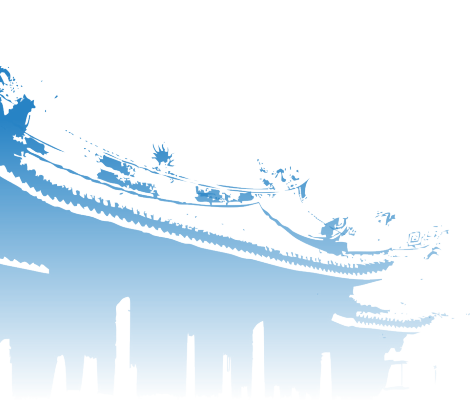
當手術順利完成，視力恢復，生活回歸正軌，張爺爺才漸漸發現，兒子講話語氣急躁是因為擔心他的身體；媳婦的字條其實寫得很清楚，是提醒他要記得吃藥；孫女聽故事時不專心，是因為他常常認錯字、講錯行，所以顯得很為難。當張爺爺清楚感受到家人對自己的掛念和關懷，他才恍然大悟，原來過去的誤會，都源自於固執己見，於是 he 決心改掉脾氣。從那以後，張爺爺不僅重見光明，也重拾與家人的親密關係。

白內障是一種病症，能透過醫療來治癒，但還有一種「內障」，是因為長期的執著、偏見，或是一時的情緒起伏所形成的「內在障礙」，會讓心靈變得混濁，導致我們無法看清事情的本質，可能會誤解他人的善意，錯過生命中許多的美好；更容易造成彼此間的隔閡、衝突，破壞人際和諧。

幸好心靈的「內障」也是可以去掉的。我們要時時向內觀照、覺察，若發現有負面思維、不良習慣，就要及時改正；也要嘗試放下自我中心，去理解不同的觀點、立場，懂得尊重與包容，凡事感恩知足、樂觀面對。相信如此就能驅散煩惱、妄想的迷霧，讓我們的心變得更加清澈澄淨，眼裡的一切，也將再次煥發光彩。

行天宮平安心語：「清淨心看世界，歡喜心過生活。」無論外在環境如何變化，我們內心的狀態才是決定幸福的關鍵。祈願大家都能擁有一顆明亮、清澈的心，在生活的點點滴滴之中，找到真正的快樂與滿足。





恩主公醫訊

2024年10月號 | 338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：eck00980975@gmail.com

電子版：



平安人生

心靈澄澈 生活喜樂／黃忠臣 董事長

暖心時刻

2 啟動善的循環 創造幸福無限／摘錄自院長信箱

特別報導

3 達文西手術—降低轉院不便／羅仕倫、陳維熊、柯智羣、徐宇辰

專題企畫：安心不煩腦—中風的預防與保健

6 預防中風—遠離血管性失智症／鍾季廷

9 預防腦中風 日常生活保健／陳貞穎

中醫專欄

10 把握黃金期—針灸減少腦中風後遺症／鄭傑元

藥品專欄

14 遠離偏頭痛／莊夢娟

健康生活

19 小兒骨科常見流言終結者／林冠宇

22 恩主公醫院骨質疏鬆日—增肌保骨大作戰／鍾佳芸

24 椎間盤突出—讓「出軌」回歸「正軌」／甘喬甄

社區關懷

26 逆境再生／陳威綸

健康料理DIY

28 手做天然愛玉／梁芷惠

活動天地

啟動善的循環 創造幸福無限

來源◎摘錄自院長信箱

啟動善的循環，創造幸福無限。

—行天宮平安心語

以下是來自一名印尼籍病患的分享：

我是一位印尼籍外傭。

三年前從香港轉至臺灣幫傭，因為出現水腫、腰痛、頻尿等症狀，在地緣關係下，到恩主公醫院就醫，被診斷出患有慢性腎臟病。

我語言及文字都不通，實在不知道該怎麼辦……何況慢性腎臟病是需要長期控制的疾病，加上我鮮少接觸相關衛教及知識，這病更是完全未知的領域，又怎麼能夠在語言、文字完全不熟悉的狀況下，好好地控制病情？

幸好，醫師看出了我的為難，將我轉介到藥師門診。

來到藥師門診，藥師不僅提供我相關衛教資訊，更一一詳細解釋，協助我用我自己的文字逐一做筆記！對於人生地不熟的我來說，根本就是遇見貴人……



在異鄉患病的無助感，被滿滿的筆記一掃而空，現在我很有信心地配合著藥師的叮囑，好好地控制病情！

可惜的是，我的簽證即將在今年或明年到期，我擔心歸國後沒有如此完善的醫療機制，因此連續掛了幾次藥師門診，希望能在回國前做足功課，獲得需要的醫療知識與注意事項。

藥師花了很多時間向我解釋、說明目前的用藥須知及其他飲食相關的注意事項，甚至提前祝福我歸國平安、一切順利，多次來藥師門診報到的我，早已把藥師當朋友，不禁落下不捨的眼淚……

謝謝恩主公醫院的醫療團隊，讓我這個異鄉人也能夠獲得完善的醫療，特別是藥師，協助我建立看得懂的筆記，讓我可以好好控制病情！期許自己在回國後，也能將自己在臺灣所學的醫療知識分享給我的同鄉，用所學幫助其他人，來回饋這份恩情！



達文西手術

降低轉院不便

採訪撰文◎經營發展室公共事務組專員 羅仕倫
受訪審稿◎副院長 陳維熊、達文西中心暨泌尿科主任 柯智羣、
大腸直腸外科主任 徐宇辰



恩主公醫院自去年十一月引進最新穎的「第四代達文西機器手臂系統」，至今累積超過六十個手術案例，成功降低三鶯地區病患轉院的不便與風險。



日前本院特別舉辦達文西手術成果發表會，醫療副院長孫瑞昇、專案副院長陳維熊、教研暨醫品副院長王炯堃、與達文西中心暨泌尿科主任柯智羣、大腸直腸外科主任徐宇辰皆到場參與，會中分享泌尿科與大腸直腸外科兩例案例成果，兩位手術個案游先生和吳先生也蒞臨活動現場，送上鮮花感謝醫師，院方也送上平安卡祝福個案復原良好、平安健康。

柯智羣主任指出：「過去攝護腺手術在恩主公醫院執行一年約十人左右，現在引進達文西手術後，一個月就有三、四人。」換算下來，一年願意留在院內做攝護腺手術的人成長了約四倍。

本院執行達文西手術六十個案例中，以泌尿科手術執行四十九例為最大宗，其中包含二十三例攝護腺切除、八例部分腎臟切除、七例疝氣修補等，其次為大腸直腸外科和婦產科，手術成功率百分之百，並無任何案例產生嚴重併發症，僅一位患者併發輕微傷口感染，亦立即採取相關醫療處置，足顯示達文西手術降低併發症的成果。而對醫師來說，達文西機器手臂手術具有的「高解析3D影像系統」、「器械運作靈活、穩定、防守震」與「器械多樣性」的優勢，亦降低醫師長時間開刀的風險，成功改善患者與醫師治療舒適度。

達文西手術有助於良好治療

泌尿科個案為六十多歲的游先生，平時身體健康尚佳，有定期服藥控制高血壓問題。今年初進行健康檢查時，意外發現攝護腺指數偏高，PSA指標達到7.96 ng/ml，高於正常值4 ng/ml不少；在家人的堅持之下，游先生接受了進一步的檢查，經過切片與核磁共振檢查後，確

認為攝護腺惡性腫瘤。在達文西中心暨泌尿科主任柯智羣醫師評估下，有鑑於患者本身身體健康良好，完整地切除惡性腫瘤，是對游先生日後健康與壽命最有幫助的選擇；於是安排他接受達文西前列腺切除手術，術後恢復相當良好，從住院開始，隔日接受手術到出院，歷時僅五天。

柯智羣主任指出：「目前早期的前列腺惡性腫瘤，可經由達文西手術達到良好的治療效果，並兼微創與早期恢復的優點。」建議民眾定期做好健康檢查，如發現有攝護腺指數過高問題，千萬不可以忽視，宜再進一步檢查確認是否有攝護腺癌的問題。

而接受達文西手術的泌尿科病患，有半數約可以在手術後二至三天出院，相較於過往傳統的攝護腺切除手術動輒住院一到兩週，時間大幅度縮短。此外，手術後「恢復期短」與「併發症的減少」，更是達文西攝護腺手術的最大優點，柯智羣主任表示：「從術後成果顯示，我們可以看到患者尿失禁的狀況非常顯著地減少，並且大約有八成的患者可以在一個月之內恢復正常排尿，不需要再使用紙尿布，大大提升了患者的生理上的生活品質，以及心理上的自信心。」

搭配微創手術 傷口小疼痛感低

大腸直腸外科個案六十歲的吳先生，今年初因為排便出血而至本院就醫。經過陳維熊副院長詳細地問診、身體檢查與安排大腸鏡檢查後，發現病因是直腸下段，離肛門口約5公分處有一個6公分大的腫瘤；經切片檢驗後確定病理報告是直腸惡性腫瘤，醫師安排胸腹部電腦斷層與骨盆腔核磁共振檢查，報告為臨床


第三期，但肝臟外側上方有一個0.7公分的腫塊，本質不明。於是又加做正子攝影掃描，報告初步判斷不是轉移，但仍需密切追蹤。

陳副院長為病患安排了新輔助性化學治療與放射線治療，希望能先將直腸腫瘤縮小，有助於手術進行與降低骨盆腔局部復發機率。因為患者感染過B型肝炎，有可能在化療過程中導致肝炎發作引起肝功能異常，因此請肝膽腸胃科醫師在化療前，先授予抗B型肝炎病毒藥物一週來預防肝炎，然後才進行為期一個多月的放射線治療與化學治療。在經過初步治療後再次檢查，發現直腸腫瘤有縮小，但肝臟處腫塊變大到1.4公分，疑似轉移。

在與病患詳細說明與溝通後，決定以達文西機器手臂手術方式將直腸腫瘤切除，且保留住肛門，但需做暫時性大腸造口，同時以微創手術切除肝臟腫瘤。手術過程因需切除兩處直腸與肝臟腫瘤，並做人工血管與大腸造口手術，耗時約九小時成功完成。陳維熊副院長指出：「病患傷口小，疼痛感低，腸胃道蠕動影響小，很快就可以下床走路並以口進食，術後約一週後出院。後續病理報告確定肝臟處病灶有轉移，但已切除乾淨，目前正持續接受化學治療中。」

納入健保給付成患者福音

去年衛福部健保署將十七項達文西手術納入健保給付，今年七月十二日健保署再通過四十六項，包含泌尿科四項、一般外科二十五項、胸腔外科六項、婦產科七項、心胸外科四項，支付費用從兩萬多元至十萬元的手術都有，將改善部分患者在執行手術上自費費用較高，經濟負擔較大的問題。

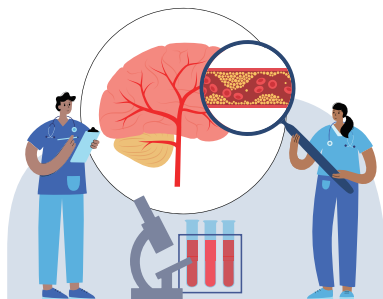
然而，達文西機器手臂手術在執行上亦有限制，陳維熊副院長指出：「如果病患體型較瘦小，機器手臂擺位可能會受限制，進而影響手術進行，此外腫瘤過大或侵犯其他器官、凝血異常、之前已接受過手術，可能會有組織沾黏等問題，不一定適用達文西機器手臂手術。」因此，是否採用達文西手術，還須手術主刀醫師謹慎評估過病患情況後，並解釋其優缺點與風險，才能決定是否合適，並不是多花錢用達文西機器手臂手術就不會有併發症產生。達文西機器手臂只是外科手術的方式之一，要充分發揮其優點需視病患本身情況而定，也需要有優秀外科醫師與團隊默契配合，才能為病患帶來最大的治療成果。 



預防中風

遠離血管性失智症

撰文◎神經內科醫師 鍾季廷



腦中風是造成全球人口死亡與失能的主要原因，而中風除了造成肢體癱瘓以外，也常伴隨認知功能退化，甚至導致失智而進一步失能。另一方面，隨著高齡化社會來臨，罹患失智症的人愈來愈多，然而造成失智症的原因不只有老化，腦部的血液循環也是關鍵因素。本文將探討中風與失智的關聯性，以及兩者共同的預防方法。



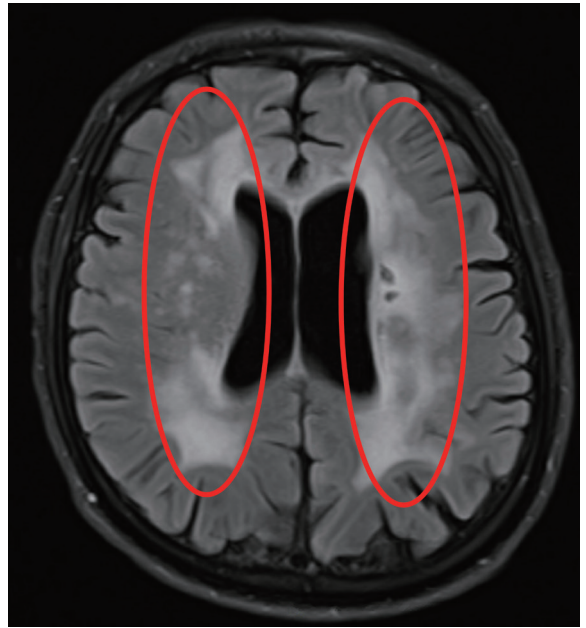
四十八歲的楊先生，自從三個月前腦中風之後，與人溝通變得十分緩慢，常常無法想起特定的字詞，在工作上反應也變慢，因此非常挫折。六十歲的陳先生，則有三高病史以及抽菸習慣，因記憶力差來求診，做完腦部影像檢查後，醫師從他腦部發現很多小中風的痕跡，導致記憶力受損，但陳先生很困惑地說自己從未中風，不明白為什麼會這樣。

何謂血管性失智症

血管性失智症（Vascular Dementia），是指因中風或腦血管問題造成的認知功能障礙（Vascular Cognitive Impairment），是僅次於阿茲海默症後，第二常見的失智症。它是因為腦部血管受損或阻塞，造成血液供應不足、大腦受損，導致記憶力、思考和執行功能、語言能力、或視學空間感等認知功能損傷，造成失智症。按照定義，要診斷血管性失智症，除了認知功能損害以外，最好有腦部影像上發生中風的佐證（如圖），兩者有時序上的關聯（例如：先中風後發生認知功能受損），或是其腦部中風病灶足以解釋其失智症狀，並且造成生活功能上的失能。

血管性失智症的臨床特色

血管性失智症的症狀與阿茲海默失智症類似，病人的記憶力會變差、反應變慢、專注力下降，甚至失去方向感或影響日常生活功能；稍有不同的是，血管性失智症病人不單獨只有記憶功能受損，依據其先前中風位置，也可能有語言、空間感、視野視覺的問題，也會有較多木訥、憂鬱等情緒行為問題，又或者合併走



核磁共振顯示出腦部有許多白質病變及小空洞，這些都可能是腦部曾經血液供應不足所產生的受傷痕跡。白質病變愈多，記憶力等認知功能愈差。（照片提供／鍾季廷）

路不穩、手腳無力、吞嚥困難等運動症狀，甚至會出現小碎步或姿勢不平衡等像是巴金森氏症的症狀，稱之為「血管性巴金森氏症」，對生活造成重大的影響。若不加以控制三高等問題，症狀惡化的速度也較快。

血管性失智症的造成原因及種類

造成血管性失智症最常見的原因，就是三高導致的反覆中風。每一次中風都會造成一次腦損傷，不斷累積就會影響腦部功能，直到失智症狀影響日常功能才被發現。

依照中風與失智症狀之間的時間關係可分成以下幾類：

- 多發性腦梗塞失智症（Multiple Infarct Dementia）：多次反覆中風，累積的損傷

逐漸造成失智。

- **小血管疾病的失智症 (Subcortical Ischemic Vascular Dementia)**：反覆小中風於深層腦區，雖然沒有明顯單次中風症狀，但失智症卻悄悄產生並且逐漸嚴重。如文章前面提到的陳先生，雖然不曾有中風病史，但腦部卻在不知不覺中早已傷痕累累。
- **關鍵部位單一梗塞性失智症 (Strategic Single-Infarct Dementia)**：單次中風，卻因為影響認知功能相關的腦部區域（額葉、丘腦、顳葉等），所以單次中風就導致失智
- **其他**：如出血性失智症 (Hemorrhagic Dementia)、低灌注症候群 (Hypoperfusion)。

如何預防及治療

面對血管性失智症，預防比藥物更重要，關鍵在於「減少中風的發生」，也就是減少任何造成中風的危險因素，像是高血壓、高血糖、高血脂。控制三高並不難，規律運動、飲食健康、戒菸、戒酒、控制體重、定期就醫追蹤，都是平時可以嘗試且較為輕鬆的方法。而根據國外研究，要達到良好的預防，只控制上述單一項目是不夠的，必須針對整體多面向的中風危險因素同時著手，方能降低中風風險乃至預防血管性失智症。

如果曾經中風過，則更要積極控制三高、戒菸，避免再次中風造成腦部二次受損，並在醫師診斷下服用相關藥物，如抗血栓藥物，預防再次中風。

若已經被診斷出血管性失智症，對於記憶等認知功能的治療，可以用藥促進腦部血流、



加速腦神經代謝；走路方面的障礙則可以使用一些巴金森的藥物治療；至於失智症伴隨的情緒行為問題，是最困擾家屬及照顧者的部分，建議可以與醫師、失智個管師或護理師等討論照顧技巧，找出與失智症長輩最適合的相處模式，針對整體狀況共同擬定完整的治療策略。

健康生活 降低患病風險

血管性失智症是一個可預防和管理的疾病，透過健康的生活方式控制風險因素，並搭配適當的治療，就能降低患病風險，並為大腦的健康打下堅實的基礎。如果擔心患上血管性失智症，請務必諮詢專業醫生的建議，讓醫療團隊和您一起守護大腦的健康。

作者介紹



鍾季廷 神經內科醫師

專長：臺北醫學大學醫學系畢業，曾任臺大醫院住院醫師及總醫師，具備神經專科醫師執照。專長為腦中風、頭痛、巴金森氏症以及各種神經學疾病。研究興趣在腦中風致病原因以及相關治療



預防腦中風 日常生活保健

撰文◎16病房護理師 陳貞穎

根據衛服部統計顯示，腦血管疾病為國人十大死因第五名，由於腦中風所留下的失能後遺症，嚴重影響自我生活照護及照護者的負擔，透過調整飲食及生活習慣、控制好三高，能有效預防腦中風。

一、高風險族群

未規則控制三高（高血壓、高血糖、高血脂）的人，飲食習慣不健康的人（高油高脂飲食、三餐不規則），有心律不整病例者、缺乏運動及肥胖者。

二、如何預防腦中風

（一）定期健康檢查：四十歲以上定期接受健康檢查，及早發現疾病並有效控制。

（二）飲食控制：控制熱量的攝取，避免高糖、高油、高脂肪、高鈉飲食，清淡飲食，每日充分攝取蔬菜、水果、富含高纖維飲食。

（三）慢性病的控制：有服用高血壓、高血糖、高血脂需規則服用藥物，不可任意停藥，並每日自我監測血壓、血糖紀錄。

（四）戒菸戒酒：香菸中含有尼古丁，會增加動脈血管硬化風險，另外酒精會使心跳加快血壓上升，容易罹患中風的風險。

（五）規律運動：規律運動除了有助於減重外，還可增加新陳代謝，增加心肺活量，減少罹患心臟疾病、中風的機會，運動原則為每週至少三次，每次三十分鐘。

（六）控制體重：肥胖除了影響健康，也會增加心血管疾病風險，中風病人約有20%有

肥胖問題，建議BMI ≥ 24 或是男性腰圍 ≥ 90 、女性腰圍 ≥ 80 ，應控制體重。

（七）注意保暖：在秋冬之際日夜溫差大，低溫時會使血管收縮血壓上升，外出時需注意身體保暖，年長者應加注意。

三、FAST辨別中風四步驟

利用簡易方式來辨別，可爭取急性中風搶救黃金三小時的治療時間。

（一）FACE臉部：微笑或是觀察面部表情，兩邊的臉是否對稱。

（二）ARM手臂：雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。

（三）SPEECH說話：講一句話，觀察是否清晰且完整。

（四）TIME時間：發生症狀時，請記住當下時間，並立刻送醫。

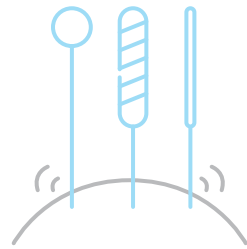
腦血管、心血管疾病，通常與不良生活、飲食習慣、未控制好慢性病有關，透過定期健康檢查，控制好慢性疾病，改掉不良飲食習慣及減重，將能降低罹病風險；即使罹患腦中風，只要遵從醫囑按時服用藥物，配合醫療專業人員的復健治療，可慢慢恢復失能程度，也可重新恢復日常生活功能。



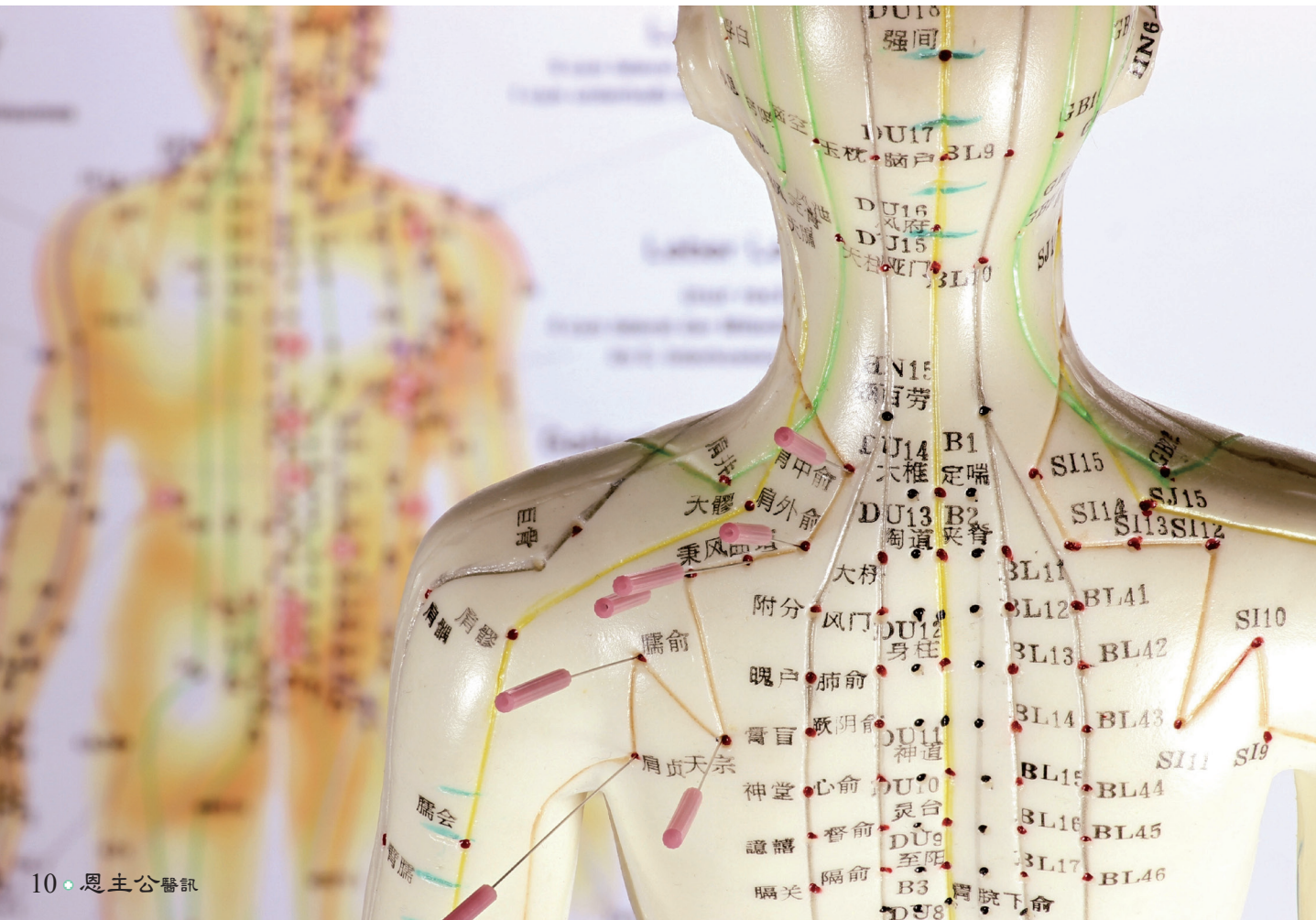
把握黃金期

針灸減少腦中風後遺症

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



王女士，今年六十八歲，三個月前突發左側腦中風，住院期間，她的右手和右腳無法使力，也無法獨立穿衣服和走路，日常生活變得無比困難，這種無助感讓她非常沮喪。在家人朋友的推薦下，她開始接受中醫針灸治療，經過幾個月的治療後，她發現逐漸恢復對肢體的控制，走路也不再那麼困難了。



腦中風為一種急症，主要是因腦部的血流受阻，導致無法供應腦部氧氣的需求，而發生功能障礙，若不即時接受有效的醫治，將會殘留中至重度殘障。

腦中風的類型

一、缺血性中風（腦梗塞）：

因為腦血管病變而造成血管狹窄，或從其他部位血管內雜質或血塊，被血流沖落形成栓子，導致腦組織壞死或功能失調，常見有「腦血栓症」及「腦栓塞」兩種。

二、出血性中風：

因腦血管破裂，血液流入腦組織形成血塊壓迫腦組織，常見有腦組織內出血及蜘蛛膜下出血兩種。

三、暫時性腦缺血發作（小中風）：因暫時腦部缺血引起中風症狀，一般在二十四小時內可完全恢復，不會留下後遺症。

腦中風的後遺症

一、癱瘓或活動控制困難：我們的左右腦控制對側的身軀，因此，左腦受損的中風康復者，可能出現右邊身體不受控制或癱瘓；右腦受損的中風康復者，則會影響左邊身體。中風

常影響的部位包括臉部、手臂、腿部或半邊身軀。小腦中風通常會引起更嚴重的後遺症，如活動協調困難、步態不穩、無法保持平衡和正確姿勢，甚至手握物件的能力也會喪失，嚴重者可能出現半身癱瘓。較輕微的中風後遺症則可能表現為吞嚥困難，這是由於控制咀嚼和吞咽肌肉的腦部區域受損引起。

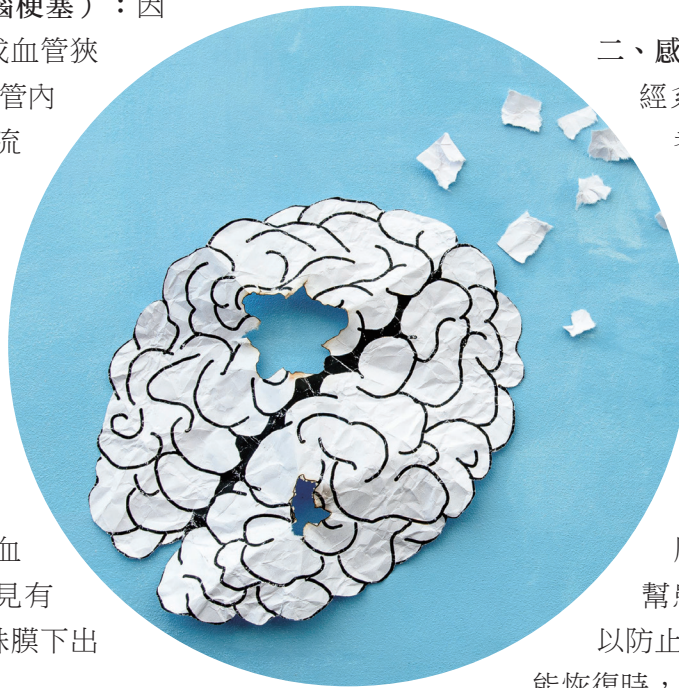
二、感官受損及痛楚：

因神經系統受損，中風康復者某些部位會感到麻痺或刺痛，或出現類慢性疼痛症。在臥床期間，中風病人的肌肉軟弱無力，關節及其四周肌腱韌帶缺乏活動，也會引起疼痛。為了減輕中風後的疼痛，通常會幫患者進行肢體活動，以防止僵硬，這樣在神經功能恢復時，患者更容易恢復活動

能力。

三、失語症：失語指的是既有的語言能力因為腦部損傷而喪失。約有兩成半中風病人的言語能力會受到損害，變得難以說話、書寫及理解文字。失語症的症狀及嚴重程度視其腦部受損的位置及大小而定，有些人說話的能力受損較重，而在理解方面較不受影響，又或出現相反的情況。

四、認知功能及記憶受損：中風可能損害腦部

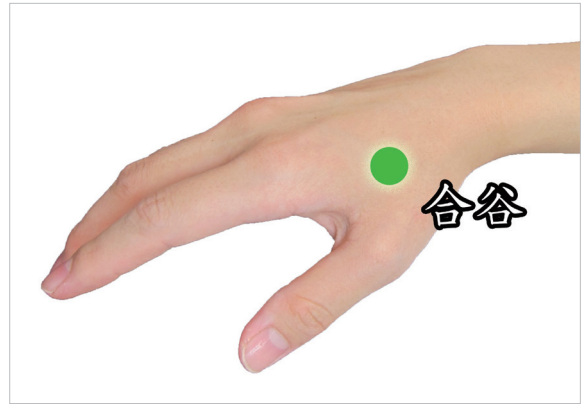


負責記憶、學習和意識的區域，導致患者專注力下降，短期記憶力也會受到影響。一些患者在中風後可能無法進行長遠規劃、理解語言，失去學習新技能的能力。

五、情緒不穩：中風引起的生理和心理問題，會使許多患者感到恐懼、焦慮、憤怒、傷心和悲痛，部分情緒或性格變化實際上是腦部受損造成的生理變化。中風患者容易產生抑鬱，症狀包括失眠、飲食習慣改變導致體重劇烈波動、容易疲憊、逃避社交活動、脾氣暴躁、自責，甚至有自殺的衝動。

「中風恢復」穴道大公開

針灸治療腦中風已有數千年的歷史，不論是中風急性期或是恢復期，採取針灸治療的時間是愈早愈好。許多國內外醫學研究證實，針灸有助於腦中風的恢復，包括減少住院天數、降低院內感染機會、併發症、復發率，並同時改善運動功能與提升生活品質。

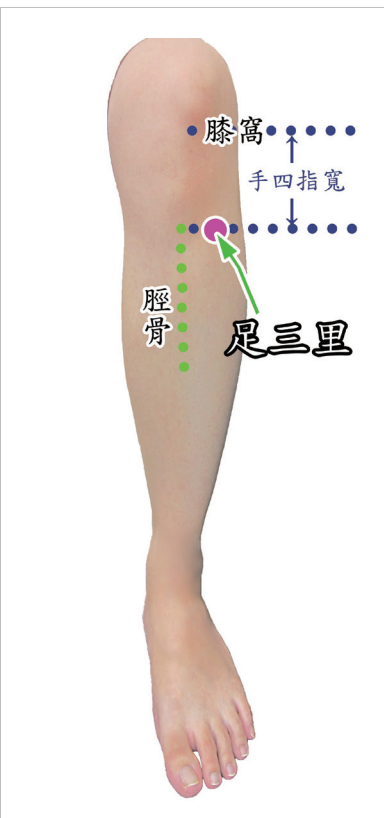


針灸治療中風病人分為「頭皮針」與「體針」兩部分，針灸頭部穴位可擴張中風區塊的腦血管，增強循環，改善大腦組織缺血缺氧的狀況，同時有助於吸收消除中風後引發的腦水腫，加速病人的復原。體針主要是針刺位於四肢軀幹的穴道，因為中風造成的神經損傷可能會引起肌肉無力，導致肌肉逐漸萎縮、受損，也可能引發肌肉張力過大，進而造成肌肉僵硬與緊繃，同時引起關節活動度降低而影響肢體功能。運用針灸肢體穴道可有效降低肌肉張力，並且增強肌肉循環，減少因中風而造成的肌肉關節損傷，促進病人復健功效。

以下將針對腦中風後遺症，推薦頭部、上肢及下肢各一個穴位給您。

頭部穴位：百會穴

「百會穴」屬於掌管一身陽經的督脈，位於頭頂正中央，從兩耳尖到頭頂畫一條線，再從兩眉中央往頭頂畫一條線，兩條線的交點，就是「百會穴」。刺激百會穴有助於恢復腦部功能，增強大腦的血液循環和神經系統的調節能力，可以改善中風引起的失語、半身不遂和精神萎靡等症狀。百會穴還有助於調節體



內的氣機，提升患者的精神狀態，對於改善中風後的抑鬱和焦慮也有幫助。

上肢穴位：合谷穴

「合谷穴」屬於多氣多血的大腸經，位於拇指與食指往手背延伸的第一掌骨和第二掌骨中間點的凹陷處，也就是俗稱「虎口」的地方。取穴時將拇指、食指合攏，虎口上肌肉的最高處，即為「合谷穴」。合谷穴具有疏通經絡、調節氣血的作用，刺激合谷穴能

幫助改善面部的偏癱和痙攣，對於患者恢復面部表情和口腔功能（如說話、吞嚥）特別重要。合谷穴可促進全身氣血的順暢流動，對於恢復上肢的運動功能非常有幫助。

下肢穴位：足三里穴

「足三里穴」屬於多氣多血的胃經，位於小腿前外側，膝蓋下方大約三寸（約四個橫指），再外開一橫指的地方，就是「足三里穴」。刺激足三里可促進下肢的氣血流動，改善下肢的運動能力，對於緩解因中風引起的下肢無力和僵硬有明顯效果。此外，足三里有助於增強體力，支持全身的恢復，對於長期的康復訓練至關重要。



把握黃金期 針灸減少後遺症

「針灸」為世界衛生組織所建議的腦中風替代療法，研究表明針灸可顯著幫助中風恢復，並預防再次中風。中風偏癱的康復治療應爭取在發病後的三個月內開始，以達到最理想的功能恢復。中風後六個月內為黃金治療期，可搭配中醫針灸，進行密集治療以達到最好恢復效果，但這並不代表六個月後就不會有進步，只是速度比較慢，只要努力治療都還有進步空間。

治療腦中風的過程漫長而艱辛，每位患者的情況都不同，中醫可靈活調整治療方案，結合西醫和復健，以提供更全面的支持和更好的療效。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案！

作者介紹

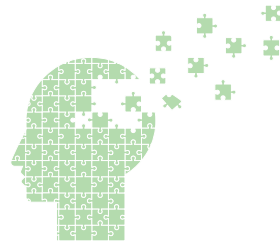


鄭傑元 中醫部住院醫師

介紹：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、坐骨神經痛、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、胃食道逆流、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）

遠離偏頭痛

撰文◎藥劑科藥師 莊夢娟



偏頭痛 (Migraine) 是一種突發性的頭部疼痛，大部分人會發作在單側太陽穴，也有些人會發作於雙側，且這種疼痛常以搏動方式持續數小時甚至到數天，嚴重者可能影響到工作及生活品質。其中以女性發作機率更高（為男性的三倍），還有些人甚至發展為慢性偏頭痛。



何謂慢性偏頭痛

若每個月發生十五次以上的頭痛，其中至少八次為偏頭痛，且一年內有三個月這種情形，就會對生活品質及心理層面產生重大影響，甚至發展成更嚴重的疾病。估計全球有1.4~2.2%的人罹患慢性偏頭痛，若有此情況，可能就要使用預防性藥物治療。

偏頭痛的發生

目前偏頭痛發生的原因還不能確定，但有可能是因受到下列刺激，使得人體的三叉神經釋放神經發炎物質，如：Substance P、CGRP，此物質會使局部血管擴張，產生頭痛、噁心等情況：

- 一、天氣變化
- 二、壓力

三、飲食：如食品添加劑（味精、硝酸鹽、阿斯巴甜）、酒精飲品、高咖啡因飲品，若三餐不正常也會有所影響

四、睡眠

五、女性荷爾蒙變化，如月經、懷孕……





六、服用某些藥物，如口服避孕藥、荷爾蒙補充療法的藥品

偏頭痛的治療

一、非藥物治療

除了藥物上的治療，非藥物治療也相當重要。如規律作息及充足的睡眠、多運動來釋放積累的壓力、減少吃含有酪胺酸（起司、巧克力、柑橘等）或咖啡因的食物等，可有效降低引發偏頭痛的因素。

預防性偏頭痛藥物（口服藥物）

圖片				
名稱	妥泰	靜安	生達心律錠	舒腦
成分	Topiramate 25mg	Imipramine 10mg	Propranolol 10mg	Flunarizine 10mg
藥理分類	抗癲癇劑	抗憂鬱劑	Beta-blocker	鈣離子阻斷劑
適用患者（共病）	<ul style="list-style-type: none">有癲癇疾病或情緒障礙患者適用想減重者	<ul style="list-style-type: none">有憂鬱情緒患者神經痛患者失眠	<ul style="list-style-type: none">適合有高血壓或心衰竭等心血管疾病的患者	<ul style="list-style-type: none">適用於有暈眩症狀的患者
較不適用患者	<ul style="list-style-type: none">急性青光眼患者腎結石患者	<ul style="list-style-type: none">有癲癇病史者體重過重者	<ul style="list-style-type: none">支氣管疾病患者年齡>60歲者	心律不整及心衰竭等心臟疾病患者
副作用	<ul style="list-style-type: none">麻木、刺痛隅角閉鎖性青光眼	<ul style="list-style-type: none">食欲、體重增加尿液滯留	低血壓、心搏過緩者	<ul style="list-style-type: none">嗜睡及疲倦體重增加
孕婦分級	C級	D級	C級	D級

二、藥物治療

在藥物治療方面，可分為預防及急性發作時的藥物治療。

急性發作藥物

		名稱	愛舒疼
		成分	Acetaminophen 500mg
藥理分類	乙醯胺酚類		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> · 眩暈、嗜睡 · 噁心、嘔吐 		
孕婦用藥	B 級		


		名稱	伊普錠
		成分	Ibuprofen 400mg
藥理分類	NSAID		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> · 腸胃道不適 · 腎功能異常 · 頭痛、頭暈 · 搔癢、紅疹 		
孕婦用藥	C 級		


		名稱	羅莎疼
		成分	Rizatripan 5mg
藥理分類	5-HT 接受體作用劑		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> · 血壓升高 · 頭暈、嗜睡 · 面潮紅 · 噁心嘔吐，胸悶感 		
孕婦用藥	C 級		

		名稱	易克痛
		成分	Ergotamine 1mg, Caffeine 100mg
藥理分類	麥角鹼類 + Caffeine		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> · 噁心嘔吐 · 四肢疼痛，感覺異常 		
孕婦用藥	X 級（不可）		


若前線的預防性偏頭痛藥物無效，可使用下列藥物：

預防性偏頭痛藥物（注射針劑）

		名稱	保妥適
		成分	Botulinum toxin type A
藥理分類	神經肌肉阻斷劑		
使用方式	每三至四個月施打一次，施打於頭部前額穴、兩側太陽穴、肩頸等部位，以降低頭痛發生頻率		
健保給付	<ul style="list-style-type: none"> 限神經內外科醫師開立 曾經試用過超過三種預防性偏頭痛藥物，治療無效或副作用過大者 每次最高劑量155單位，每年最多四個療程 首次申請給付兩個療程，後續每月記錄頭痛天數，需較之前降低50%以上才可再使用 接續再申請一年，分四次注射，療程後半年不得再申請 不得與CGRP單株抗體併用 		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> 注射部位腫脹、瘀血 可能因擴散效果，使全身肌肉無力、吞嚥困難等情況 		
孕婦用藥	C 級		

		名稱	恩疼停
		成分	Galcanezumab 120mg/1ml
藥理分類	CGRP單株抗體		
使用方式	第一次注射240（兩支），之後每月皮下注射120mg		
健保給付	<ul style="list-style-type: none"> 限神經內外科醫師開立，不得攜回注射 曾經試用過超過三種預防性偏頭痛藥物，治療無效或副作用過大者 首次申請給付三個月療程（四支），後續每月記錄頭痛天數，需較之前降低50%以上才可再使用 接續再申請三個月療程，每月一次，療程後半年不得再申請 不得與肉毒桿菌併用 		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> 注射部位疼痛、紅腫、搔癢 較嚴重過敏情況如呼吸困難、蕁麻疹 		
孕婦用藥	C 級		

改善作息 尋求專業協助

許多人為偏頭痛所苦，若情況一直沒改善，嚴重者可能會影響到生活甚至導致憂鬱、生病。我們可以改變自身的飲食、作息，從內自我調適，向外則可以尋求醫療的幫助，在醫師的建議下服藥，並且好好記錄頭痛的程度及頻率，以期減少偏頭痛的再次襲擊。 



秋季祈安大法會 禮斗植福祈平安

祈安大法會，又稱「禮斗」、「拜斗」，
是祈求南斗星君、北斗星君、
聖神仙佛護佑平安的科儀，
九日晝夜，全宮茹素、虔誠誦經，
為信眾消災解厄、延壽賜福，
祈願風調雨順、國泰民安。



法會日期：農曆九月初一日至九月初九日（國曆10月3日至10月11日）

報名日期：農曆八月初一日（國曆9月3日）至九月初九日（國曆10月11日）上午8點止，
請至行天宮三宮事務所，以「戶」為單位登記，不分大小斗，隨喜參加。

法會期間全日開放，歡迎信眾參拜，並於「誦經區」誦念寶經，共修平安。

小兒骨科 常見流言終結者

撰文◎骨科醫師 林冠宇



每個孩子都是父母的心頭寶，只要一發現步態或肢體外觀稍有異樣，就會引起家長恐慌，開始搜尋相關的網路資料或帶到醫院檢查，就擔心延誤黃金治療期，關心孩子沒錯，但有些網路資料或口耳相傳的資訊不一定正確；其實大部分到醫院求診的小朋友，都是正常的生理發育現象，或是正常範圍內的個體間差異，不需要特別治療或矯正。以下，我們將針對兩個在小兒骨科門診常見的問題和迷思——扁平足及內八步態，為大家破解流言。



扁平足

扁平足是指足弓塌陷，導致整個腳底平貼地面。大多數兒童在嬰幼兒期都有某種程度的扁平足，十歲後，因為韌帶鬆弛度隨著年齡逐漸下降，85-96%的孩童的足弓會發育完成。剩下約4-15%仍為扁平足，這類小孩腳底在不負重的狀況下可看到明顯足弓，但腳踩地負重時足弓會消失，屬柔軟性扁平足，大部分沒有症狀或不適，稱為無症狀柔軟性扁平足。

迷思一：扁平足小孩需要使用鞋墊或矯正鞋

事實：雖然矯正鞋和鞋墊可以提供額外的足弓支撐和舒適感，但它們並「不能治療」扁平足。矯正鞋主要用來減少因扁平足引起的不適和壓力，而不是改變足弓的結構。大多數情況下，孩子的足弓會隨著成長自然形成，無需特殊干預。因此，對於無症狀的柔軟性扁平足，並不建議使用鞋墊或矯正鞋。若家長很在意小孩的腳型外觀或步態，可考慮使用鞋墊，但不能有錯誤的期待，以為鞋墊可幫助足弓發育或是促進運動表現。

迷思二：扁平足會影響孩子的運動能力

事實：大多數情況下，扁平足不會影響孩子的運動能力。許多具有扁平足的孩子依然能夠進行各項體育活動，包括跑步、跳躍和球類運

動。只有在極少數情況下，扁平足會引起疼痛或不適，這個時候才需要鞋墊或物理治療來緩解症狀，但鞋墊並不會增進運動能力，如跑步速度等。

迷思三：所有扁平足都需要治療

事實：並非所有扁平足都需要治療。對於大多數孩子來說，扁平足是正常的發育過程的一部分，隨著年齡增長，足弓會自然形成。即使在十歲後足弓發育仍不佳，大部分屬於前面所提到無症狀柔軟性扁平足，也不需要鞋墊、矯正鞋或其他的復健物理治療；不用擔心，這類小孩在日常生活或運動表現都和一般孩童無異，長大後也很少有後遺症。只有在孩子感到疼痛或影響日常活動時，才需要尋求醫生的建議和治療。



有症狀的扁平足分為「有症狀柔軟性扁平足」和「僵硬性扁平足」。有症狀的柔軟性扁平足者，久站或長時間行走時會比同年齡小孩更容易疲勞或是腳底疼痛，可利用矯正鞋墊來改善。若是柔軟性扁平足足弓角度塌陷較嚴重，沒有隨著年齡增加改善，且症狀明顯的小孩，也可趁骨骼還有發育空間，接受距下關節制動術。距下關節制動術為微創手術，只需在足部開一公分左右的小傷口，在距骨與跟骨之間放入一個子彈型金屬物，卡在距下關節來避免承重時足弓垮下，適合手術的年齡在八至十二歲；這種手術方式最



大的優點是不需破壞任何骨頭與關節，且開刀時間短、復原較快。若是僵硬性扁平足，可能伴隨其他骨骼異常，需要由專業小兒骨科醫師評估，接受進一步的治療和截骨矯正手術。

內八步態

內八步態，亦稱內轉步態，是指孩子在走路時，腳尖朝內轉，而不是正常的向前或稍微向外。這種步態在兒童中相當普遍，特別是在二到六歲之間。內八步態的原因通常包括以下幾種：

- 一、**股骨前扭轉**：大腿骨（股骨）的旋轉角度異常
- 二、**脛骨內旋轉**：小腿骨（脛骨）的旋轉角度異常
- 三、**前足內轉**


這些情況通常是發育過程中的正常變異，多數孩子會隨著成長自然矯正。

迷思：內八步態須穿輔具或特製鞋子矯正；內八可用鞋子反穿或學直排輪矯正

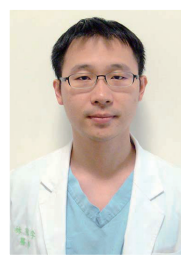
事實：研究顯示支架、特製鞋子或是物理治療對內八都沒有明顯幫助。這種步態主要與骨骼和肌肉的結構有關，並不是由外部因素如鞋子引起。股骨旋前和脛骨內旋都會隨著小孩成長

而改善，到十到十二歲時內八步態就會逐漸恢復正常。最好的治療方式就是「耐心」。若發現內轉隨著年紀變大沒有改善，反而愈來愈嚴重，則須轉介給專業骨科醫師評估，是否有其他肌肉神經方面疾病。

尋求專業建議

瞭解扁平足和內八步態的真實情況，有助於家長正確看待孩子的步態問題，避免不必要的擔憂和誤解。大多數扁平足不會對長期健康造成或運動表現造成影響，內八步態則屬於正常的發育過程，隨著成長自然改善。若發現扁平足有疼痛或活動受限的情形，或內八步態對孩子的日常活動造成困擾，應及時尋求專業小兒骨科醫療建議，以確保孩子在成長過程中獲得適當的治療和支持。 

作者介紹



林冠宇 骨科醫師

專長：脊椎病變、微創脊椎手術、小兒骨科（含肢體矯正）、骨關節退化治療、骨質疏鬆、骨折治療



恩主公醫院 骨質疏鬆日

增肌保骨大作戰

撰文◎外科部個管師 鍾佳芸

2024年5月8日骨質照護中心舉辦「恩主公醫院骨質疏鬆日」，除了精彩的骨鬆專家講座之外，更重要的是讓民眾認識自己的骨質，有意願的人都可以現場參加。民眾可立即得知自己的骨質密度，並由護理師計算出十年內骨折風險，衛教師還會給予民眾該注意的醫療保健知識。另外，更有肌少症檢測，讓民眾得知目前的肌肉健康狀況。

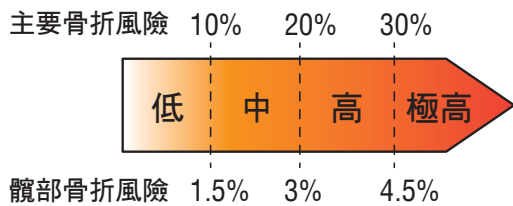


足跟式骨密度檢查

定量超音波（QUS）是測量骨質密度的方法之一，受測者只需脫掉鞋襪，將腳放置在儀器上，儀器將透過超音波的方式掃描足跟的骨質，靜待一分鐘後，即可取得自己的骨質密度數值。

骨折風險計算

FRAX[®]（骨折風險評估工具）是被開發於評估骨折風險，根據每個人的風險因子，以及QUS檢測出的骨密度數據，可以計算出未來十年發生骨折的機率。



計算出的骨折風險又分成低、中（髌部骨折1.5%、全身骨折10%）、高（髌部骨折3%、全身骨折20%）、極高（髌部骨折4.5%、全身骨折30%），中風險以上皆建議至骨鬆相關門診做進一步骨質密度檢查，以判斷是否確診骨質疏鬆。

可測量骨質密度之儀器叫做DXA，可測量三個部位：脊椎、左髌部、右髌部，相較於QUS提供更精確的骨密度數值，根據每部位不同的數據（T值），可作為醫師診斷的依據，而結果又分為正常（T值大於等於-1）、骨質稀少（T值小於-1大於-2.5）、骨質疏鬆（T值小於等於-2.5）。

肌少症篩檢

中年之後，人的肌肉量逐漸減少，若老年人有發現自己爬不動樓梯、擰不乾毛巾、扭不開瓶蓋、走路速度愈來愈慢、跌倒頻率增高等症狀，就需要注意自己是否已經有肌少症了。

肌少症的病程從「力氣變小」、「肌肉變

少」，若發展到「體能狀態差」就可能是嚴重肌少症。

肌少症檢測機器包含檢測雙手握力、測量四肢肌肉量，以及測量行走速度。民眾可一次得知自己在個別項目的表現，針對較不足的地方，透過運動、營養補充方式，加以鍛鍊改善，以達到增肌保骨的效果。擁有強健的骨骼與肌肉除了預防跌倒、骨折，更有助於提升老年生活的品質。

早期診斷 早期治療

造成骨質疏鬆、肌少症的原因並非單一，且通常不會有症狀，藉本次活動讓民眾檢視自己的健康狀況，若發現異常，請盡快至門診給醫師評估，早期診斷就能及早治療，避免未來發生骨折等問題所帶來的醫療負擔；現今常見的骨鬆藥物已被證實安全且有效，若病人遵從治療計畫，並留意可能發生的副作用，可增加骨密度、減少骨質流失及減少骨折風險。

即使檢查結果為正常，也可以留存保健知識，或與親友分享，透過改善不良的生活型態，在年輕時養成戶外陽光生活—規律運動、均衡飲食、每天曬太陽十五分鐘，幫自己多存點骨本和肌本，以預防老年罹患相關疾病。🍀

恩主公醫院骨鬆日

為響應「世界骨鬆日」，本院舉辦「恩主公醫院骨鬆日」，免報名、免費用，歡迎民眾一同參與，追蹤恩主公醫院臉書粉專，隨時掌握活動最新消息！



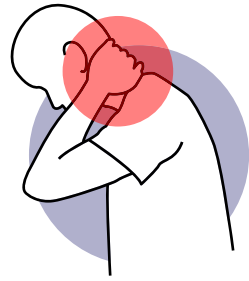
- 時間：113年10月25日
- 地點：門診大樓一樓大廳



椎間盤突出

讓「出軌」回歸「正軌」

撰文◎ 12病房護理師 甘喬毓



椎間盤突出是常見的脊椎疾病，主要表現為背部或頸部的劇烈疼痛、肢體麻木、刺痛，甚至肌肉無力，當突出的椎間盤壓迫到周圍的神經時，症狀會變得特別明顯。



腿有抽搐痛，或患肢皮膚上發麻、感覺異常、下肢遲鈍。另會減弱深部肌腱反射、坐骨神經痛、站立時骨盆傾斜、坐骨神經上深部觸診會感壓痛、受影響神經根皮節之客觀性感覺喪失、大、小便失禁等症狀。

椎間盤突出的原因

脊椎由三十三塊脊椎骨組成，從頭骨下方延伸至尾骨，像軌道上每節車廂排列整齊的火車。脊椎既堅固又具有彈性，負荷著身體絕大部分的重量，主要功能包括「支撐身體」、「控制活動功能」和「保護神經組織」。而椎間盤是連結一節節脊椎骨的柔軟組織，替椎體緩衝，如果受到壓力導致變形、移位或破裂，就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，稱為椎間盤突出，依壓迫位置有不同表現。

椎間盤突出常見症狀

可能會造成下背疼痛，且會因噴嚏、咳嗽、彎腰加劇；疼痛輻射至腿足、小腿或大

- 一、**職業因素**：經常搬重物，或是工作時姿勢不正確、長期反覆外力刺激，都會加速椎間盤退化。
- 二、**退化性因素**：好發於三十至四十歲以上。男性發病較女性高，約有80%的患者為男性，且以四十到六十歲為高發族群。
- 三、**先天因素**：先天性腰椎發育不良或畸形的人，由於腰椎功能較常人弱，因此容易導致椎間盤突出。
- 四、**重量因素**：體重過重或懷孕體重增加，導致腰椎壓力承受增大。
- 五、**姿勢因素**：長期彎腰駝背，低頭頸椎前傾等姿勢不良。
- 六、**外力因素**：車禍或摔倒突然的撞擊力。

七、**家族遺傳**：若家人有椎間盤突出的問題，就可能是高風險族群。

造成椎間盤突出的錯誤姿勢

- 一、**過度彎腰**：過度彎腰可能導致腰椎間盤受壓，增加突出的風險。
- 二、**過度伸展**：過度伸展或過度彎曲脊椎可能引起腰部不適。
- 三、**不正確的睡姿**：不適合的睡姿或過軟的床墊，可能對腰椎造成壓力，增加椎間盤問題的風險。
- 四、**不正確的抬重方式**：當您彎腰抬重物體時，若不正確地使用背部肌肉，可能導致腰部受傷。
- 五、**駝背彎腰**：長時間彎腰或駝背姿勢可能對腰部造成壓力，尤其是在長時間使用電腦的情況下。
- 六、**蹺二郎腿**：可能會導致腰背部疼痛、背部肌肉和韌帶受傷、骨盆傾斜，以及長短腿的問題。
- 七、**癱在椅子上**：會使頸背部懸空，腰部塌陷的姿勢，對整個脊柱造成傷害。
- 八、**駝背盤腿**：導致弓腰的姿勢，使上半身斜倚在桌上，肩膀承受過多的力量，容易引起肩膀和頸部的不適。

診斷方式

以X光片、脊椎攝影、核磁共振攝影（MRI）、電腦斷層掃描（CT）診斷。

治療方式

- 一、**非手術治療**：適當休息、物理治療（如電療法、熱療法、牽引、復健）、藥物治療（如止痛藥、消炎藥）、注射治療（如硬膜外類固醇注射）、中醫治療（如中藥、針灸）。
- 二、**手術治療**：可採取椎間盤切除術、椎間盤置換術。

日常保養

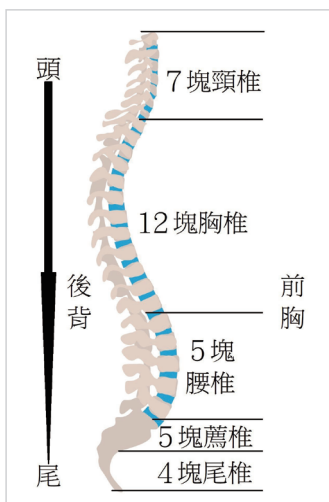
- 一、**適度運動**：適當運動有助於增強腰部和核心肌肉，提高脊椎的穩定性，例如游泳、瑜伽和走路等。
 - 二、**正確姿勢**：行坐間，保持良好姿勢有助於減輕脊椎壓力。
 - 三、**控制體重**：過重會增加脊椎的負擔，加速椎間盤退化。
- 理想體重算法：男=(身高-80)

$\times 0.7$ ；女=(身高-70) $\times 0.6$

- 四、**適當休息**：避免久坐或站立，適當休息有助於減輕脊椎的壓力。
- 五、**飲食均衡**：攝取足夠的鈣和維生素D。

聽從醫囑 養成良好習慣

養成良好的身體姿勢，維持適當體重及攝取足夠營養，才能預防椎間盤突出。當身體出現不適症狀應立即就醫，尋求正確治療管道，聽從醫囑並養好日常生活習慣，才可避免椎間盤反覆「出軌」，讓我們一起引導它回歸「正軌」，行駛在健康的道路上。



逆境再生

撰文◎社工室社工 陳威綸

七、八個月前看到洪大哥，是因為我幫他申請骨科住院醫療費用及生活費補助，那時他的氣色不錯，也提及開刀多次的腳經過治療，現下走路比較方便了，之後等到恢復得差不多，就可以開始去工作，邁向新的生活……

「不好意思，陳先生，我又有事情要麻煩你……」某天下午，許久未見的洪大哥又匆匆忙忙地跑來社工室辦公室找我，他的身形明顯比之前消瘦，於是我關心他最近是否發生了什麼事，他才娓娓道來最近的身體變化，以及到本院就診後醫師的診斷。

洪大哥沉重地敘述，幾個月前他發現嘴巴時常破洞，且傷口難以痊癒，本來想可自行到藥局買藥塗抹，誰知狀況愈來愈嚴重，舌頭開始出現嚴重的傷口，導致進食困難，也因此

瘦了許多。到後來實在疼痛難耐，才到附近的耳鼻喉科診所就診，想不到醫師一看到傷口就請他立即到大醫院就醫，因為初步診斷應是罹患了舌癌。聽到洪大哥的「重磅訊息」，我的反應猶如剛得知罹癌的病人，腦筋突然一片空白，並回想起我們歷次服務的點點滴滴。

印象中，洪大哥一直是我在骨科做社工服務的「常客」，幾乎每年都會被醫療科照會，而每次的照會原因不外乎是醫療費用、生活費用困難。洪大哥最初從事計程車司機工作，之

後因為發生車禍，導致右腳粉碎性骨折，沒了工作收入，家裡頓時斷炊；不僅如此，太太更因為對失業喪志的洪大哥感到失望，而選擇了離婚，並將孩子一併帶走，原本幸福美滿的家庭就此破碎。

對洪大哥來說，這簡直是屋漏偏逢連夜雨！他失去了原本擁有的一切，只好獨自搬回老家生活，並依靠著手足不定時的救濟來過活。那幾年洪大哥發生多次跌倒或車禍意外，也因為要治療原本右腳的傷勢而多次進出醫院，每次見面，我都會鼓勵他：「洪大哥，不要氣餒，你那麼努力地過生活，大家又這麼幫忙你，你一定可以慢慢恢復原來的生活。」洪大哥總是苦笑以對，並說自己的運氣一直不是很好，每次以為病快要好了，就會出現一些不順利的怪事，把生活進度打回原點，感覺這幾年一直在原地踏步。

我回過神，當下洪大哥還說著耳鼻喉科醫師已安排他住院檢查及開刀，只是擔心醫療費用的問題，我像先前一樣說明醫院補助申請的規定及應備文件，請他在住院前盡快準備資料，好評估補助開案，並要將罹癌的訊息告知親近的家屬。

幾天後，洪大哥來醫院繳交應備文件，還告訴我他這幾天想了很多，決定以當時直面右腳傷勢的心態，好好地面對癌症，也已經跟家人說明自己的狀況；前妻跟女兒表明可以暫時提供幫忙，所以住院期間會由女兒到院照顧，手足也會盡量幫忙分擔經濟開銷。我聽完洪大哥這席話，從他身上看見了生命的韌性及親情的可貴，更佩服他面對人生種種不順遂的豁達

態度。

之後洪大哥入住耳鼻喉科病房，順利完成了部分舌切除的手術，雖然術後需裝置鼻胃管進食，說話較不清楚，但他尚能自我照顧，女兒跟手足也會不定時到家中探視。洪大哥最近一次來社工室找我，氣色較先前好了些，他還是那麼客氣地向我道謝，我也一如既往地祝福他、關懷他，希望他能夠抗癌成功，繼續保持開朗，讓生活盡快回到正軌。



行天宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

若在經濟上的困難，
我們會盡力的協助您。

社福補助項目

- 醫療費用
- 看護費用
- 輔具費用
- 假牙費用
- 配鏡費用
- 生活扶助金
- 助聽器費用

我會盡我所能幫助您

週一至週五 08:00~17:00

社工課：(02)2672-3456轉分機1050~1057



手做天然愛玉

撰文◎營養師 梁芷惠



做法

- ①先用熱水將細紗布燙過，烘乾備用。
- ②將手洗淨後戴上手套，可用橡皮筋將手腕束上，不易滑脫。
- ③將愛玉籽放入細紗布網袋，綁緊袋口。
- ④裝有愛玉籽的紗布袋浸水三十秒到一分鐘，需完全靜置，浸泡完成後，再均勻搓揉袋內愛玉籽八至十分鐘，必須擠壓出黏稠的果膠。
- ⑤搓揉完後靜置於容器內或冷藏冰存。
- ⑥食用前依個人口味加入檸檬糖水或蜂蜜即可。

小提醒

- ①愛玉籽可在南北雜貨行購買，一公克愛玉籽搭配五十至六十毫升冷的開水，口感最適中，可依個人喜好的口感調整比例。
- ②製作愛玉之冷開水「不可」為逆滲透RO水或蒸餾水，需含有鈣離子才能凝結，建議用煮過的自來水或礦泉水等含有礦物質的水質。
- ③洗愛玉不可以沾油，所有器具都要清洗乾淨，包括鍋子、紗布袋以及雙手，含有油脂會影響果膠不易與水中礦物質鍵結。
- ④愛玉籽中含有抑制凝膠物質，不可搓洗過久。
- ⑤愛玉凍的鉀含量偏高，必須限鉀的慢性腎臟病患者應謹慎食用。

愛玉籽為桑科榕屬常綠蔓性藤本植物，為臺灣特有亞種，愛玉瘦果富含果膠，經水搓洗後製作成愛玉，是低熱量健康飲品，可依個人口味添加檸檬糖水或蜂蜜；手做愛玉輕易上手，親子一同參與，好吃又好玩，一起動手做一道天然消暑點心吧！

材料 十人份

愛玉籽一兩、
冷開水兩千五百毫升



工具

細紗布一個、乾淨無油容器一個、
乾淨手套一雙

營養 成分分析—原味愛玉凍 每100公克

熱量(大卡)	2	膳食纖維(公克)	0.3
水分(公克)	99	鉀(毫克)	167
碳水化合物(公克)	0.4		

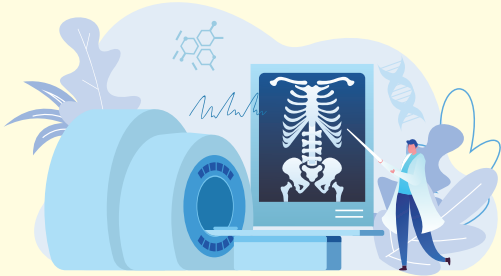
索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《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：eck00980975@gmail.com、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。

免費低劑量電腦斷層肺癌篩檢



- 一、具肺癌家族史：50至74歲男性或45至74歲女性，且其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
- 二、重度吸菸者：50至74歲吸菸史達30包/年以上或戒菸未達15年之重度吸菸者。

符合以上任一條件者，可免費兩年一次進行篩檢，民眾若有吸菸情形，應同時接受戒菸服務。

請洽詢胸腔內科2672-3456轉8726、8733

社福資源及基金會簡介 瓶中昆蟲 / 海洋世界DIY

- 🕒 時間：113年11月15日(星期五) 上午9:00~11:00
- 📍 地點：復興大樓17樓會議室
- 👨 醫師：希望基金會講師/癌症中心個案師
- 📅 報名：即日起至113年11月03日截止
- 💰 費用：免費(機會難得，敬請把握)
- 👥 對象：癌症病友及家屬
- ☎ 電話報名：(02)2672-3456分機6310

- 📍 現場報名：請親洽本院復興大樓7樓癌症中心
- 👥 主辦單位：行天宮醫療志業醫療財團法人 恩主公醫院

- ※預先報名即可獲得美味餐盒喔！
- ※歡迎踴躍報名，額滿為止！
- ※因疫情關係，主辦單位保有隨時調整停止本活動之權利！



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，請洽詢諮詢專線，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。



門診團體衛教

西醫 流行感冒的預防——蔡佩雯 感控師	時間 10/02 (三) 上午10:00~10:30	地點 門診大樓2樓 門診候診區
中醫 中醫食物屬性介紹——楊淳瑜 護理師	時間 10/07 (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 腹膜透析推廣——忻尚榮 護理師	時間 10/15 (二) 上午10:00~11:00	地點 門診大樓2樓 門診候診區
糖尿病團體衛教 紅斑性狼瘡及帶狀皰疹宣導——詹佳蓉 護理師	時間 10/17 (四) 下午02:30~03:00	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

出口 P 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。