



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

恩主公醫訊

2025年1月號 | No.341

吃 出健康 好生活



專題企畫

糖尿病飲食原則

吃出健康！吃出快樂！

一年節飲食無負擔

麥得飲食防失智

平安人生

突破侷限 綻放美麗人生



突破侷限 綻放美麗人生 黃忠臣

一月是新年之始，乍暖還寒，早晚溫差大，請大家要隨著氣溫調整衣著，保持身心調和。另一方面，早春生機萌動，最近我看到石縫裡長了一株小花，儘管外表微小、不起眼，卻在風中昂首屹立。

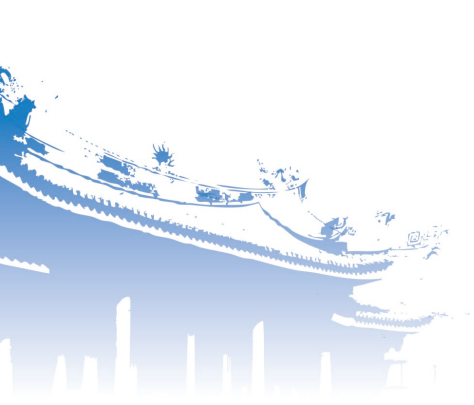
這讓我想起澳洲的冒險家—傑拉德·葛森斯。傑拉德的雙親都是視力極佳的飛行員，但由於基因突變，他成了家中唯一先天全盲的人，好在身體的障礙從未阻礙他渴望冒險的心，在父母的鼓勵下，他不僅以優異的成績完成大學學業，還擅長攀登聖母峰、馬拉松長跑等運動，除多次獲得帕奧殊榮外，更帶動澳洲慈善慢跑風潮；每當遭遇挫折，只要想起那些和自己處境類似的人，他就會加強訓練，再次出發。另外，他在專業人員的陪同下，開了一千六百公里的飛機，只為籌募澳洲十二萬視障人士的資源基金。

條件是與生俱來的，有些人會籠罩在濃濃的宿命感中，總認為「命該如此」，無法改變，但誠如傑拉德接受採訪時所說：「生命雖然很艱困，但，只要你願意努力，就可以做出改變，可以『活出』生命。」傑拉德雖有視障之限，卻未固步自封，反而克服身體的障礙，積極參與各項活動；儘管失明，但他清楚地看見心裡的目標—藉由自身經歷，帶動其他身心障礙者勇敢走出家門，一起為公益而努力。傑拉德為愛、為勇氣，創造了精彩且富有意義的人生。

行天宮精神導師 玄空師父提出「萬般由心不由命」的命運觀，認為命運的好壞，是根據自己的心性道德來決定，只要能持續照顧心念，並懷抱著對生命的希望和信心，為理想而努力，便能迎向曙光。所以，人真正的侷限不是命運，而是我們應對逆境的「態度」。當拂逆來敲門，若能將其視為開拓自我的機會，那麼，逆境就不是絆腳石，而是通往進步的階梯。我們應洞悉自身的特點，積極改善不足之處，並截長補短；更要確立目標，堅定信念，保持正向的心態，化重重的阻礙為逆增上緣，持續地精進實力，一步步完成嶄新的自我。

行天宮平安心語：「與其抱怨黑暗，不如點燃光明。」不是每顆種子都能幸運地落在花園裡，但我們可以為自己的人生傾盡全力，突破先天的侷限，成長茁壯，創造無限的可能。當我們突圍而出，也別忘了拉逆境中的人一把，共同綻放生命的美麗能量。





讀好書 · 說好話 · 行好事 · 做好人

恩主公醫訊

2025年01月號 | 341期

CONTENTS

平安人生

突破侷限 綻放美麗人生 / 黃忠臣 董事長

暖心時刻

2 還好有你們 / 王嘉琳

專題企畫：吃出健康好生活

3 糖尿病飲食原則 / 邱立帆

4 吃出健康！吃出快樂！一年節飲食無負擔 / 王巧姿

8 麥得飲食防失智 / 江詩雯

醫療百科

10 血管在身體中扮演的角色 / 林豐利

14 留置導尿管日常生活照護須知 / 傅明慧

社區關懷

17 別怕，我們為你撐傘 / 社工室

中醫專欄

18 前途「光明」——中醫護眼有一套 / 鄭傑元

22 冬季滋補也能很甜蜜 / 賴沛亨

健康生活

25 掌握年節飲食，聰明健康吃 / 王羿婷

健康料理DIY

28 香煎櫛瓜 / 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：eck00980975@gmail.com

電子版：





還好有你們

來源◎摘錄自社工讚美單
彙整◎社區醫學部 王嘉琳

那時候我覺得多了好多家人，好多一起要把寶寶帶來這世上的夥伴，讓我超級安心……

我是三峽的居民，原本因高齡第一胎，在臺北知名診所產檢，一次在家出血，因緣際會掛到恩主公醫院的夜診，我是最後一位看診的；等輪到我時，門診已休息了，但醫師仍非常仔細地解說我的情況，讓我放心許多，也因為如此，決定回三峽恩主公醫院產檢及生產。每次產檢，醫生的檢查說明，讓我和家人都非常的安心，可以同理全家人迎接新生命的喜悅，讓家人陪伴我一同產檢。

當我約好時間準備要催生的同時，剛好當天落紅，一早接到電話就準備到恩主公醫院待產，寶寶超音波很早就胎頭朝下，所以醫生、專科護理師、護理師就開始幫我做基礎檢查和準備催生。

等待孩子出來的期間，護理師頻繁地來關心我，測量生理數值，檢查胎心音，鼓勵我下床多走動，不厭其煩地幫我拆和裝胎心音監測儀器，專科護理師向我細心說明預防血栓的方法，教我做產球和運動，一直到破水和漸漸開

指，麻醉醫師專業打無痛分娩，讓我能好好休息，有力氣接下來的生產！

一直到開八指，護理師動作輕柔地內診，我聽著專科護理師的指導和跟隨陣痛用力，努力想把孩子生出來；但過了一個半小時，仍未有進展，當時我真的痛到很絕望，專科護理師溫柔地對我說：「我們是團隊，我們再努力看看！」那時候我覺得多了好多家人，好多一起要把寶寶帶來這世上的夥伴，讓我超級安心。

之後又再努力了半個小時，最後還是剖腹了，但我很慶幸我經歷過這個過程，有這麼棒的團隊陪我一起度過，他們相互補位，陪了我整整一天半，我到現在想起來都還是非常的窩心。

到了手術房，麻醉師陪在一旁，不斷和我說明接下來的步驟，安撫著我，醫師精湛的醫術，寶寶很快就抱出來了，後續傷口也很快就復原，上到十樓清和病房，專科護理師和麻醉師時不時都會來親切地關心我，我覺得這個團隊實在是不可多得的好團隊！

我想和您說，恩主公醫院產科是全臺最棒的團隊！我和先生還有家人非常感謝團隊裡的每一位成員！



糖尿病飲食原則

撰文◎ 16樓病房護理師 邱立帆

糖尿病引起的併發症包含腎臟病變、血管病變、神經病變及視網膜病變，世界衛生組織呼籲以維持正常體重、規律運動及健康飲食型態來預防或減緩糖尿病的發生。

此篇文章參考衛生福利部國民健康署於二〇二二年再版的《糖尿病與我》手冊，建議糖尿病病人飲食原則：

一、均衡攝取食物

均衡飲食是指每天攝取適量的六大類食物，包括全穀雜糧類（1.5-4碗）、豆魚蛋肉類（3-8份）、乳品類（1.5-2杯）、蔬菜類（3-5碟）、水果類（2-4份）和油脂與堅果種子類（油脂3-7茶匙，堅果種子1份），每餐攝取固定糖量、高纖、適量油脂來控制血糖。

二、定時定量攝取含醣食物

飲食中糖類的總量會影響血糖高低，含醣類食物有：全穀雜糧類、乳品類、水果類，定時定量有助於穩定血糖變化，也是控制血糖最重要的技巧。

三、避免攝取精緻糖或加糖食物

大部分甜食含有油脂，如蛋糕、小西點、冰淇淋等，會增加熱量攝取而影響體重，建議避免攝取，達到控制血糖和體重。

四、選擇高纖食物

高纖食物可增加飽足感及減緩醣類的吸收，預防便秘。以全穀類如糙米、燕麥、薏

仁等，或綠豆、紅豆等，取代精緻主食類如白飯、白麵條；新鮮水果取代果汁，增加蔬菜份量，皆能增加膳食纖維的攝取。

五、多食用蔬菜類可

多食用少油或無油的蔬菜類，能增加食物纖維和維生素，易飽足而不增加過多熱量。

六、選擇低脂食物及低油烹調

低脂食物如低脂奶、瘦肉或魚肉等，低油烹調方式，如：清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌，或使用優質植物油，低溫略炒、油拌食物，如：橄欖油、葵花油、苦茶油等。

七、適量飲酒

糖尿病病人喝酒應適量，男性不超過30公克/天、女性不超過15公克/天（15公克酒精相當為啤酒360毫升、葡萄酒120毫升、威士忌40毫升、高粱酒30毫升）。胰島素注射治療者，喝酒時應與含醣類食物一起吃，減少低血糖。

八、高齡糖尿病病人的飲食原則

因慢性疾病的飲食限制及老化，而影響長者營養攝取，提供建議如下：依吞嚥能力，準備軟硬適中的食物，預防低血糖；體重過重的長者，調整熱量攝取；提供適當的營養及蛋白質，預防肌少症。





吃出健康！吃出快樂！

年節飲食無負擔

撰文◎ 14樓病房護理師 王巧姿



準備迎接農曆新年，又到了與親友歡聚，圍爐享受大餐的時刻！在大啖佳餚的同時，也別忘了注意自己的健康。尤其是傳統年菜，常見油炸、油煎、糖醋、勾芡或醬汁等烹調方式，糕點及多樣化的零食，加上大魚大肉、少蔬果的特點，容易在不知不覺中攝取過多熱量，造成體重增加、肥胖、血糖也失控……



年節期間，民眾不論是在家團圓或到餐廳圍爐用餐，飲食應以少油、少糖、少鹽、多纖維，把握「三少一多」原則，並掌握好「含醣食物」的份量與代換，就能吃健康、控好糖，避免春節過後造成身體負擔。

年節健康飲食四原則

一、少油

食材可以多選擇脂肪含量較低的海鮮、牛腱肉、里肌、雞肉、魚等，取代蹄膀、東坡肉。烹調用蒸、煮、涼拌取代油炸、糖醋、勾芡等方式，可避免攝取過多油脂，例如：象徵「年年有餘」的魚料理，可用清蒸取代糖醋或油炸；有吉祥含意的佛跳牆則改以時蔬、山藥、芋頭、南瓜等食材取代油炸配料。而解凍後的湯品，可將上層凝固的油脂去除後再加熱，也能大幅減少油脂攝取。

二、少糖

以當季新鮮水果取代過年的果乾、零食、餅乾和糖果等，每餐可控制約一個拳頭大的水果量，避免攝取過多。年菜常見的米糕、八寶芋泥等，通常添加過多油脂和糖，建議淺嘗即止或選用原型的全穀雜糧類，例如糙米、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等取代。飲品以白開水或無糖飲料取代含糖飲料，也能減少攝取過多的精緻糖。



三、少鹽

以天然食材取代高鹽、高油的加工製品，像是獅子頭、香腸、臘肉、醃漬品等，也建議減少喝湯及使用醬汁，以避免攝取過多鹽分。

熱量小常識

四分之一碗飯相當於 $\frac{1}{4}$

◆白年糕 / 紅豆年糕30公克
3×4×1.5公分

◆芋頭糕60公克

◆蘿蔔糕50公克
6×8×1.5公分，約1塊

◆無餡小湯圓30公克
約30粒

四、多纖維

增加膳食纖維攝取，可提高飽足感，也能避免攝取過多熱量，並維持腸道健康。可準備二至三道蔬菜，像是「長長久久」的韭菜、「苦盡甘來」的長年菜，以及發音與「發財」相似的髮菜，都是很好的纖維來源，烹調以汆燙不勾芡的方式，避免攝取過多油脂與熱量；或是將新鮮蔬菜加入料理中，例如燉品可加入蘿蔔、菇類一起燉煮，汆燙蔬菜擺至肉品周圍盤飾等。

除此之外，解饞小點心的威力也不可忽視，如瓜子、餅乾、開心果……樣樣都是過年的好夥伴，但您可知道，不自覺地聊天配點心，會有多少熱量囤積嗎？也許就阻礙了您的體重控制計畫囉！常見年節零嘴如下表：

點心	熱量 (大卡)	點心	熱量 (大卡)
開心果25粒	120	蛋捲1支	100
生腰果20粒	200	南瓜子50粒	60
杏仁果20粒	150	水果乾100公克	400
牛肉乾40公克 (約1手掌)	150	水果軟糖5顆	100
豬肉乾1片 (約2/3手掌)	100	牛軋糖1顆	100
魷魚絲100公克	285	麻花捲100公克	450



年節服藥飲食控管提醒

另外，在春節期間，慢性病友除了規律服藥，飲食控管也不能停，以避免年後回診病情惡化，以下為重要飲食管控小提醒：

糖尿病

一、含醣食物應注意攝取份量：年節常見的食物，如：年糕、紅龜粿、蘿蔔糕、芋粿、

湯圓及其他米製品甜點，皆屬主食類，糖尿病人攝取過多容易使血糖升高，應留意攝取的份量，與白飯替代食用。

- 二、多攝取蔬菜，有助血糖控制：蔬菜中的纖維能幫助穩定血糖，除了大魚大肉外，別忘了準備幾道蔬菜搭配；若是有勾芡的菜餚，可以瀝乾後或過水後再食用。
- 三、零食挑選小包裝：花生、瓜子、開心果、腰果、核桃等年節應景的乾果類零食，可以挑選原味、小包裝或分裝食用，避免攝取過多造成肥胖，也影響血糖控制。

高血壓

- 一、少加工少調味：鹽分攝取過多會造成心血管負擔，也會讓血壓不易控制。過年常見的香腸、臘肉、醃漬品、蜜餞、鴨賞、燻肉、火鍋料、貢丸、魚丸等高鹽食物，宜淺嘗即止，避免鈉含量攝取過多造成血壓飆升。
- 二、吃火鍋不喝湯少蘸醬：火鍋也是家家戶戶常見的年菜要角之一，除了選擇新鮮的食材，也應避免喝湯、減少蘸醬，以減少攝取過多油脂及鹽分。

高血脂

- 一、選擇低脂肉類，避免肥肉、動物皮：主菜應選擇脂肪含量較低的食材為主，例如雞胸肉、雞腿、里肌、魚肉、海鮮等，避免紅燒蹄膀、東坡肉、三層肉、豬腳等，或以去除外皮或肥肉的方式，減少飽和脂肪及膽固醇的過量攝取。
- 二、使用清淡的烹調方式：以清蒸、水煮、烘烤、涼拌取代紅燒、糖醋及油炸等烹調方式，以減少脂肪攝取。



腎臟病

- 一、選擇低氮澱粉作為主食：過年期間可選擇年糕、蘿蔔糕、炒米粉、冬粉、板條、湯圓等米製品作為主食，減少低生物價蛋白質的蛋白質來源，減輕腎臟負擔。
- 二、豆魚蛋肉類攝取不過量：豆魚蛋肉類宜依照營養師建議的份量攝取，選擇高生物價蛋白質，如瘦肉類、海鮮食物，避免加工肉類、火鍋料等高磷、高鈉食物來源。
- 三、留意鈉、磷、鉀攝取：湯品、羹湯等不僅是高鈉來源，也有較高的鉀和磷，應避免喝湯。蘸醬可以搭配新鮮香料（例如九層塔、蔥、薑、蒜、辣椒等等）增添料理風味，減少用量。若為血鉀高的病友，應選擇低鉀水果，例如蘋果、柑橘、柳丁、蓮霧、葡萄等，並避免各式堅果、麻糬、花生糖、芝麻糖等高磷零食。

痛風

- 一、高普林食物要適量：內臟類食物（例如雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝）、海鮮（蚌蛤、蛤蜊、干貝、烏魚皮、海鰻、白帶魚皮、牡蠣、小魚干），

以及蔬菜類的豆苗、豆芽、蘆筍、香菇等高普林食物，要適量食用。

- 二、不喝湯、不飲酒：肉汁、濃縮湯汁或雞精等，都屬於高普林食物來源之一，且含油量高，所以容易誘發痛風，酒精則會影響尿酸代謝，建議痛風的病人在春節期間應避免喝湯、飲酒。

健康過好年

春節與親友相聚，有時難免會打牌、打麻將，或是因假期悠閒，總坐著滑手機、玩線上遊戲、看電視等，長時間久坐不動會影響新陳代謝，所以要適時起身動一動；建議春節在家可以做原地跑步、超慢跑、甩手、跳繩、拉筋、瑜伽等運動，或者全家一起去散步、騎腳踏車，不但可走春拜年，還可幫助消化，增加身體活動量，消耗多餘的熱量。大家記得把握年節飲食原則，健康過好年！



麥得飲食 防失智

撰文◎營養室主任營養師 江詩雯

失智症是一群綜合症狀的組合，並非單一疾病所致，症狀有記憶力減退、認知功能下降等，以至於影響各種能力，包括語言的表達、定向感、計算能力、判斷力、思考退化等，甚至出現個性變化、妄想或幻覺等症狀。

根據衛福部委託國衛院於民國一〇九年至一一二年進行「全國社區失智症流行病學調查」，發現六十五歲以上長者失智症盛行率為7.99%，其中六十五歲以上每十三人即有一位罹患失智症；八十歲以上每五人即有一位罹患失智症，隨著年紀增長，盛行率也愈高。而失智症類型中，以阿茲海默型失智症（Alzheimer's disease）占最多數（56.88%）。因此，早期預防失智症及控制其危險因子實屬重要，從營養的角度來看，我們平日應維持合理的體重、預防及穩定三高（高血糖、高血脂及高血壓），保持健康且均衡的飲食內容。

麥得飲食結合了地中海飲食與得舒飲食之特點，進而改善認知功能，延緩失智症發生。

此種飲食也稱作心智飲食，強調以原型食物為主，以未精製的全穀雜糧類取代精緻澱粉；大量攝取綠色蔬菜（每週至少六份），其他顏色各類蔬菜每天至少一份；多選擇莓果類水果（每週至少二份）；堅果類含有不飽和脂肪酸、膳食纖維及抗氧化物質，每週建議達五份；以不飽和脂肪酸之油品為主，例如橄欖油、亞麻籽油取代飽和脂肪酸之動物油；以深海魚類、家禽類及豆類取代紅肉類，可減少飽和脂肪及膽固醇攝取；若有飲酒習慣，應減少飲用量並以紅酒類為主。此外要避免攝取油炸食物、甜食、奶油、紅肉、起司，因富含高油、高鹽、高糖及飽和脂肪，會促進體內發炎反應，進而導致心血管疾病及失智症風險。

以下將利用麥得飲食之精神製作麥得飯糰，搭配無糖豆漿及莓果類水果，即是一份均衡又健康之餐食。

材料 | 一人份

- 無調味海苔片一張
- 雞胸肉 (60公克)
- 牛番茄 (40公克)
- 萵苣 (20公克)
- 鹽巴及黑胡椒適量
- 雜糧飯 (40公克)
- 酪梨 (30公克)
- 彩椒 (40公克)
- 亞麻籽油 (5公克)

每份營養標示

- 熱量—240大卡
- 脂肪—8.5公克
- 膳食纖維—4.5公克
- 蛋白質—17公克
- 碳水化合物—24公克

做法

- 一、將雞胸肉切片，再以少許鹽巴及黑胡椒調味，於鍋中倒入亞麻籽油將雞胸肉兩面煎熟取出。
- 二、酪梨、大番茄切片，彩椒切條、美生菜洗

淨備用。

- 三、將海苔片對折，自對折處撕開約二分之一處備用。
- 四、在桌面上鋪上一層保鮮膜或烘培紙，放上海苔片，海苔片區分四個區塊，於各區塊依序放上雜糧飯、雞胸肉、酪梨片、蔬菜（如圖一）。
- 五、再從海苔片右下角向上折起，左上角向左對折，再往下對折，以保鮮膜或烘培紙包好後即完成（如圖二）。

小叮嚀

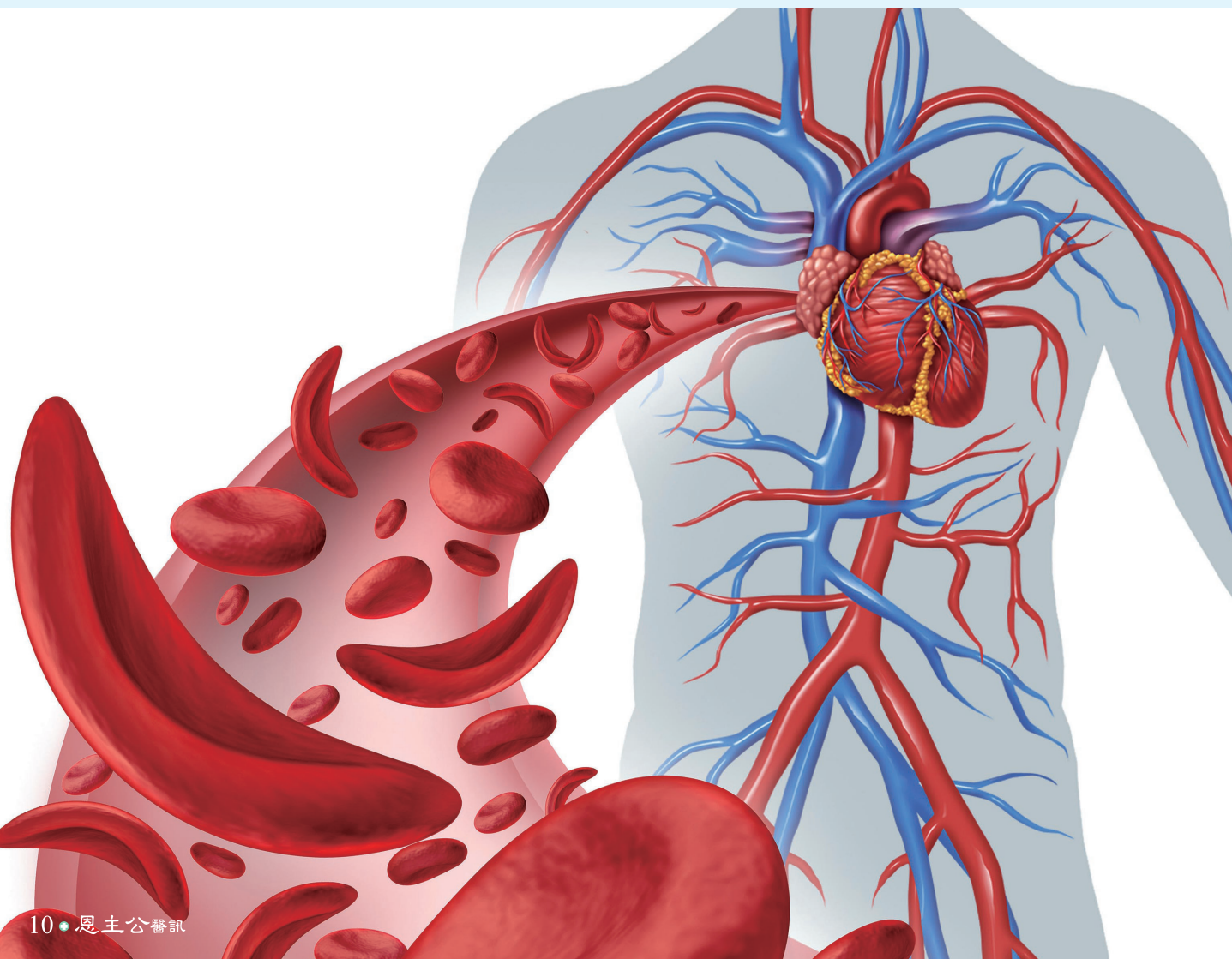
- 一、雜糧飯可使用南瓜、地瓜或馬鈴薯等根莖類食物取代。
- 二、鮭魚片、鱈魚片或蝦仁也富含優質的蛋白質，可與雞胸肉交替使用。
- 三、茹素朋友若使用生豆包取代雞胸肉，建議稍微煎過後增添香氣。
- 四、蔬菜的種類亦可代換成個人喜好，例如芽菜類、櫛瓜等瓜果類，以增加各種植化素的攝取。



血管在身體中扮演的角色

撰文◎導管室放射師 林豐利

在臺灣，大家耳熟能詳的心肌梗塞、中風、周邊血管阻塞等症狀都發生於血管，發病的年齡也逐漸年輕；除了家族遺傳與先天疾病之外，這些病症都離不開生活與飲食的習慣，生病確實需要去看醫生，但是我們應該優先思考「如何預防」才對，預防勝於治療。



高油、高鹽、含糖飲料、外食，已成為現代大部分人的飲食習慣，工作壓力與常態加班也讓人下班後不想運動，久而久之就忽視了身體的健康；隨著年紀的增長，新陳代謝變慢，血壓、血糖、血脂等問題都會對血管造成危害，進而發生我們常聽到的血管疾病。

血管在人體中扮演什麼角色？為何小小的血管阻塞會造成這麼嚴重的影響？接著我們就來淺談血管的系統與病發原因。

血液循環系統

血管除了運送養分與氧氣之外，也會在身體各臟器與組織間物質交換，比方說血液會在肺部做氣體交換，將缺氧血轉換為含氧血，還有把養分存在肝臟，在身體裡扮演非常重要的角色，主要分為兩大血液循環系統。

一、肺循環：肺動脈→肺靜脈→微血管→進入體循環

- 肺動脈：全身流回來的缺氧血，匯集到右心房到右心室，再送至肺部微血管。
- 微血管：將回流的缺氧血在肺部的微血管與肺泡做氣體交換，轉換為含氧血。
- 肺靜脈：將含氧血送至左心房，再流到左心室，繼續進入體循環。

二、體循環：動脈→微血管→靜脈→進入肺循環

- 動脈：將含氧血從左心室輸送到全身，供給

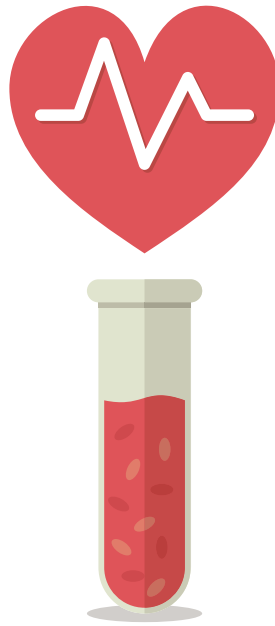
全身組織氧氣與養分。

- 微血管：將血管的物質與組織做物質交換。
- 靜脈：將全身的缺氧血回流到右心房。

血管的病變

一、動脈血管的病變

動脈血管雖具有一定程度的彈性，但如果粥狀硬化、長期高血壓未控制，還是會導致血管壁漸漸趨乏彈性，進而衍生出許多問題，以下為常見的幾種病變。



- 動脈粥狀硬化：這是血管內皮層生病的過程，並產生慢性發炎，使內皮層愈來愈肥厚，而造成狹窄，血管內壁囤積脂肪斑塊，向內壓迫影響血流速度；如果發生在冠狀動脈就是「心肌梗塞」，周邊血管狹窄就是「周邊動脈阻塞」，症狀為腳痛、皮膚潰瘍難以癒合、肌肉萎縮等症狀。若病情嚴重可能會有截肢風險，若是發生在顱內血管動脈就可能引起「中風」。

- 鈣化：血管壁上脂肪和膽固醇的累積，久而久之，會導致血管壁發炎和損傷，身體透過在發炎的血管壁沉積鈣，來應對這種損傷，主要好發在慢性腎臟疾病、高齡、高血脂、糖尿病、甲狀腺機能亢進、高血鈣症，鈣化會使血管失去彈性之外，鈣化的增生也可能造成血管阻塞，若要用心導管的方式治療會難以處理。

- **血管壁剝離**：血管壁分為一內壁、中壁、外壁，最常會聽到就是新聞報導的「主動脈剝離」，具有高死亡率，若不治療可能在二十四到四十八小時內死亡。主動脈剝離致死率這麼高，主要因為主動脈是人體最大的動脈血管，若因血管壁剝離造成血管破裂，或造成血流阻塞，血流無法流至全身供應養分與氧氣，會立即引起生命危險；但其實身體其他的動脈都有可能剝離，如冠狀動脈剝離的話，就會變成急性心肌梗塞，血管內壁剝離就會形成一個傷口，內壁可能會裂下去，造成血管完全阻塞，或是發炎反應形成血栓造成堵塞。
- 第1期：開始出現微血管絲或蜘蛛網血管。
- 第2期：靜脈曲張（站立時，血管直徑大於3mm）。
- 第3期：腳踝出現水腫。
- 第4期：會發生皮膚變化，包括鬱血性皮膚炎、色素沉澱、皮膚發炎、發紅、萎縮、硬化等症狀。
- 第5期：靜脈浮出並出現潰瘍，而且會反覆地發作。
- 第6期：出現開放性的靜脈傷口。

嚴重時會出現以下併發症：傷口癒合速度變慢、腫大的靜脈破裂、鬱血性皮膚炎、靜脈炎、深部靜脈栓塞。

二、靜脈血管的病變

靜脈的血液是缺氧血，血壓也不像動脈的壓力這麼高，但是血流速度較動脈緩慢，當血流過於緩慢可能產生血栓，若發生在肺部嚴重可能致死，以下為常見的幾種病變。

- **血管狹窄**：常好發於洗腎廬管，可能因尿毒狀態、感染發炎等原因造成的狹窄。
- **靜脈曲張**：此症狀又被稱為「靜脈瘤」，當靜脈受到壓迫或瓣膜沒有關緊，血液就會倒流使得內壓增加，使血管擴張變成囊狀；大部分出現在腿部，若出現在肛門四周，則稱為「痔瘡」。女性比男性好發，尤其是婦女懷孕後、生產後、女性年齡大於五十歲或體重過重而腹部肥胖者，以及久坐而缺乏運動的人。

症狀根據臺灣皮膚科醫學會指出，細分成七期：

- 第0期：沒有靜脈疾病的問題。

深部靜脈栓塞好發於老年人、長期久站久坐者、孕產期婦女，若發生在下肢會有以下症狀：如單側腿腫脹（較少雙腿一起腫脹）、小腿會有像痠痛的疼痛感、局部皮膚變色或轉為紅色、肺栓塞。

最危險的情況是發生在肺部，若肺動脈阻塞的話，會造成血液無法與肺泡做氣體交換，肺循環系統就無法將缺氧血轉換成含氧血，造成全身組織缺氧，此症狀為「肺栓塞」。

原因是人體的血液本身具有一定的凝血功能，若深部靜脈的血液回流不良會形成血栓，原因有血流緩慢、血管壁損傷、血液疾病等原因。下肢抬高及穿著彈性襪可預防發生，盡量避免久站、久坐的姿勢，若不得已，也應該盡量避免同一姿勢的時間過久，長途搭車更要注意活動下肢；平日要規律運動、多喝水、不要抽菸。

血管病變的原因

除了先天疾病或家族遺傳之外，現在人的生活習慣不佳或是工作需求，衍生出可能會造成的血管疾病。

一、**過度肥胖**：容易引起高血壓、高血脂，高體脂也會使身體較容易產生發炎反應，導致膽固醇在內皮層開始堆積，逐漸形成動脈粥狀硬化斑塊，也更容易產生血栓。

二、**高血壓**：容易造成腦血管出血引發中風，也容易讓血管硬化造成血管疾病與慢性腎臟病等症狀。

三、**抽菸**：菸裡面的有害物質會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，除了造成致癌風險增加之外，也是危害血管的兇手之一，一旦引發阻塞，後果不堪設想。

疾病預防

一、**規律的運動**：可以控制血壓與體脂肪，有助於增強血管彈性，預防動脈硬化，也能有效幫助睡眠。

二、**健康飲食**：高油高鹽容易造成體脂肪與高血壓，加工食品也會造成身體的負擔，盡量吃原型食物，採取低油、低糖、低鹽與高纖飲食，可促進心血管健康。

三、**戒菸與避免二手煙**：抽菸對血管的危害非常大，會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，還會增加肺癌與口腔癌的風險，絕對

是百害而無一利。

四、**壓力與睡眠**：現代社會普遍工作壓力大，容易造成失眠或內分泌失調，間接造成三高與血管疾病，適度地運動與放鬆去調適壓力，才能維持身體的健康，別讓自己賺的錢都花在醫療費用。



留置導尿管日常生活照護須知

撰文◎社區醫學部居家護理師 傅明慧

泌尿道感染是最常見的醫療照護相關感染之一，且其中有相當高的一部分，皆為導尿管相關泌尿道感染，因此導尿管置放以及每日照護的過程中，應該如何避免或降低導尿管相關泌尿道感染的發生率，是照護工作的重要議題，也能夠避免留置管路的病人發生額外的抗生素使用、延長住院、併發症乃至於死亡的風險。

留置導尿管目的

一、當病人無法自行排尿或尿液解不乾淨，則需要經由尿道口插入導尿管至膀胱，幫助引流尿液排出。

二、防止薦骨壓傷碰觸尿液，以維持傷口清潔，預防感染。

留置導尿管照護

一、清潔方法：每天需清潔尿道口（男性需撥

開包皮清洗後推回，避免龜頭水腫／女性需撥開陰脣清洗）、會陰周圍皮膚及肛門，若分泌物增加或排泄物沾汙時，應增加清潔次數。會陰部和尿道口的清潔應該使用一般的清水和肥皂即可，並不建議使用殺菌性的溶液進行尿道口的消毒，再用清水洗淨。

二、固定位置：女性導尿管應正確固定於大腿內側，如圖一；男性導尿管應正確固定於下腹部或大腿內側，如圖二。固定時要預留活動空間，不要過度牽扯，並且要輪流固定的位置，以防同一部位的皮膚固定過久，造成破損。

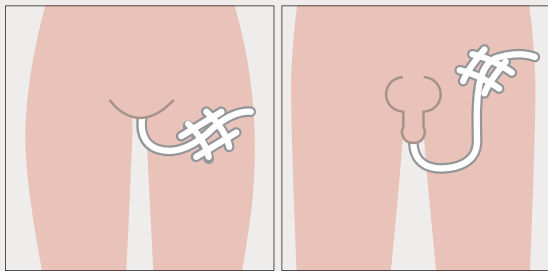
三、透氣紙膠井字型浮貼，尿管不可直接壓迫皮膚，可在尿管與尿袋接合處用3×3紗布包覆蓋，每日更換膠布及固定位置，避免管路直接壓迫皮膚，造成破損。如圖三、四。

四、何時更換：須由專業醫護人員執行更換。一般橡膠材質住院期間需每星期更換，居家時為兩星期更換，矽質材質尿管則每月更換一次。當出現泌尿道感染徵兆（尿液沉澱物多、混濁、異味重、血尿、發燒等）或滲漏、阻塞，應通知居家護理師或返院重新更換導尿管。

管。當病人欲移除留置導尿管，可至泌尿科門診，安排膀胱超音波掃描或尿路動力學檢查，追蹤尿管置放必要性，以縮短不必要的導尿管留置時間，病人一旦不需留置就應立刻拔除。

五、集尿袋擺放位置：保持低於腰部，勿高過膀胱高度以上，避免尿液回流，亦不可放置於地上。臥躺時吊掛於床緣，保持引流袋懸空，勿碰觸床體，離地面至少五公分以上。坐時可吊放於椅子、輪椅或放於地上的清潔盆內；站立時可手提於大腿高度或綁於大腿處。

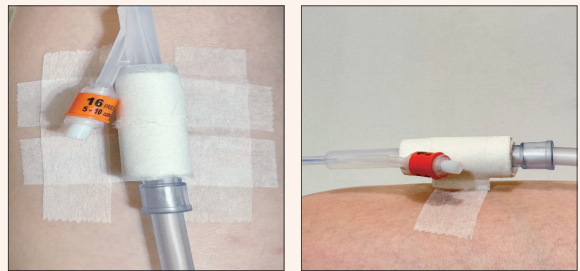
導尿管固定位置



圖一

圖二

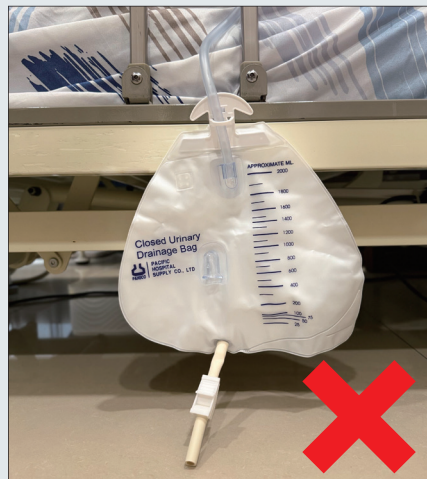
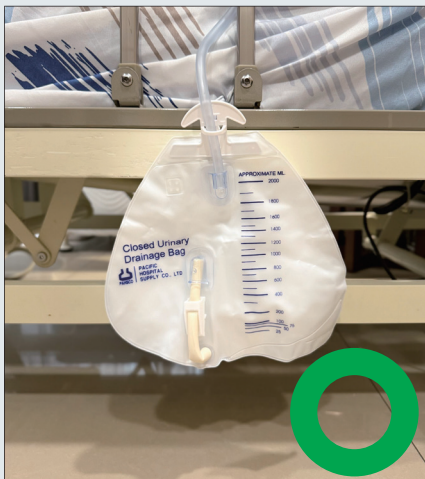
透氣紙膠井字型浮貼



圖三：透氣紙膠井字型浮貼

圖四：透氣紙膠浮貼固定

集尿袋擺放示範





留置導尿管注意事項

一、在接觸個案導尿管前、後，應確實執行洗手清潔。

二、導尿管與尿袋接頭處應保持密閉，交接處有鬆脫時，需以優碘消毒接管交接處後，再予以接上。

三、無特殊水分限制者，應每日攝取足夠水分2500~3000毫升（個案的病情需限水者：水腫、心臟病、腎功能異常，應依醫師指示攝取水分），每日尿量至少需維持1500~2000毫升。

四、多攝取洛神花茶及含維他命C食物，以酸化尿液，亦可補充蔓越莓相關產品，富含「A型前花青素」，能改變菌叢生態，可以抑制細菌附著在泌尿道黏膜，同時降低細菌的「鞭毛運動」，進而預防泌尿道遭細菌入侵感染，在預防泌尿道感染上有部分功效，有助於減少感染機率。

五、觀察是否有沉澱物發生，每日至少擠壓導尿管三次，以避免沉澱物阻塞導尿管；擠捏導尿管時，一手固定近尿道口之尿管，另一手往

下擠壓，注意不可牽扯導尿管。

六、翻身活動前後應檢查導尿管位置避免受壓及扭曲，以維持導尿管通暢。

七、移動個案時，應將尿管夾住或反折，以防止尿液回流，並避免拉扯。

八、集尿袋應至少每隔八小時傾倒一次，當尿袋內尿量超過二分之一時，需馬上傾倒，倒尿時尿袋出口處不要碰到倒尿容器。

九、集尿袋不需常規更換，原則上應與導尿管同時更換即可。

十、個案如有發燒、尿量少於500毫升/日、血尿、滲尿、或尿管脫出，以及分泌物或小便有臭味、沉澱物增加等情形，請儘快與醫護人員聯絡。

十一、糖尿病、尿路結石、攝護腺肥大等易導致尿路感染，應接受適當治療，預防尿路感染再發生。

十二、感染期間應依醫生指示服用藥物，勿自行停藥導致復發重覆感染。



別怕， 我們為你撐傘

撰文◎社工室

面對病痛，我們會感到焦慮、悲傷；面對家庭失衡，我們會感到不被支持、被拋棄；但孩子們的體貼關心、笑容，彷彿陽光照耀在我們的臉龐，那樣溫暖且愉悅。



阿榮與妻子分開後，由他撫養三個孩子，他期望孩子們可以順利完成學業，也可以給他們更好的生活，所以阿榮獨自承擔著生活中的種種困難。

起初，他認為自己有能力工作，並擁有健康的身體及正向思考，就算有些阻礙，也都可以輕易跨越；不過因希望孩子們過得更好，他增加工作量，一天要打三份工，加上養育孩子的壓力，導致身體漸漸承受不住，出現種種不適，就醫後被醫師診斷為心臟衰竭。

阿榮經歷了手術、加護病房種種難關，現在更面臨到了人生中的考驗，包含考量是否繼續治療身體，以及自身對家庭親情不捨的情感。他遲遲不敢做出進一步治療的決定，是因為擔心治療後無法立即就業，致使家庭經濟困難，孩子們也需要為了家計而放棄學業；阿榮不斷表示他不希望讓孩子去承擔煩惱成人的事

情，想讓孩子們快樂成長。也正因為如此，阿榮慢慢地被自責、悲傷的海浪吞噬，甚至有了輕生的想法。但在醫院社工的眼裡，阿榮是一個堅強負責且有勇氣的父親，孩子在他的教育下，個個都體貼孝順，孩子們甚至希望由他們來承擔家計，唯一的請求是一「爸爸陪在我們身邊就足夠了」。

面對生命，每個人都有自己的選擇，我們予以尊重。但只要有一絲希望，醫院社工都會不顧一切向前接住，並擁抱即將掉落的人，陪伴個案一起做最適當的決定，並給予其需要的協助。常言：「屋漏偏逢連夜雨。」病患面對疾病、家庭與經濟等困境時，定然感到身心俱疲，但請不要害怕，因為還有一群社工會在雨夜裡留守，隨時準備遞出那一把傘，為需要的人遮風擋雨。

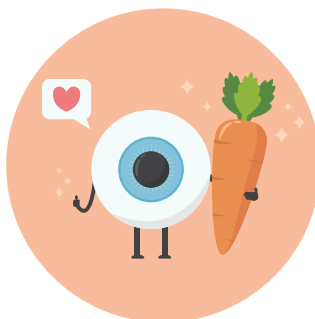


社工室：02-26723456轉1154 李小姐

前途「光明」

中醫護眼有一套

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



四十二歲的黃先生，因為長時間使用電腦並長期處於空調環境，雙眼常感乾澀刺痛、異物感、分泌物增多，且出現畏光、視線模糊等症狀。最近工作時，他發現視野中有黑點或飛蚊般的黑影，造成困擾；經醫師診斷為乾眼症和飛蚊症，並接受中醫針灸及顧眼中藥治療後，眼部不適和黑影明顯改善，專注力提升，生活質量有了顯著的改善。



乾眼症是現代社會中常見的眼部問題，原本五十歲以上患者發生乾眼症的機率約百分之十五，六十五歲以上則有百分之三十到四十的機率。現代社會中，因長時間使用電子產品、處於空調環境、配戴隱形眼鏡，大幅增加了二十到四十五歲年輕族群罹患乾眼症的機率。

乾眼症的常見症狀包含：眼部不適（眼睛乾澀、刺痛、搔癢、燒灼或異物感、畏光、黏稠分泌物、紅眼）、視力症狀（角膜表面不平滑，可造成視覺模糊）、眼球表面病變（角膜較易受感染或潰瘍，影響視力）。西醫常用的藥物治療多為人工淚液、外用類固醇或免疫抑制劑，非藥物治療則有淚點阻塞法、自體血清治療法等，治療效果因人而異，且長期下來效果可能無法維持，因此有部分患者轉而尋求中醫治療。

中醫看乾眼症

「乾眼症」在中醫屬於「燥症」，歷代醫家對其有不同記載。《審視瑤函》稱之為「白澀病」，《證治準繩》稱其為「神水將枯」，主要以眼睛乾澀不舒、視物不清、畏光等症狀為特徵。最早由《內經》提出「燥邪為病」的概念，指出燥邪傷陰，導致陰液虧虛，進而影響五臟功能，肝主目，肝陰虧虛時，目失濡養而發病。在辨證分型上，乾眼症可分為肝腎陰虛、肺陰不足、脾胃虛弱和虛火浮越等類型。肝腎陰虛型患者眼乾伴隨頭昏眼花，治療以滋補肝腎，常用加減六味地黃丸；肺陰不足型則有口燥咽乾、乾咳無痰，治則為養陰清肺，方用加減養陰清肺湯；脾胃虛弱型常見神疲乏力、舌淡，治則健脾益氣，方用歸脾湯加

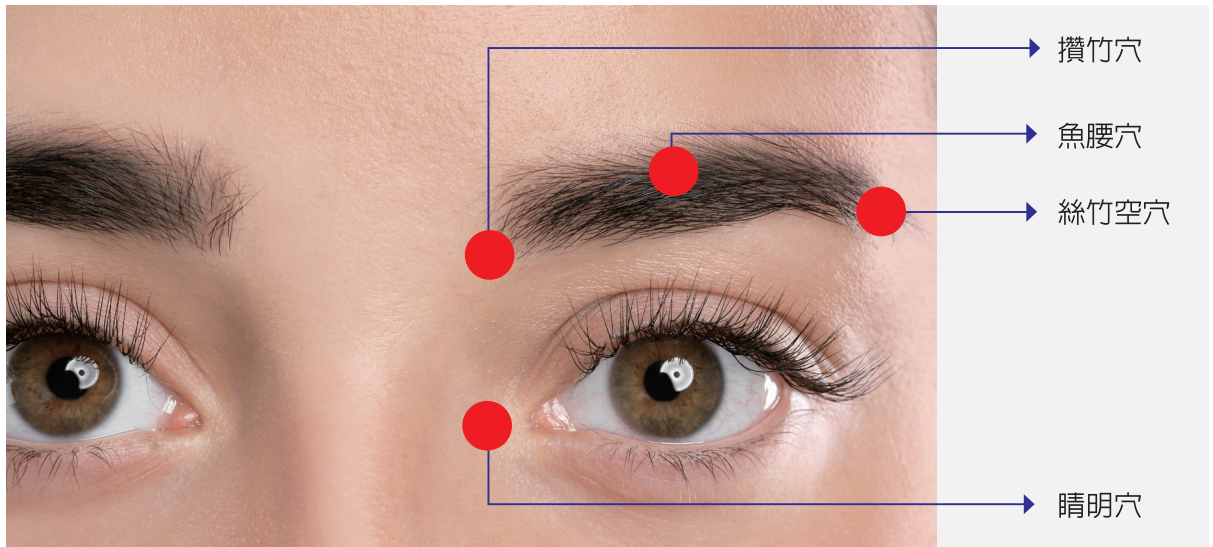
減；虛火浮越型患者眼乾伴煩渴、舌燥，治則溫陽化氣，方用金匱腎氣丸加減。中醫治療乾眼症，強調根據每個患者的體質及病因進行調理，以改善病症。

中醫看飛蚊症

「飛蚊症」是一種因玻璃體內混濁物在視網膜上投影，導致視野中出現漂浮黑影的現象。這些黑影形狀多樣，可能呈線狀、網狀或小點狀，尤其在單色背景下容易出現。飛蚊症常見於年紀增長時，玻璃體逐漸退化液化，這種情形屬於生理性飛蚊症，屬正常生理變化；然而，若飛蚊症突然發生且黑影數量增多，可能與眼內出血或玻璃體收縮，導致玻璃體與視網膜分離有關。若伴隨閃光與視野缺損，則需警惕視網膜破裂或脫落，這是一種緊急情況，需即時治療。

正常狀況下，眼球內的玻璃體是一種透明的膠狀物，占據眼球百分之八十的體積，具有維持眼球形狀和保護視網膜的功能。然而，當玻璃體出現液化、發炎或出血時，會導致混濁並產生飛蚊症。飛蚊症分為生理性和病理性兩大類，生理性飛蚊症主要為玻璃體動脈退化或玻璃體液化，年齡二十至二十九歲者約有百分之十五出現玻璃體液化，而七十歲以上者超過百分之七十；病理性飛蚊症則是由眼部疾病引起，如：葡萄膜炎、玻璃體出血、網膜裂孔或剝離、寄生蟲、腫瘤或異物等。

古代中醫對飛蚊症的描述包括「雲霧移睛」或「視瞻昏渺」，認為其與肝腎虧損、氣血不足、風邪入侵等有關。隋代《諸病源候



論》提及：「若心氣虛，亦令目茫茫，或惡見火光，視見蜚蠅黃黑也。」此描述與飛蚊症症狀十分類似。宋代《聖濟總錄》描述稱其「黑花蠅翅」、「有黃黑花，起如飛蠅」、「治眼見黑花，或頭旋目暗，欲變青盲」近似於飛蚊症造成視網膜脫落，出現視野缺損甚至是失明的情形。而「治眼見黑花，赤痛昏暗，甘露湯方」則近似於葡萄膜炎發波及眼球前段造成病理性飛蚊症之敘述。中醫治療飛蚊症，強調辨證論治，分為溼濁上犯、虛火傷絡、氣滯血瘀、肝腎虧損等證型。溼濁上犯者可用三仁湯或六君子湯加減治療；虛火傷絡者可用知柏地黃丸或生蒲黃湯加減治療；氣滯血瘀者用加味逍遙散或血府逐瘀湯加減；肝腎虧損者則用明目地黃丸加減進行調理。

明目穴位 緩解眼部不適

透過按摩眼睛周圍穴位，可促進局部氣血的流通，緩解眼睛疲勞。建議用指腹或彎曲的

指關節，每個穴位按壓十下，直到感受到輕微的酸脹感為止。每個穴位建議做三個循環，每天進行三至五次。

以下推薦幾個眼周的護眼穴位給您：

攢竹穴

「攢竹穴」位於眉頭內側，兩眉之間的凹陷處。攢，聚集之意；竹，形容眉毛。穴居眉頭，因皺眉時此處眉毛簇聚，形如細竹攢集，故得此名。按壓攢竹穴可舒緩眼部痠、脹、痛，改善視力模糊、迎風流淚及眼睛乾澀，並有助於減輕前額痛、結膜炎、角膜炎、玻璃體混濁等症狀。

魚腰穴

「魚腰穴」位於瞳孔直上，眉毛中央，眉毛的最高點，通常在眼眶上緣的中間。由於我們的眉毛形狀像是魚形，本穴在眉毛中央腰部，故名魚腰。按壓魚腰穴可緩解眼部疲勞和

壓力，對長時間用眼後的舒緩效果尤為明顯。

絲竹空穴

「絲竹空穴」位於眼眶外側，面部眉梢後凹陷處。絲竹，即細竹，形容眉毛，「空」指孔穴，因本穴在眉梢之旁，故得名。按壓絲竹空穴可減輕眼部緊張，增強眼部的明亮感，常用於治療面癱、眼瞼跳動等症狀。

睛明穴

「睛明穴」位於內眼角的凹陷處，稍微向內側。睛，眼睛；明，明亮。本穴可治目視不明，故得名。按壓睛明穴具有明目的作用，能改善視神經萎縮、斜視、早期輕度白內障等眼部疾病，促進眼部健康。

如何守護「靈魂之窗」

眼睛為「靈魂之窗」，要防止眼睛疾病找上門，平時就要養成良好的用眼習慣和生活作息，例如：

一、良好用眼習慣

- 減少使用三C產品的時間，每三十至四十分鐘適當休息，使用時保持適當距離，適當地減低螢幕亮度。
- 避免在強光下工作或閱讀。
- 增加眨眼次數，避免淚液揮發過快。

二、日常生活注意事項

- 補充足夠水分，若身處空調環境，勿靠近出風口，可放杯水增加空氣溼度。
- 均衡飲食，多攝取富含維他命A、C、E或含有EPA、DHA的食物。

- 隱形眼鏡的配戴時間不超過八小時。
- 每日早晚熱敷眼睛，持續三到五分鐘。
- 充足睡眠，避免熬夜，以減少眼睛疲勞。
- 避免過度生氣，生氣會升高血壓，眼部微血管破裂可能導致眼底出血。
- 戒菸酒，保護眼睛健康。尼古丁易致眼睛病變，長期喝酒可致視覺神經受損。
- 定期運動，促進全身血液循環，包括眼周的血液循環。
- 在烈日下配戴太陽眼鏡，保護眼睛免受紫外線傷害。

量身打造治療方案

乾眼症和飛蚊症的治療需持之以恆，每位患者的情況均有所不同。中醫針灸或中藥治療，可以根據患者的體質和症狀，靈活地調整治療方案，幫助緩解眼部不適。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喔！



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、落枕、退化性關節炎、運動傷害、坐骨神經痛、中風後遺症、眼睛乾澀、飛蚊症）、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）。

冬季滋補也能很甜蜜

撰文◎中醫部中藥組藥師 賴沛亨



身為臺灣人是一件幸福的事，臺灣地理環境適中、四季分明，不同季節都有美味香甜的水果可以品嚐。而在中醫的觀點裡大自然的節氣除了跟萬物生長有關，連我們的保養養生之道也是跟季節息息相關。

首先在《黃帝內經·素問》中就針對人的長壽養身方法有詳細的記載：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰……冬三月，此謂閉藏……」

所謂春生、夏長、秋收、冬藏，冬天是生機潛伏，萬物蟄藏的時令。在冬天最適合補養腎氣、進補養藏，內經有云：「冬不藏精，春必病溫。」意思是如果冬天不好好保養、保護我們先天之本腎氣，等到來年春天，身體氣機應該要開始生機勃發的時候，就會因為冬天厚

積不足而生病。

那麼，冬天要如何保養腎氣呢？在中醫觀點裡有「黑色入腎」的說法，黑色是能引導氣血入腎的顏色。常見的黑色食材包括：黑豆、黑芝麻、黑米與黑木耳等，民眾平時如能經常食用，就能達到滋補腎氣的作用。

今天跟大家介紹一款冬季養身甜點，讓大家可以在家輕鬆製作，今年春節圍爐期間與家人一同享用，為來年的健康打好基礎。

食材功效

一、黑米：黑米富含水溶性的花青素，具有強力的抗氧化作用可消除自由基減緩老化與身體發炎的作用，而中醫觀點黑入腎，常食能滋陰補腎增強活力。

二、黃精：為百合科多年生草本植物黃精的根莖，性甘、平，有補脾益氣、滋腎潤肺的功用。在現代藥理中發現其有增強免疫力功能、抗衰老、抗疲勞增強代謝與強心等作用。

三、龍眼肉：無患子科性甘、溫，能補益心脾、養血安神為性質平和的滋補良藥。

四、枸杞子：為茄科落葉灌木植物寧夏枸杞子的成熟果實，性甘、平，有補肝腎、明目的功效。在現代藥理中顯示對造血功能有促進作用；還能抗衰老、抗腫瘤、保肝及降血糖。

製作步驟

一、黑米前一日洗淨後加750毫升的冷水於冰

❁ 黑金米糕 ❁

| 米糕主體材料

- 黑米250公克
- 圓糯米250公克
- 黃精50公克（剪碎）
- 龍眼乾50公克（剪碎）
- 二砂糖 40公克

| 芋泥材料

- 芋頭300公克
- 鮮奶油100毫升
- 白砂糖50公克

| 拌料材料

- 枸杞子50公克
- 葡萄乾50公克
- 白蘭地30毫升

| 淋醬材料

- 椰奶100毫升
- 鮮奶油100毫升
- 白砂糖30公克





箱中浸泡冷藏約十二小時（如果選用的是紫糯米就不用提前浸泡），圓糯米洗淨後浸泡半小時即可。

二、枸杞子與葡萄乾提前一天分別加入15毫升白蘭地混合，並放在冰箱中冷藏。

三、把泡過枸杞子與葡萄乾後未完全吸收的白蘭地倒出來，將黃精與龍眼肉混合在剩餘的白蘭地中，並放置三十分鐘。

四、芋泥做法：芋頭切薄片先以電鍋蒸三十分鐘，起鍋混入砂糖趁熱搗碎後加入鮮奶油，可依喜好加牛奶或椰奶調整芋泥溼潤度。

五、將黑米、圓糯米與黃精、龍眼肉全部混合，放入電鍋內鍋，再加入400毫升浸泡過黑米的水。

六、電鍋外鍋加入一杯半的水，按下開關，等開關跳起後再悶二十分鐘。

七、倒入二砂糖與酒漬葡萄乾、枸杞子與米糕

體拌勻，外鍋再加半杯水蒸十分鐘。

八、模具塗上一層椰子油或無味道的植物油，以一層糯米再鋪一層芋泥再一層糯米，堆疊後冷藏半小時。

九、鍋中加入白砂糖與一點水，使糖外觀略為溼潤，中火加熱直到砂糖不斷冒出小泡後轉小火，等砂糖顏色開始轉深後，倒入鮮奶油攪拌讓糖溶化，等到混合均勻，就可加入椰奶一起煮至濃稠，即成焦糖淋醬。

十、選一個漂亮的餐盤把芋泥米糕倒扣脫模後，淋上焦糖醬即可享用。

今天所介紹的材料，大部分都屬於質潤滋膩，易助溼邪的性質（不易消化），而選擇在冬天食用這道甜點，則剛好利用冬季人的陽氣內收，體內的熱剛好可以吸收、消化掉平常不易消化的食物，所以是一道很符合節氣享用的養生甜點。





掌握年節飲食， 聰明健康吃

撰文◎營養室營養師 王羿婷

新的一年來臨了，許多人已經開始為過年做準備，尤其是過年的重頭戲一圍爐，許多人已陸續開始訂購豐盛年菜和採買零食堅果了！

美食佳餚固然誘惑人，但又會擔心吃多了就會胖好幾公斤，或是下次抽血時，血糖血脂的數據比上次更退步。因此這次要告訴大家如何在享受美食的同時，一樣可以維持好體態及抽血報告數值，讓大家開開心心地過好年！

選用新鮮原型食物，注意食品安全

過年菜色最好選擇新鮮蔬菜來烹煮，可以避免攝取過多添加物。以圍爐火鍋為例，可以準備大量青菜或是根莖類食物（例如：玉米、芋頭、南瓜等），減少甜不辣、豬血糕、丸子類、魚餃、蝦餃等火鍋料比例，如此便可增加纖維質攝取量，減少攝取過多的加工品喔！

另外，吃完年夜飯後，經常會有一些剩菜剩飯，需要注意的是食物保存和復熱溫度，剩下的飯菜要放進冰箱保存前，需使用保鮮盒加蓋保存，並放在冰箱的最上層，避免生熟食交叉汙染，當下一餐要拿出來復熱時，需要確保食物加熱完全，才不會發生食品中毒事件。

遵守「三少一多」原則，均衡飲食最重要

所謂「三少一多」是指少油、少鹽、少糖、多纖維，把握這個原則加上均衡飲食的概念，肥胖及三高就不會找上您。以下說明如何做到「三少一多」的方法。

一、少油：

六大類食物中，歸類在豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類中的食物都含有油脂，而在過年常常會大魚大肉，所以我們可以選擇脂肪量較少的肉類及黃豆製品，例如：蝦子、白鯧、鮭魚、花枝、蛤蠣、豬瘦肉、雞胸肉、豆腐、豆包、豆乾等，若是遇到滷蹄膀、東坡肉、梅干扣肉，可以將肥肉的部分剝除。而平常會喝乳製品的人也可選擇低脂或脫脂的鮮奶、優格或奶粉，以減少油脂攝取。

在烹調或購買年菜時，盡量以蒸、滷、烤、燉、涼拌等烹調方式的菜色為主，像是清蒸魚、醉雞、紹興醉蝦、燉雞湯、滷三拼等，才能避免自己的血脂過高，另外必須注意醬料的使用，盡量以大蒜、香菜、蔥花、辣椒、醬油、醋等來調味，並減少沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬等油脂含量高的調味品。湯品也要適量飲用，過多湯品的攝取也會吃進額外的油脂和熱量，最多不超過兩碗即可。

二、少鹽：

準備年菜的時候，可以使用天然辛香料來調味，例如：大蒜、辣椒、蔥、薑等，以減少添加的鹽量。另外過年常見的香腸、臘肉、獅子頭、泡菜、筍乾、菜脯、酸菜等都是屬於高鹽食品，因為在製備過程中為了提升風味和延長保存時間，所以都會加入大量的鹽，遇到這

些食物時要特別注意，不要吃過量，並且要多補充水分，避免血壓上升太多喔！

三、少糖：

常見的發糕、八寶甜粥、甜米糕、紅龜粿、炸年糕等都屬於高糖高油脂的食物，建議淺嘗就好，或是與家人朋友一起分享，來分散可怕的熱量。

再來餐桌上常出現的手搖飲、汽水、沙士、市售果汁都是含糖量較高的飲品，也不利於血糖控制，所以口渴的話，白開水是最佳選擇，其次可挑選無糖茶、無糖木耳飲等，以減少精緻糖攝取喔！

四、多纖維：

依據衛福部國健署針對國人健康所制定的「每日飲食指南」中建議，每日蔬菜類應攝取三至五份，而一份煮熟蔬菜大約是半碗，纖維量吃夠，除了可以幫助穩定血糖外，也可以減少體內血膽固醇的量，所以建議每一餐可以吃至少半碗到一碗的蔬菜量，讓年後抽血檢查的數字更漂亮。

在過年期間，每餐飲食可以參考衛福部國健署「我的餐盤」的概念，並且融合「三少一多」之原則，吃飯時可以拿個盤子，將自己要吃的量先盛裝起來，這樣可以快速知道自己吃





資料來源：衛福部國健署 - 我的餐盤手冊 繪圖：王羿婷營養師

得是否符合建議標準（如圖），如此一來就再也不怕過年吃過量，也可以攝取到足夠的營養素喔！

餅乾堅果適量吃，當季水果來取代

常見年節零食有瓜子、腰果、核桃糕、開心果、豬肉乾、軟糖、巧克力、麻糬、牛軋糖等，這些零食若不加以節制，很容易吃下過多的熱量，造成體重急速增長，也不利於有慢性疾病或是三高族群的血糖及血脂控制。

我們可以購買一些零卡果凍、蒟蒻等來替代甜食，或是將堅果分裝成小包，避免自己吃的量過多，另外也可用當季水果來代替糖果、餅乾、蜜餞類、果乾等點心，每天攝取量控制在一至兩顆拳頭就好，雖然水果當中富含豐富

的維生素及膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、增加飽足感，但吃過量也不利於血糖控制喔！

跟著「我的餐盤」口訣，吃得均衡無負擔

衛福部國健署將「我的餐盤」設計成六句簡易口訣，目的是讓民眾輕鬆瞭解均衡飲食的概念，並落實在日常飲食中。同時攝取分量也是重點之一，可以利用掌心或拳頭來當作標準，進食前先檢視分量是否足夠或過多。口訣是「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，遵照口訣就可以輕鬆

達到均衡飲食。

在過年前可以先提前規劃好圍爐菜單，並且把握以上原則。過年除了可以吃得豐盛又滿足，家人朋友也吃得安心又健康。

當然，別忘記吃飽飯後，記得要讓身體多活動一下，或相約親朋好友多出外走春、拜年，除了可以多消耗一點熱量以外，多運動也有助於穩定飯後血糖喔！

祝大家新的一年「新春福瑞送吉祥，金蛇進家富滿堂」！





香煎櫛瓜

撰文◎營養師 徐沛甄

櫛瓜是葫蘆科南瓜屬，又名夏南瓜，果實外觀與黃瓜極為相似，不過卻是南瓜的親戚，原產地在墨西哥，經義大利農民改良後才變為日常蔬果，常見的有綠、黃與白皮幾種。

櫛瓜富含β-胡蘿蔔素、葉黃素、維生素C、玉米黃素以及銅、錳、鎂、磷、鉀等營養素，具抗氧化、保護皮膚、修復黏膜等益處，亦含膳食纖維與低升糖指數，為營養價值高的蔬菜。另，櫛瓜的外皮軟且輕薄，質地綿密易於咀嚼，也很適合牙口功能較差的長者。

櫛瓜的含水量高，其味道溫和、軟嫩清甜，可與任何料理搭配，不論焗烤、油煎或直接切片作為沙拉，皆能享用到美味的口感。此道料理作法簡單且調味單純，不僅適合烹調新手或忙碌的上班族，且無添加其他食材，因而也很適合素食族群食用。

材料 四人份

櫛瓜（綠）600公克、沙拉油2茶匙、鹽2茶匙、黑胡椒粒少許

做法

- ①櫛瓜洗淨外皮，切去頭尾後，切厚片約2公分備用。
- ②起油鍋，將櫛瓜片鋪平擺放於鍋內，用中或小火煎至焦黃色後再翻面。
- ③待兩面煎好上色後，加入鹽巴與黑胡椒粒，快速翻炒後即可盛盤。

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	43.5	脂肪(公克)	2.7
碳水化合物(公克)	3.3	膳食纖維(公克)	1.5
蛋白質(公克)	3.0		

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。

二代戒菸服務

本院戒菸門診(含青少年)經本院戒菸門診評估後，
使用戒菸藥品或戒菸服務，只需付掛號費。

NO SMOKING



- 👤 戒菸治療對象：18歲(含)以上之全民健保保險對象，尼古丁成癮度測試分數4分(含)以上，或平均一天吸10支菸(含)以上。
- 🚫 戒菸衛教對象：全民健保保險對象的吸菸者，只要有戒菸意願皆可(包含不適合用藥者及孕婦、青少年)。
- ☎️ 有意戒菸者，請洽戒菸專線：(02)2672-3456轉8733
- ☎️ 本院菸害檢舉熱線：(02)2672-345轉8102



LINE@行動戒菸小幫手

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

*因應院方空間調整，糖尿病衛教室即將搬遷，請洽院內公告或診問護理師，造成不便，敬請見諒。

—— 門診團體衛教 ——

中醫 便秘之中醫調理——許雅晴 護理師	時間 114/01/06 (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 乾眼症 ——黃雅鈴 護理師	時間 114/01/06 (一) 上午10:00~10:30 地點 門診大樓2樓 門診候診區
西醫 腹膜透析推廣 ——蔡美玲 護理師	時間 114/01/15 (三) 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 拒絕疼痛，「認識帶狀皰疹」——周雅雯 護理師	時間 114/01/16 (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

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



注意診車道



急診

恩主公醫院

往停車場車道

入口



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

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

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。