



行天宮醫療志業

www.eck.org.tw

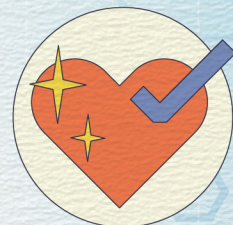
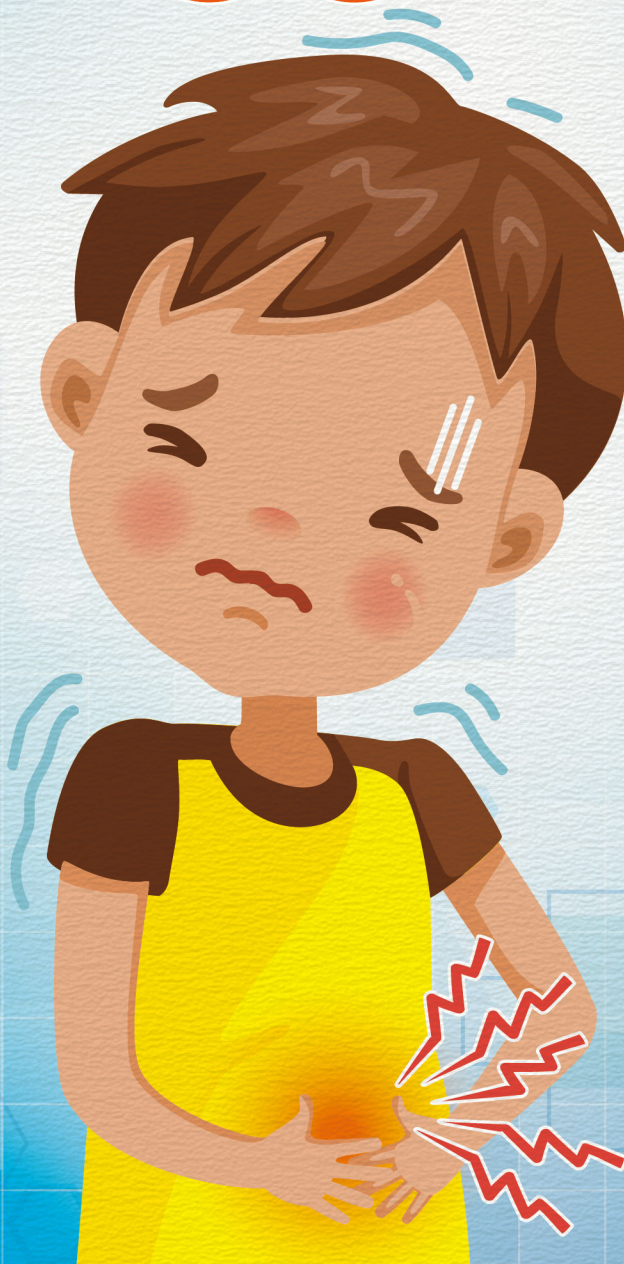
# 恩主公醫訊

2025年7月號 | No.347

平安人生 樂觀正向，為世界帶來光亮

專題企畫

## 腹脹知多少



生活調整



藥物治療



飲食治療



低FODMAP飲食



# 樂觀正向， 為世界帶來光亮



黃忠臣

人生的每個決定，都會影響到我們的步伐與方向，有時看似步調亂了節奏，或是失去了生活目標，但只要心中保有熱力，一個偶然的契機，就可能為生命帶來意想不到的轉變。

林老師任教多年，原本緊湊的生活在退休後清閒不少，但日子一久，當他起床後，家人早已全部出門各忙各的，面對空蕩蕩的家，他也愈來愈迷茫；尤其，看著牆上時鐘滴答滴答在走，想到未來的人生只能這樣了嗎？心中莫名地焦慮起來：「我還能做什麼呢？」

有天下午，百無聊賴的林老師出門散心，在經過社區活動中心時，碰巧看見一群孩子在寫功課，志工耐心指導，卻因學童人數太多而分身乏術。林老師鼓起勇氣走了進去，主動提出願意幫忙；以他多年豐富的教學經驗陪伴孩子，不久後，大家的成績有了顯著進步，也親切地叫他「林爺爺」。孩子的笑聲，化成一股暖流注入他的心底，也為他沉寂的歲月激盪起久違的活力。

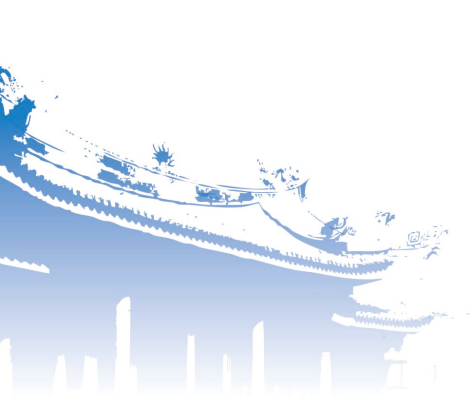
那年教師節，學童們一一送上手作卡片，並給了他一個大大的擁抱：「林爺爺，謝謝您來陪我們！」林老師紅了眼眶，那一刻他突然明白，原來退休並不是終點，而是另一段旅程的開始；只要願意付出，就能對人群有所貢獻，對社會是有價值的。

有位作家說：「一個人的價值，不是擁有多少財富或地位，而是付出多少、幫助過多少人、留下多少善意。」故事中的林老師，因為離開職場後對自我價值產生困惑，但在志願教導孩子的過程中，他重新肯定自己累積的生命經驗，而無私助人，心靈所獲得的快樂與豐盈，竟是如此簡單純粹。

在人生的道路上，難免會遭遇較為沉潛的時期，例如：退休、待業期……或是歷經各種低潮，有些人因此自我否定、悲觀焦慮、失去方向，或是乾脆撒手不管，讓自己隨波逐流，渾噩度日。此時，我們應轉念，這正是能沉澱下來靜心思考的好時機：自己想成為什麼樣的人？具備什麼樣的能力？當我們能夠勇於嘗試與付出，且對生活周遭人事物依舊保有敏銳的觀察和關懷，相信因緣具足，自然可以找到能做的事，與人群建立更多友善的連結與良性的互動，為世界多點一盞燈，帶來光亮。

行天宮平安心語：「樂觀正向，活出生命精彩。」願我們能時時保有樂觀進取的心，勇於跨步行動，發揮生命價值，那麼不但能活出精彩人生，也能讓社會變得更加溫暖與美好、祥和平安。





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  
發行者：  
行天宮醫療志業醫療財團法人 恩主公醫院  
發行地址：  
237414 新北市三峽區復興路399號  
ISSN：1029-6263  
印刷：  
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：



# 恩主公醫訊

2025年07月號 | 347期

## CONTENTS

### 平安人生

樂觀正向，為世界帶來光亮／黃忠臣 董事長

### 專題企畫：守護健康 改善腹能量

2 腹脹知多少／梁仁宙

5 破解B肝迷思／劉玉涵、楊昌學

### 中醫專欄

8 「火燒心」好困擾—針灸改善胃食道逆流症狀／鄭傑元

### 藥品專欄

12 今天的您「順」利嗎／莊夢娟

### 社區關懷

17 輔具資源知多少／李奕辰

18 不被遺忘的角落—失能孩童的長照需求與服務／何珮芸

20 守護社區健康的第一步—健康篩檢逗陣來／林筱芸

### 醫療百科

22 認識泌尿道感染的原因及治療／葉國明

26 認識腸病毒／陳伊柔、許登欽

### 健康料理DIY

28 涼拌小黃瓜雞肉絲／莊芷彤

### 活動天地

# 腹脹知多少

撰文◎胃腸肝膽科主治醫師 梁仁宙

腹脹是一種常見的消化系統不適症狀，指的是腹部感覺飽脹、壓迫或腫脹，可能伴隨腸鳴、打嗝、放屁、腹痛等情況。腹脹可以是暫時性的，也可能是慢性的，與多種因素有關，包括飲食習慣、腸胃功能、情緒壓力、腸道菌群失衡或其他潛在疾病。

以下將從腹脹的原因、診斷與治療三方面進行說明，並探討與食物的關聯性。

## 腹脹的原因

### 一、飲食相關因素：

- 進食過快：快速進食容易吞入大量空氣，造成胃內氣體積聚。
- 攝取產氣食物：如豆類、洋蔥、高麗菜、花椰菜、糯米等容易在腸道中產氣。
- 碳酸飲料：如汽水、啤酒，含有二氧化碳，容易導致胃內氣體增加。
- 乳糖不耐症：無法分解乳糖，導致乳製品進入大腸後被發酵產氣。
- 麩質不耐（麩質過敏）：如乳糜瀉患者食用

含麩質食物會導致腸道發炎和腹脹。

### 二、腸胃功能障礙：

- 腸躁症：一種功能性腸道疾病，常見症狀包括腹脹、腹痛、排便習慣改變。
- 腸胃蠕動異常：腸道蠕動減慢，氣體無法順利排出，導致氣體堆積。
- 腸道菌群失衡：好菌不足或壞菌過多，易產氣且影響消化吸收。
- 便秘：糞便滯留腸道，產氣菌持續分解廢物造成腹脹。

三、情緒與壓力因素：長期壓力、焦慮或憂鬱會影響自主神經與腸道功能，導致消化不良與腹脹。

四、其他潛在病因：胃食道逆流、腸阻塞、腹水、卵巢腫瘤、腹部腫瘤等都可能以腹脹為初期表現。

## 診斷方式

診斷腹脹需考慮症狀出現的時間、頻率、持續時間、與飲食或壓力的關聯，以及是否伴隨其他警訊症狀，如體重減輕、嘔吐、發燒或血便。

一、詳細病史詢問與理學檢查：醫師會問及飲食習慣、排便狀況、有無慢性病史，並進行腹部聽診與觸診。

### 二、實驗室檢查：

- 血液檢查（檢查發炎、感染、貧血）
- 糞便檢查（潛血、寄生蟲、消化情況）

### 三、影像檢查：

- 腹部X光：查看腸道氣體分布與腸阻塞情況
- 腹部超音波：評估是否有腹水、腹部腫瘤等
- 電腦斷層或胃鏡／大腸鏡：當有警訊症狀或需排除器質性病變時使用

四、食物不耐症測試或呼氣測試：可用於檢查乳糖不耐、果糖不耐、或小腸細菌過度增生等情況。

## 治療與飲食調整

治療腹脹需依照其成因對症下藥，同時調

整生活與飲食習慣。

### 一、藥物治療：

- 消脹藥、腸道蠕動促進劑、益生菌、消化酶補充劑等。

- 若為腸躁症，可能需使用抗憂鬱劑、腸道解痙藥。
- 若是乳糖不耐症，可服用乳糖酶補充劑。

### 二、生活調整：

- 定期運動促進腸道蠕動。
- 管理壓力與情緒，例如透過冥想、瑜伽、心理諮商。
- 建立良好的排便習慣。

### 三、飲食治療：

- 避免產氣食物：豆類、包心菜、洋蔥、碳酸飲料、油炸食物。
- 增加膳食纖維：有助腸道蠕動，但需漸進增加，避免初期腹脹加劇。
- 規律用餐與慢食：減少吞氣與消化負擔。
- 避免口香糖、吸管飲品：這些會讓人吞入更多空氣。

### 四、低FODMAP飲食：

FODMAP飲食是一種用於改善腸道症狀（如腹脹、腹痛、放屁、腹瀉或便秘）的飲食策略，特別適用於腸躁症（IBS）或功能性腸胃症狀的患者。這個飲食法源於澳洲蒙納許大學（Monash University）的研究，已被廣泛應用於臨床營養實踐。

FODMAP 是一組「短鏈碳水化合物與醣





## 常見的高與低 FODMAP 食物分類



類別	高FODMAP食物 (需限制)	低FODMAP食物 (可接受)
水果	蘋果、梨、西瓜、 芒果、哈密瓜	香蕉、草莓、奇異 果、橘子、葡萄
蔬菜	洋蔥、大蒜、花椰 菜、蘆筍	胡蘿蔔、菠菜、櫛 瓜、茄子
乳製品	牛奶、優格、奶酪	無乳糖牛奶、乳糖 酶處理優格
穀類	小麥、黑麥、大麥 (含麩質)	米、燕麥、玉米、 無麩質麵包
豆類	黃豆、黑豆、扁豆	發酵過的豆製品 (如豆腐)
糖類	蜂蜜、高果糖玉米 糖漿	果糖低的楓糖、砂 糖、米糖
甜味劑	山梨醇、木糖醇、 甘露醇	不含多元醇的甜味 劑，如蔗糖

醇」的總稱，容易在腸道中發酵產氣、吸水，引起腸道不適。

FODMAP是以下四類成分的英文縮寫：

- Fermentable (可發酵)
- Oligosaccharides (寡糖)：果聚糖(fructans)、半乳寡糖(GOS)，食物來源為洋蔥、大蒜、小麥、黑豆、黃豆。
- Disaccharides (雙糖)：主要是乳糖(lactose)，食物來源為牛奶、奶酪、優格。
- Monosaccharides (單糖)：指果糖含量高於葡萄糖的食物(果糖過剩)，食物來源為蘋果、梨、西瓜、蜂蜜。
- And
- Polyols (多元醇)：山梨醇(sorbitol)、甘露醇(mannitol)，食物來源為桃子、李子、口香糖、人工甜味劑。

FODMAP 為何會引起症狀？因為這些碳水化合物有以下特點：

- 吸水性強：進入小腸時，會吸引水分進入腸道，導致腹瀉或腸道脹滿。
- 不易吸收：這些成分不容易被小腸吸收，會進入大腸。
- 容易被腸道細菌發酵產氣：如氫氣、甲烷，引起腹脹、腸鳴、脹氣與疼痛。

所以低FODMAP飲食是一種科學且有效的飲食療法，尤其對於腸躁症與功能性腹脹患者幫助極大。透過逐步限制與重引方式，可以精確找出個人食物敏感來源，提升腸道舒適度與生活品質。但是實施過程需有計畫性與營養指導，避免營養不均或過度恐懼進食。

## 調整飲食 改善腹脹

腹脹是一種常見卻複雜的症狀，其成因可能單一，也可能多重交錯。飲食是導致與改善腹脹的關鍵因素之一，因此透過記錄飲食日記、漸進式調整飲食內容，有助於找出誘因與改善方式。若腹脹持續不解或伴隨警訊症狀，應及早就醫尋求專業評估。



# 破解B肝迷思



撰文◎病房護理長 劉玉涵  
審稿◎胃腸肝膽科主任 楊昌學

慢性肝病、肝硬化及肝癌（肝細胞癌）是國人健康之大敵。據估計在臺灣地區每年約有五千人死於肝癌，而每年死於肝炎肝硬化者約有三千人之多。



肝癌乃是國人癌症死因第二位。所以肝病可說是臺灣地區最常見之本土病，也是我們的國病。大多數人對肝炎都不陌生，但究竟瞭解多少？是不是誤解多於瞭解呢？肝炎的危害究竟有多大呢？

「肝病」是我們的國病，B型肝炎病毒可以算是罪魁禍首！其實「肝炎」本身並沒有那麼危險，它之所以可怕，在於它可能發生以下兩種情形而危害生命：

一、急性肝炎：無論哪一種肝炎都有可能發生急性肝炎，倘若不治療，一旦變成猛爆性肝炎，死亡率高達80%左右。

二、肝硬化及肝癌：長期的慢性肝炎有可能演變成肝硬化，肝硬化的人每年約有5%會演變成肝癌。而肝硬化如果控制不當或其嚴重之併發症，也會有致命的危險。

## B型肝炎症狀

70%的B型肝炎沒有症狀。人體其他部位發炎時，很容易會有紅腫熱痛等症狀產生，讓我們有所警覺。但是肝炎卻不一定會有症狀，因為肝臟本身沒有神經，不容易有疼痛的感覺；而且肝臟的再生能力、儲備能力都很強，被破壞的肝細胞很快就會被再生的新細胞遞補，而且只要有1/4~1/5的肝臟，就能

維持正常運作功能。因此，除了急性肝炎之外，60%~70%的肝臟都是沒有症狀、悄悄進行的。

比較嚴重的肝病患者或是肝炎急性發作的人，可能出現下列症狀：

- 一、**疲倦**：這是大家最容易聯想到的症狀。但一般來說，只有比較嚴重或是急性發作的人才會感到疲倦。
- 二、**食欲不振、噁心、嘔吐**：肝臟負責食物養分的消化及轉化。當肝功能變差時，養分無法處理，就造成所謂的「消化不良」。但是消化道或腎臟方面的疾病也容易引起這種現象。
- 三、**黃疸**：肝臟受損時，膽紅素無法順利處理排入膽汁，膽紅素便會積存在血液中造成黃疸，皮膚或眼白看起來會黃黃的。其他膽道或胰臟的疾病、某些血液疾病或先天的疾病（例如蠶豆症）也會造成黃疸或尿液顏色變深。
- 四、**茶色尿**：積存在血液的膽紅素混入尿液之中，會使尿液有如濃茶或可樂般的顏色。

## B型肝炎的傳染途徑

感染的血液、體液經由皮膚或黏膜進入人體，有兩種傳染途徑：

- 一、**垂直感染**：母親若為B型肝炎帶原者，在生產前後，可能將B型肝炎透過血液傳染給胎兒，是一個重要途徑。
- 二、**水平感染**：是指帶有病毒的血液或體液，進入有傷口的皮膚，或是黏膜而傳染。輸

血、打針、血液透析、針灸、穿耳洞、刺青、共用牙刷、共用刮鬍刀，都可能是B型肝炎的水平傳染途徑。

臺灣地區目前的B型肝炎帶原者約有85%是由母子傳染而來，另外還有15%是由水平傳染而來。

## B型肝炎飲食治療

- 一、**規律均衡飲食**，攝取優質蛋白質，因為蛋白質能促進受損肝細胞的修復與再生，所以肝病患者每天要進食足量的蛋白質，例如：豆漿、豆腐等植物性蛋白質；蛋魚肉類亦是不錯的選擇。
- 二、**健康油脂**，降低脂肪的攝取：特別是減少動物脂肪，過多脂肪會影響消化又加重肝臟負擔。
- 三、**避免食入含黃麴毒來源之食物**（例如：花生製品）。
- 四、**多攝食蔬果**：多食含維他命A、B、C的黃綠色蔬菜及水果。以新鮮、天然、均衡飲食為主。
- 五、**與醫師或營養師討論飲食**，避免代謝症候群、脂肪肝及營養不良。
- 六、**禁止亂吃補品**，小心適得其反。

## B型肝炎日常生活注意事項

- 一、**足夠的體液和營養補給**。
- 二、**避免增加肝臟的負擔**（如：喝酒、抽菸、鎮定劑、安眠藥、中藥、草藥等等的不明藥物）。
- 三、**懷孕時要驗血**，以便確定是否帶B型肝炎

病毒，以便利嬰兒注射疫苗，或母親預防性用藥。

- 四、慢性肝炎患者請勿捐血避免傳染他人。
- 五、保持定期檢查，項目包括抽血及腹部超音波檢查。
- 六、規律生活，避免熬夜，充分休息及睡眠。
- 七、選擇適合的運動，養成良好的運動習慣。

## B型肝炎檢查

只要不清楚，就要記得篩檢B型肝炎，抽血檢驗便能確認自己是否有B型肝炎，包括表面抗原HBsAg及核心抗體anti-HBc或B型肝炎抗體HBsAb，非常方便。因B型肝炎帶原者大部分都沒有症狀，不透過檢查，無法知道自己是否B型肝炎。等到出現明顯症狀時，慢性肝炎可能已經進展到肝硬化，甚至長出肝癌，這就是所謂的肝病三部曲。

大家都要積極接受篩檢，確認自己是否有B型肝炎抗原或抗體。若有B型肝炎帶原，務必定期檢查及接受必要之治療，才能扭轉肝病三部曲的命運。

## 破解B肝迷思

**迷思一：B肝只是小病，不用在意？**

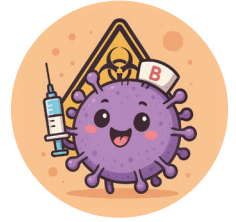
事實：B肝病毒可能會引發慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌！臺灣約有一百五十萬人帶原，其中部分患者會逐漸惡化，要定期追蹤才能早期發現問題。

**迷思二：B肝會透過共食、擁抱傳染？**

事實：B肝病毒不會透過共用餐具、握手、飛

沫傳染！主要傳染途徑為：

- 血液傳染：如與人共用針頭、刺青工具消毒不全。
- 母子垂直感染：帶原母親可能於分娩時傳給嬰兒。
- 體液傳染：性行為或傷口接觸感染者血液。



**迷思三：B肝帶原者不能生育？**

事實：帶原媽媽只要做好預防措施，寶寶可健康出生！新生兒需在二十四小時內接種B肝疫苗與免疫球蛋白。孕期定期監測病毒量，必要時接受抗病毒藥物治療。

**迷思四：B肝疫苗打一次就終身有效？**

事實：疫苗保護力約持續十五至二十年，建議高風險族群（醫護人員、家人有帶原者）需定期檢測抗體。若抗體消失，可補打追加劑。

**迷思五：B肝無法治療，只能放棄？**

事實：現代醫療能有效控制B肝！口服抗病毒藥物可抑制病毒複製，降低肝臟損傷。定期檢查（超音波、肝功能、病毒量）是關鍵。

## 醫護小叮嚀

- 一、不共用個人用品：刮鬍刀、牙刷等可能接觸血液的物品
- 二、安全性行為：使用保險套降低傳染風險
- 三、疫苗保護：未感染者建議接種B肝疫苗
- 四、定期追蹤：帶原者每三至六個月檢查一次

B肝不可怕，無知才危險。正確知識加上積極行動，助您迎來健康人生！





# 火燒心好困擾

## 針灸改善胃食道逆流症狀

撰文◎中醫針傷科醫師 鄭傑元

林先生，四十五歲，近來常在晚餐後感到胸口灼熱，尤其躺下時更加明顯，彷彿有一股酸液從胃部往上衝到喉嚨，不僅感覺到灼熱，還經常出現打嗝與咽喉異物感。早上起床時，他時常覺得喉嚨乾澀、聲音沙啞，有時甚至會有輕微咳嗽。他原以為只是工作壓力大、睡不好，沒想到症狀愈來愈頻繁，甚至影響到睡眠與日常生活。林先生開始擔心自己的胃出了問題，希望能早日找出原因並改善不適。

胃食道逆流（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）是一種常見的消化系統疾病，主要表現為胃內容物逆流至食道，進而引起一系列不適症狀。

### 胃食道逆流的原因

胃食道逆流的發病機制與食道下端括約肌功能的失常有關，當這個括約肌的收縮力不足

或完全失去功能時，胃內的酸性物質就會反流進入食道，並引發燒心、反酸、吞嚥困難等症狀。除了這些典型症狀，長期的胃酸逆流還可能引起食道炎、食道狹窄，甚至更為嚴重的病變如Barrett食道，這是一種食道的上皮細胞異常增生，與食道癌的風險增加有關。

胃食道逆流症狀的發作時間通常與進食有關，特別是高脂肪、辛辣或酸性食物容易誘發

症狀。患者常常在餐後幾小時內感受到燒心或反酸等不適，這些症狀若長期得不到緩解，會對患者的日常生活和健康造成較大的影響。某些情況下，胃食道逆流甚至可能導致非典型的症狀，如慢性咳嗽、喉嚨痛、哮喘、甚至牙齒磨損等，這些症狀往往與胃酸逆流有關，但卻容易被誤診為其他病症。

## 西醫看胃食道逆流

在西醫治療方面，對於胃食道逆流的治療目標主要是減少胃酸分泌、促進食道的恢復、以及改善食道括約肌的功能。首先，改變生活方式是治療的基礎，包括避免過量進食高脂肪食物、減少咖啡和酒精的攝入、減少吸菸等。這些改變有助於減少胃酸反流的發生，從而緩解症狀。特別是保持健康的體重，對控制胃食道逆流至關重要，因為過重的身體會增加腹部的壓力，進而加重胃酸反流。

其次，藥物治療是胃食道逆流最常見的治療方法，主要通過減少胃酸的分泌來達到症狀緩解的效果。質子泵抑制劑（PPI）是目前治療胃食道逆流的首選藥物，通過抑制胃酸分泌，PPI可有效減少胃酸對食道的刺激，促進食道損傷的癒合。常用的PPI包括奧美拉唑（Omeprazole）和艾司奧美拉唑（Esomeprazole）等。儘管PPI對於緩解症狀效果顯著，但長期使用可能會出現一些副作用，如低鈣血症或骨質疏鬆，因此在使用這些藥物時需要定期監測健康狀況。

除了PPI，H2受體拮抗劑（H2 blockers）也是治療胃食道逆流的常用藥物。這類藥物能

夠減少胃酸的分泌，但與PPI相比，其效果較為溫和，適合症狀較輕的患者。對於某些患者，醫師也可能會開具促進胃排空的藥物，這類藥物能夠改善食物在胃中的排空時間，從而減少胃酸反流的機會。

如果藥物治療無法有效控制病情，或者患者長期需要高劑量藥物來控制症狀，則可能需要考慮手術治療。最常見的手術是胃底折返術（Fundoplication），這是一種通過加強食道下端括約肌功能來防止胃酸反流的手術。這項手術大多數情況下是通過腹腔鏡進行，對患者的創傷較小，術後症狀緩解效果顯著，並能減少對藥物的依賴。

胃食道逆流若得不到及時治療，可能會導致食道受損和其他併發症。西醫的治療方法主要通過改變生活方式、藥物治療和必要時的手術治療來控制症狀和改善病情。儘管如此，由於胃食道逆流的複雜性，患者仍然需要根據自身的病情，選擇最合適的治療方案，並定期跟進醫療監測。

## 中醫看胃食道逆流

在中醫理論中，胃食道逆流（GERD）被視為由脾胃失調和氣機不暢所引發的疾病。中醫認為「胃主降，脾主運」，正常情況下胃氣應該下行，但當脾胃功能失調、氣機逆亂時，胃氣便會不按常理地上逆，引發胸悶、反酸、灼熱感、噯氣等典型症狀。中醫臨床上常見的病因病機包括脾胃虛弱、肝氣犯胃、痰溼內阻等，這些因素可能單獨存在，也可能交織影響，共同導致胃氣上逆，進而產生胃食道逆流

的症候群。

脾胃虛弱被視為胃食道逆流的基本病因之一。在中醫理論中，脾胃負責水穀精微的運化與氣血的生化，是後天之本。若因長期飲食不節，如過食生冷、油膩、辛辣等食物，或因過度疲勞、久病體虛、年老體弱而損傷脾胃陽氣，則會導致運化失職，胃失和降，進而使胃氣上逆，表現為反酸、嘔氣、噯氣、腹脹等症狀。治療上，應以健脾益氣、和胃降逆為主。臨床常用的方劑如四君子湯、參苓白朮散等，具有補氣健脾、促進脾胃氣機正常運行的功效。針對氣虛型的患者，若兼見乏力、面色萎黃、語聲低弱等表現，也可輔以補中益氣湯進一步補益中氣。

肝氣犯胃則是另一個重要病因，尤其好發於情緒壓力大、工作緊張或易怒易煩的患者。中醫認為「肝主疏泄，以達氣機條暢」，若肝氣鬱結，失於疏泄，則氣機橫逆侵犯脾胃，使得胃失和降，導致胃氣上逆。這類型的患者常見症狀包括胸悶脹痛、胃部灼熱、喉中異物感、情緒波動後症狀加劇等。治療原則以疏肝理氣、和胃降逆為主，常用方劑如柴胡疏肝散、加味逍遙散等，不僅能疏肝解鬱、調理氣機，還能調和肝脾，改善因情志因素所誘發的胃食道逆流症狀。部分患者如有心煩易怒、睡眠不佳等肝火偏旺之象，也可加入龍膽瀉肝湯以瀉肝火、保護脾胃氣機。

此外，痰溼內阻亦是導致胃氣上逆的重

要因素。痰溼多因脾陽虛弱、水溼停聚所成，溼濁中阻則氣機不暢，痰溼內結則胃失和降。這一類的患者多見胸悶、納呆、口黏、舌苔厚膩、體形肥胖、肢體沉重等表現。臨床常用方如二陳湯、平胃散可用以燥溼化痰、理氣和胃，有助於排除體內多餘溼濁，讓脾胃氣機得以恢復順暢。若兼見明顯噯氣、嘔酸，亦可搭配旋覆代赭湯以加強降逆止嘔之效。



除了中藥外，針灸也是治療胃食道逆流的有效方法，常用的腧穴包括中脘、足三里、內關、合谷等，這些穴位能調理脾胃、疏通氣機，促進消化。針灸對於脾胃虛弱型的患者能增強脾胃運化功能，對於肝氣鬱結型的患者能疏肝理氣，改善胃氣運行，從根本上緩解胃食道逆流的症狀。無論是中藥還是針灸治療，中醫強調辨證施治，根據不同證型選擇相應的治療方法，幫助患者達到症狀緩解及病情改善的效果。

## 自行穴位按摩 改善「火燒心」

除了針灸治療外，民眾也可在家透過自我按摩，改善胃食道逆流所帶來的火燒心、反酸、胸悶等不適症狀。以下介紹四個常用穴位，幫助調理脾胃功能、梳理氣機與緩解壓力。建議每個穴位每日按摩一至二次，每次持續三至五分鐘，以達到最佳效果。

### 一、足三里穴

足三里穴位於膝蓋外側凹窩（犢鼻穴）

往下三寸（約四指幅寬），脛骨旁開約一橫指的位置。此穴為足陽明胃經的要穴，有「長壽穴」之稱，為保健強身的重要穴位。按摩足三里可健脾和胃、降逆止嘔，適合用於改善胃食道逆流所引起的反酸、食欲不振及消化不良等症狀。

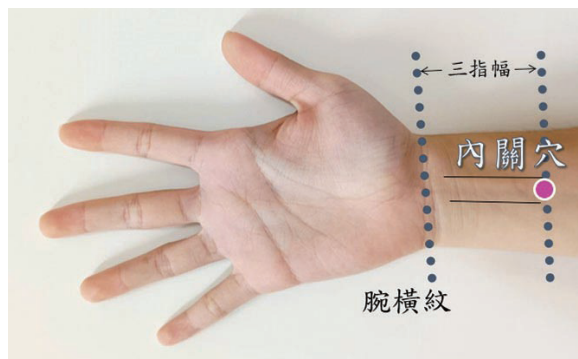
## 二、合谷穴

合谷穴位於手背虎口部位，當拇指與食指併攏，在兩指間肌肉最高凸起處就是合谷穴。此穴屬於手陽明大腸經，與頭面、胸膈、腸胃等區域氣血運行密切相關。按摩此穴有助於行氣止痛、調和臟腑，對於因情緒緊張或壓力過大所引起的胃氣上逆、胸悶反酸等症狀特別有效。



## 三、內關穴

內關穴位於前臂內側，從手腕橫紋往上約三橫指（約兩寸），兩條肌腱之間的凹陷處。此穴屬於手厥陰心包經，具有寧心安神、和胃止嘔的功效。按摩內關能調節胃腸蠕動，減緩胃酸倒流，同時能夠舒緩胸悶、噁心等症狀，對壓力型胃食道逆流者尤為適用。



## 四、太衝穴

太衝穴位於足背，第一與第二趾骨交接處的前凹陷中，向腳背推壓時會有明顯痠脹感。此穴屬於足厥陰肝經，是疏肝理氣的重要穴位。按摩太衝穴可幫助舒緩情緒、調節肝氣，對於因肝氣鬱結導致的胃氣上逆、脅痛、胸悶等症狀有明顯改善效果。

## 針灸搭配日常保健

在日常生活中，胃食道逆流患者應調整飲食與生活習慣，避免進食過飽、太快或過於油膩辛辣的食物，也應減少攝取咖啡、酒精與碳酸飲料，這些都可能加重胃酸分泌與逆流情形。建議睡前三小時避免進食，並墊高枕頭，有助於降低夜間胃酸上湧的不適。保持規律的作息、舒緩壓力也是改善症狀的關鍵，平時可透過腹式呼吸與放鬆練習來調整自律神經，減少胃部壓力。

在治療方面，中醫透過辨證論治，選用合適的中藥方劑調理脾胃、疏肝理氣，能有效改善胃氣上逆所致的燒心、噯氣與胸悶等症狀。結合針灸與穴位按摩，更可加強腸胃功能的調整與氣機的順暢，從根本上改善體質，降低復發機率。若您有反覆出現的胃酸逆流情況，建議盡早尋求中醫師的診斷與治療，找到專屬的調理方式，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哦！

# 今天的您 順利嗎？

撰文◎藥劑科藥師 莊夢娟

便秘是一種症狀，男女老少都可能面臨「解不出來」或「糞便量減少」的窘境，尤其是現代的生活型態，更容易發生飲食不均、久坐不動及水分攝取減少的情況。長期便秘可能導致痔瘡、腹脹，甚至影響到生活品質及情緒。本文將從便秘成因、種類、緩解便秘的相關藥品治療，以及如何改善與預防，幫您重新找回腸道的順暢與日常的舒適感，願您的每一天都能「順」利有加。



## 便秘定義

從流行病學角度觀看，若持續性每週排便次數小於三次就算便秘，另有以下情況：

一、可能糞便太乾或堅硬，導致排便時要很用力甚至有疼痛的感覺

二、排便後還是覺得肚子脹脹的

三、有殘便感

## 發生便秘的原因

可分成生理性、生活型態、藥物影響與疾病相關四大類：

分類	原因	可能影響
生理因素	腸道蠕動變慢	老化、神經退化疾病、慢性腸功能異常導致腸蠕動減弱
	腸道結構異常	如腸阻塞、瘻肉、腫瘤、直腸脫垂等會造成排便受阻
	內分泌 / 代謝問題	甲狀腺低下、糖尿病、高血鈣症等會影響腸胃功能
	懷孕	荷爾蒙變化加上子宮壓迫腸道，常導致便秘
	年齡增長	老年人腸蠕動變慢、飲水與運動不足
生活型態	飲食纖維攝取不足	蔬果、全穀類不足，糞便量少、質地乾硬
	水分攝取不足	無法軟化糞便，造成排便困難
	缺乏運動	活動量低減少腸蠕動，常見於久坐或臥床者
	不良排便習慣	忍住不便、不固定排便時間、作息混亂
	久坐、久臥	特別是辦公族群、術後病人，缺乏身體刺激腸道活動
心理因素	壓力、焦慮、憂鬱	情緒影響自律神經，進而降低腸胃道蠕動
	環境改變	出差、搬家、旅遊導致排便節奏改變
藥物影響	鴉片類止痛劑（如嗎啡）	抑制腸蠕動，常見的副作用就是便秘
	抗憂鬱藥、抗癲癇藥等	部分精神科或神經科藥物會降低腸道活動
	降血壓藥（鈣離子阻斷劑）	會影響平滑肌收縮，降低蠕動能力
	鋁或鈣含制酸劑、鐵劑	硬化糞便或影響腸道功能，常見於補充劑使用者

## 藥物介紹（依藥物作用原理介紹）

### 滲透性瀉劑

藥物進到體內後產生離子或分子，讓腸胃道呈高滲透壓，水分就會進入腸道，使糞便變軟，並產生瀉下效果。

藥物名稱：

**Atomic enema 150mg/; 20ml/bot 原子洗腸**

起效時間：作用快，約5~15分鐘有便意

注意事項及特點：

- 適用於短期便秘
- 不適何長期或頻繁使用
- 避免有直腸癌、痔瘡出血或直腸潰瘍等狀況時使用

副作用：直腸具刺激性、腹部不適、腹瀉不止或更嚴重

價錢：健保不給付／自費\$5



藥物名稱：

**Lactul syrup 666mg/ml; 300ml/bot 樂多糖漿**

起效時間：口服後1~2天產生效果，屬於作用較慢的瀉劑

注意事項及特點：

- 適合慢性便秘者，如老人或長期臥床病人
- 半乳糖血症及腸阻塞為禁忌症

副作用：噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹

價錢：健保\$87／自費\$105



藥物名稱：

**Magvac 250ml/bot 鎂福內服液**

起效時間：口服後約3~6小時



起效，視劑量而定

注意事項及特點：

- 治療便秘：20~50ml，大腸檢查：整罐，可多補充水分加快排出
- 高鎂血症（腎功能不佳者應特別注意）

副作用：腹痛、噁心、嘔吐

價錢：健保\$40.9／自費\$54

藥物名稱：

**Magnesium Oxide 250mg/tab**

起效時間：口服後約30分鐘到3小時產生作用

注意事項及特點：

- 可短期緩解便秘
- 高鎂血症（腎功能不佳者應特別注意）

副作用：腹痛、噁心、嘔吐

價錢：健保\$0.32／自費\$1



### 容積性瀉劑

植物膠類物質或人工合成的纖維質，配足量的水後，會在腸內吸水膨脹，且含有纖維質可以增加大便體積，藉此刺激腸道蠕動排便。

藥物名稱：

**Kocel 6g/pack 康纖散劑**

起效時間：服用後約12小時~3天起效

注意事項及特點：

- 建議配大量的水（至少240ml），水太少可能導致腸阻塞或食道阻塞
- 適合慢性便秘、纖維飲食補充不足者

副作用：可能導致脹氣、食道阻塞、腸阻塞、噁心或嘔吐

價錢：健保\$8.4／自費\$11



## 刺激型緩瀉劑

直接刺激腸粘膜或腸內神經叢，促使腸蠕動增加，還可以增加水和電解質到腸內，加強瀉下作用。

藥物名稱：

**Sennapur 12.5mg/tab**

輕立飄糖衣錠

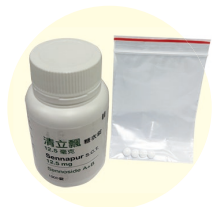
起效時間：口服後約6~12小時見效，故通常是在睡前服用

注意事項及特點：

- 不建議患者長期使用，避免腸道對藥物產生依賴
- 尿液顏色會變深，停藥即可改善

副作用：噁心、嘔吐、嚴重腹瀉

價錢：健保\$0.99／自費\$3



藥物名稱：

**Bisadyl sup 10mg/sup**

秘瀉樂栓劑

起效時間：塞劑劑型，約15~30分鐘作用

注意事項及特點：

- 快速見效，適合急需排便者
- 若室溫熱而高溫軟化，可在使用前先放冰箱，變硬後會比較好使用

副作用：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉

價錢：健保\$5／自費\$7



藥物名稱：

**Dulcolax 5mg/tab**

樂可舒腸溶糖衣錠

起效時間：口服後約8~12小

時見效，故通常是在睡前服用

注意事項及特點：



- 為腸溶衣錠，不可咀嚼、磨粉
  - 與牛奶或制酸劑要間隔1小時以上
  - 使用超過一週容易產生依賴性
- 副作用：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉
- 價錢：健保\$2／自費\$4

## 如何改善及預防

改善及預防便秘的關鍵，在於生活習慣、飲食，有的可能要以搭配藥物輔助。

- 一、多攝取膳食纖維如蔬果、全穀
- 二、多喝水，且避免高糖、高咖啡因等飲品替代飲水
- 三、規律的排便時間，不要忽略便意，避免養成「忍便」習慣
- 四、規律運動
- 五、避免久坐、壓力過大
- 六、正確的使用藥物

## 「順」利達陣

緩瀉藥物有很多種，在選擇時應根據便秘的情況與身體狀況，並遵循醫師或藥師的指示。雖然緩瀉劑可以在短期改善排便問題，但長期依靠可能會造成腸道負擔，導致脫離藥物後無法正常排便，所以也要改善生活及飲食習慣，讓自己「順順利利」！





行天宮醫療志業醫療財團法人

# 恩主公醫院

無私奉獻 · 謙卑服務 En Chu Kong Hospital



## 免費接駁專車

### 台北線

恩主公醫院接駁專車（台北線）以中型巴士行駛，讓台北市區往來本院更為便利，路線及時刻表如下：



## 發車時間



行車動態查詢

### 台北行天宮 發車



### 恩主公醫院 終點：門診大樓

週一至週五

08:00 09:30 10:30

11:30 13:30 14:30

週六

08:00 09:30 10:30

週日

08:00

### 恩主公醫院 發車：復興醫療大樓



### 台北行天宮 終點

週一至週五

09:30 10:30 11:30

12:30 14:30 16:00

週六

09:30 10:30 11:30

週日

12:30

# 輔具資源 知多少

撰文◎社工室社工師 李奕辰



何謂輔具？包含哪些種類？  
去哪裡可以借到輔具呢？

為提供便民的就醫服務，本院提供兩種類型的輔具借用，依據輔具使用地點的不同，可區分為「院內使用」及「外借使用」。

## 一、院內使用

本院於復興、中山及門診大樓一樓皆有放置院內使用輪椅，提供來院就診的病人使用，當日使用完畢後置於原處即可，無需特別填寫借用單。


## 二、外借使用

不論是門診、急診、出院病人或社區民眾，如病人病情有使用需求，本院提供外借輔具予病人及家屬借回家使用，提供借用的輔具種類包含輪椅、ㄇ型拐、四腳拐、腋下拐，亦提供少量的骨科輪椅及高背輪椅予特殊需求之病人，借用程序如下：

- (一) 請病人及家屬至「復興大樓B1志工辦公室」，現場出示個人身分證，並填寫「輔具器材借用單」。
- (二) 依現場的輔具數量為主，借用時長為期兩個月，續借僅限一次，至多能再展延

兩個月。

- (三) 借用時間到期後，請攜帶「輔具器材借用單」與「借用的輔具」，至「復興B1志工辦公室」完成歸還手續。
- (四) 注意事項
  - 復興B1志工辦公室開放時間：週一至週五上午八點至十二點、下午一點至五點，以及週六的上午八點至十二點。
  - 輔具皆為社會善心人士捐贈，無需任何費用，借用期間請妥善使用、保管，清潔乾淨後再歸還。
  - 為使善心循環，借用時間到期後請準時歸還，不提供長期照顧使用。
  - 若現場無適用輔具，將提供新北市輔具中心鄰近分站的聯繫電話。
  - 於志工辦公室開放期間，如值班的志工恰好外出服務，可致電社工室協助借用輔具，若有其他問題，歡迎來電諮詢。恩主公醫院社工室電話：02-2672-3456 轉分機1154、1157、1050-1057

正確使用輔具不僅可以幫助病人盡快恢復健康，也使照顧者更加安全地進行照顧工作，減少照顧產生的傷害，提升照顧品質。 

# 不被遺忘的角落

## 失能孩童的長照需求與服務



撰文◎出備暨長照組長照（A）個管師 何珮芸

臺灣邁入高齡社會，政府為實現在地老化，實施長期照顧十年計畫2.0服務，透過多元媒體推播，讓「1966」長照申請專線電話號碼深植人心，但多數人對長照的服務對象，多停留在照顧高齡失能者的印象。新生兒出生率斷崖式下降，少子化的世代，相對慢飛天使、身障孩童的數量攀升，政府推行「家有身障兒，長照2.0陪伴您」，納入任何年齡的失能身心障礙者，讓失能孩童與家庭都能受到妥善照顧。



本院自民國107年起特約成為新北市三峽區長照社區整合型服務中心（A），迄今已服務十五位失能孩童（未滿十八歲），其中男性八位、女性七位。40%失能等級為重度（7-8級）、53.3%為中度失能（4-6級）。6.7%為輕度失能（2-3級）透過以下案例分享，讓您瞭解在長照四包套（照顧與專業服務、喘息服務、交通接送服務、輔具與無障礙改善服務），能提供給失能學童及家庭哪些項目。

### 案例一

A童，領有新制十一類（發展遲緩類）身障，家人積極掌握早療介入黃金期，密集接受復健科診所、醫院、教養院的早療課程，面對衍生的經濟壓力，家人需要利用夜間、假日工作。五歲時，家人透過1966專線，申請長照服務，經過衛生局照管中心到府評估（長照失能等級3級），本院社區整合型服務中心（A）個管到府家訪評估環境與家人周全討論需求。在長照給付額度中，首先安排案家最需要是「照顧服務」，於A童下課後，由受過身心障礙支持服務核心課程訓練的居家照顧服務員（簡稱居服員）到家中，陪伴A童外出活動，至社區大樓中庭遊戲活動、陪伴外出購物參與社交活動；週六家人上班時，居服員陪伴A童在家做益智遊戲，看視安全。每個月長照陪伴成長、減輕照顧者負荷，現年八歲、就讀國小特教班的A童，長照失能等級改善至2級，案家期待長照的需求，僅保留最需要的，就醫時的交通接送服務。

### 案例二

B童，領有極重度多重障礙身障證明，家人積極安排復健，八歲時，家人透過1966專

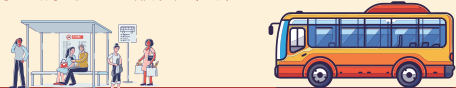
線，申請長照服務。經過衛生局照管中心評估（長照失能等級6級），本院社區整合型服務中心（A）個管，家訪與照顧者討論，優先安排使用長照中「專業類服務」，由物理治療師到家中指導B童與照顧者正確之移轉位方式、在家適合從事之自主復健活動，逐漸可以在他人看視安全，使用輔具下行走，在攙扶下，上下樓梯。次要安排連結「無障礙長照交通車」及「新北市復康巴士」，提供安全、友善的外出就醫與至教養院早療課程的交通接送服務。現在就讀國小的B童，可搭乘學校校車上下課及每週持續規律至教養院上課。對於長照的需求，保留回診時的交通接送服務。

從出生開始，「照顧」與「被照顧」是一定的人生課題。每一位失能孩童的身後，都有個默默承受重擔的家庭。長照服務並非完全取代照顧家庭的責任，而是減去可自力的依賴，只針對案家需要幫忙的照護加以協助，為照顧者減輕一些負擔，多爭取一分喘息的空間。

如有照顧相關問題，請洽詢1966長照服務專線、本院長照諮詢電話02-26723456轉8740，衛生福利部長照專區網頁亦提供最完整的解答與服務資訊。



長照交通接送額度，依所在縣市幅員及是否為偏鄉，每月補助交通額度有所不同。如臺北市每月補助1,680額度（元）；新北市三峽區每月補助1,840額度（元）；新北市烏來區每月補助2400額度（元）。



# 守護社區健康的第一步

## 健康篩檢逗陣來

撰文◎社區醫學部管理師 林筱芸



現代人生活忙碌，時常忽略了身體健康。位於臺北大學內的「恩主公健康學苑」，自民國107年起，提供多元化的健康促進課程及活動，深受民眾的喜愛與信賴，往往課程一開放報名就即刻額滿。除了健康促進課程之外，恩主公健康學苑還推出定期「健康篩檢」服務，期能推動社區居民的健康意識，並促進大眾的身心福祉。

### 一起來健康篩檢

恩主公健康學苑每一季定期舉辦的健康篩檢活動，是以「預防醫學」為核心的社區服務。活動中設立了多元的攤位，有常見的三高檢測（血壓、血脂、血糖）、尿酸檢測、身高體重、BMI、柔軟度、握力、足踝式骨密度等基本項目；也不時安排各醫療單位來參與宣導或篩檢，如神經內科設立失智症篩檢、精神科





足踝式骨密度檢測

恩主公健康學苑  
En Chu King Health Academy

LINE 官方帳號上線囉  
活動資訊不漏接 快來加入好友囉

LINE 搜尋好友 ID : @yeo7167h

設立失眠篩檢、社區護理組的安寧宣導、社工室的器官捐贈宣導、出備暨長照組的長照2.0宣導等。

民眾可透過一般的檢測瞭解自己的身體狀況，還可以透過遊戲或一對一的講解方式，得到更多資源及資訊。完成檢測後，現場還提供專業的健康諮詢服務，針對檢測結果給予建議。如有需要進一步檢查或治療，也能獲得相關資源的引導。

## 定期檢查 是對家人的關愛

許多人因為缺乏時間或資源，往往忽略了定期檢查的重要性。然而，許多慢性疾病如高血壓、糖尿病及失智症等，在早期階段可能沒有明顯症狀，若能透過簡單的檢測就能及早發現並進行控制。參加社區健康檢測，就近、簡易又方便，這不僅是對自己負責，也是對家人和社區的一份關愛。

恩主公健康學苑定期舉辦健康檢測活動資訊，將透過Line、社群媒體以及傳單方式公告。參加者只需於活動當天至現場登記即可。活動完全免費，歡迎所有年齡層的民眾踴躍參加，逗陣來健檢！

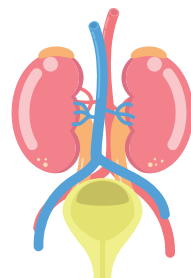
### 114年定期健康篩檢

	日期	時間
第三季	114/09/19(五)	09:30-12:00
第四季	114/12/19(五)	

地點：恩主公健康學苑（臺北大學曉日樓B1）



# 認識泌尿道感染的原因及治療



撰文◎感染科主治醫師 葉國明

泌尿道感染是指腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等器官受到微生物的侵犯，因而產生各種症狀，可發生於任何年齡層；平日應攝取足夠水分、不憋尿，並保持良好的衛生習慣，如有相關症狀，應及時就醫。



感染性疾病是因為細菌或病毒侵入人體內部，引起發炎反應的疾病。細菌的種類，依據革蘭氏染色的結果，基本上可以分為陽性菌與陰性菌。兩類細菌的結構有差異，也存在人體不同的部位，引起不同器官的感染。由於解剖結構的關係，人體每個器官感染的特性不同，通常都是由附近的細菌引起。例如，革蘭氏陽性菌中的金黃色葡萄球菌，經常存活於人體皮膚表面，所以一旦經由傷口侵入附近的皮膚組織，就會引發蜂窩組織炎。

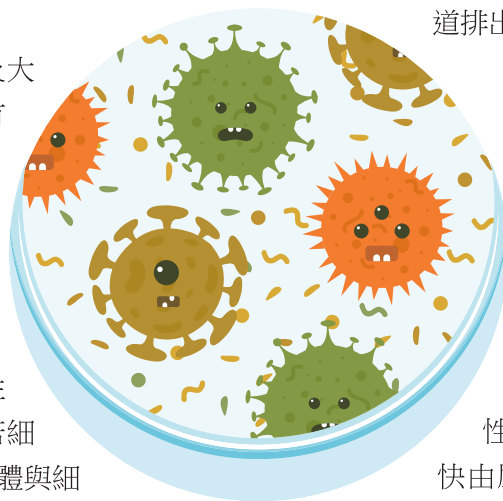
人體的腸胃道（口腔及大腸），由於溫溼度恆定，有源源不絕的水分及食物，也無常駐免疫細胞的攻擊，相當適合細菌生長。腸胃道，特別是大腸，是全身細菌種類與數量最多的器官，主要以格蘭氏陰性桿菌，如大腸桿菌為主。若細菌生長僅侷限於腸道內，人體與細菌便相安無事。一旦細菌離開腸道，感染到原先無菌器官，就會引起疾病，造成人體不適。例如，口腔是於呼吸道和腸胃道共同使用的出入口，一旦口腔內的細菌不小心吸入到氣管及肺部，便會引起吸入性肺炎。

人體一旦遭受細菌入侵後，便會產生局部或是全身性的發炎反應，藉以活化免疫細胞，將入侵的細菌殲滅。器官局部的發炎反應，會有紅、腫、熱、痛、與機能障礙等現象。而全身性的發炎反應，則會有發燒、白血球增加、心跳加快等現象。皮膚位於身體最外層，可以很明顯觀察到發炎反應。所以皮膚的蜂窩性組

織炎可以明顯看到皮膚表面發紅、腫脹、局部溫熱、而且碰觸時會疼痛。

## 泌尿道系統感染原因

泌尿道的結構，由上而下，分別是腎臟、輸尿管、膀胱、尿道。全身的血液，經由腎動脈進入腎臟，之後由腎靜脈回流至下腔靜脈。全身血液經過腎臟過濾後，形成尿液，再經由輸尿管暫時儲存於膀胱內，最後經由尿道排出體外。



## 性別與年齡的影響

泌尿與生殖系統來自相同的胚胎起源，彼此相鄰。和生殖系統一樣，男女性的下泌尿道結構也有相當的差異。相較於男性的尿道約有二十公分，而女性的尿道僅有四公分，細菌更快由尿道進入膀胱，因此女性較易泌尿道感染。而男性特有的攝護腺，位於膀胱的正下方，由膀胱出來的尿道從上而下在它正中穿過。一般男性四十歲之後，攝護腺就會開始肥大，隨著年紀症狀會愈來愈嚴重，會擠壓到尿道，影響排尿功能，造成尿液淤積，無法將尿液中的細菌完全排出體外。

## 不良的生活習慣

在健康的膀胱中，尿液是無菌的，而且沒有白血球等免疫細胞。由於泌尿道與腸胃道的出口相近，因此大腸內的細菌很容易經由肛門，進入尿道，逆行至膀胱。腸道中最常進入泌尿道引起感染的細菌，是革蘭氏陰性的

大腸桿菌。在適量喝水而且不憋尿的正常情況下，即使有少量細菌進入膀胱後，膀胱可以自行以尿液將細菌沖離體外。但是如果水分攝取不足，同時又憋尿，讓細菌有時間趁隙大量增殖，就會引發膀胱感染。

## 常見的感染症狀

膀胱內的細菌，也可能再沿著輸尿管上行到腎臟，引起腎盂腎炎。根據細菌感染部位，以膀胱為界，可分為下或上泌尿道感染。膀胱炎、尿道炎則屬下泌尿道感染，而腎盂腎炎、腎膿瘍屬上泌尿道感染。

雖然尿道是泌尿道最容易接觸細菌的部位，但是由於女性的尿道比較短，較少單獨發生尿道炎，通常合併膀胱炎。而男性尿道是生殖系統與泌尿系統同一出口，也比較長。男性的尿道炎，通常是經過性行為傳染的性病，常見是淋病或是披衣菌感染。男性淋菌性尿道炎的症狀為排尿時會有尿道疼痛、灼熱感、頻尿、排尿困難等症狀，並出現黃色混濁膿狀的尿道分泌物。淋病經由性行為傳染到女性，則引起子宮頸炎，出現陰道分泌物異常。

膀胱的位置是在小腹下方，恥骨的上方。因此膀胱炎時，病人可能有下腹痛的現象。膀胱正常的儲尿功能也會出現障礙，病人會有頻尿、夜尿、急尿、甚至尿失禁的情形。以膀胱鏡觀察發炎時的膀胱壁，會看到膀胱壁紅腫。感染時，尿液內由於有細菌，所以會有異味、混濁，甚至有血尿或膿尿情形。

腎臟位於腰脊椎的兩側，肋骨緣下方後，



左右各一，大小就和拳頭差不多，而且血流很豐富。

泌尿道感染若有下背疼痛、腰痛或是發燒，就可能已感染到腎臟，引起腎盂腎炎，甚至菌血症。同時可能會有全身性的症狀，如噁心、嘔吐、寒顫及發燒等。

## 檢查與治療

若有解尿疼痛等症狀，建議盡速就醫。初步的檢查包括常規尿液檢驗及細菌培養，以確認感染細菌的種類及抗生素感受性。若是男性尿道炎，將針對淋病雙球菌與披衣菌，進行核酸檢測。懷疑水腎或腎結石，會安排腹部超音波或電腦斷層檢查。若是男性懷疑攝護腺肥大，則會進行肛門指檢、經直腸攝護腺超音波、與尿路動力學檢查。

若是單純的膀胱炎，沒有合併發燒或腰痛，一般約需三至七天的口服抗生素治療。

但是發燒或腰痛時，懷疑是菌血症或腎盂腎炎時，就可能需要住院接受靜脈注射的抗生素。藥物的選用，會優先選用針對大腸桿菌，同時經由腎臟代謝的抗生素，以確保藥物在尿液內有足夠的濃度。

## 預防泌尿道感染

預防泌尿道感染最佳方法為多喝水，每日補充2000-3000c.c.白開水，多排尿以減少膀胱之細菌滋生，降低感染機率。留意平時尿量、尿液之顏色，不要憋尿，有尿意時即上廁所。

解便後，衛生紙要由前方尿道口往後方肛門口擦拭，避免反方向擦拭，將肛門口的細菌帶入尿道口。若是在性行為後，經常發生泌尿道感染，可以在事前先行服用一劑口服抗生素，事後快解尿，以降低泌尿道感染的風險。

## 如何改善泌尿道感染的治療效果

一般而言，泌尿道感染的藥物治療效果不錯。如果藥物反應不佳時，就要考慮是否有其他的問題。首先要考慮細菌抗藥性的問題，近年由於抗生素的廣泛使用，衍生不少抗藥性細菌。若是細菌對於口服抗生素具有抗藥性，就需改用注射型的後線抗生素。若是尿液細菌培養為格蘭氏陽性菌，如金黃色葡萄球菌，而不是常見的大腸桿菌時，就要懷疑是否為菌血症或心內膜炎，血液中的細菌穿過腎臟過濾，進入尿液中。若是一般尿液細菌培養沒有發現細菌，則要進行結核菌的特殊培養，並且要進行胸部X光檢查，確認有無肺結核合併泌尿道感染。如果經常出現血尿的情況，可是沒有其他泌尿道感染的疼痛感，尿液也沒有培養出細菌時，就要進一步進行膀胱鏡檢查，確認是否為膀胱癌。





# 認識腸病毒

撰文◎病房護理師 陳伊柔  
審稿◎小兒科主任 許登欽



臺灣氣候溫暖潮溼，適合腸病毒生存，以四至九月為主要流行期，其實全年都有腸病毒感染個案，冬天也有腸病毒病例，只是比較少。如果不小心中得到腸病毒，該怎麼辦呢？

## 何謂腸病毒

腸病毒是幼兒常見的疾病，此指的是一群病毒，包含克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等多種類，所有腸病毒其中以腸病毒71型（Enterovirus Type 71）最容易引起神經系統的併發症。

## 常見的傳染途徑

人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由腸胃道（糞一口、水或食物汙染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸

病人皮膚水泡的液體而受到感染；此外，新生兒則可能透過胎盤、孕婦分娩過程或產後人際接觸等途徑感染腸病毒。感染腸病毒後，平均約三到五天會開始出現症狀，在發病前數天，喉嚨部位與糞便就可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達八到十二週之久。

## 常見的臨床症狀

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微

症狀。常引起手足口病（hand-foot-mouth disease）及疱疹性咽峽炎（herpangina），有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，



包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎（acute hemorrhagic conjunctivitis），或因感染腸病毒D68型而引起嚴重呼吸道症狀、腦炎或急性無力脊髓炎等。另外，新生兒感染腸病毒的症狀大多與嬰幼兒的表現不同，最常見的症狀包括發燒、食欲不佳、活動力下降、躁動不安、皮膚出現紅疹、腹瀉或嘔吐等，病況進展嚴重時可引發心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症。

## 腸病毒重症前兆表徵

- 一、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力，一般神經併發症是在發病三至四天後才會出現。
- 二、肌躍型抽搐（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）
- 三、呼吸急促或心跳加快、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐
- 四、持續嘔吐

## 治療照護方式

腸病毒感染目前並無特效藥，只能採取支持療法（如退燒、止咳、打點滴等），絕大多數患者會在發病後七到十天內自行痊癒，僅有少數患者會出現嚴重併發症。在幼兒感染腸病毒後的五天內，家長與其他照顧者要特別注

意病情變化，如果出現腸病毒重症前兆，請務必立即送到大醫院就醫。

## 腸病毒疫苗

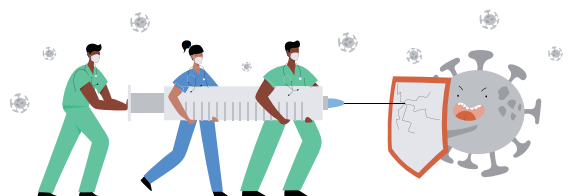
接種腸病毒疫苗並不意味著完全免疫，因為腸病毒種類繁多，無法針對每一種腸病毒都提供免疫保護。腸病毒疫苗主要針對腸病毒71型，而且仍然有可能感染其他型別的腸病毒，然而，接種疫苗可以降低感染腸病毒的風險，減少重症和併發症的發生。

## 結論

腸病毒A71型的流行高峰在夏季，人是唯一宿主，六歲以下兒童是最容易受感染並發生重症的族群。腸病毒A71型在同住家人中傳播力很強，調查顯示，若家中有確診者，84%的同住兒童同時遭受感染。臺灣兒童感染症醫學會建議所有兒童滿二個月至未滿六歲，應接種腸病毒A71型疫苗，不需考慮是否感染過腸病毒（註一）。依廠牌與年齡不同須接種二至三劑，如果您有接種需求，可以前往醫院兒科進行諮詢，醫師將根據情況進行評估後進行自費接種。



註一：六歲以上兒童，非目前腸病毒A71型疫苗通過核可之適應症，且感染腸病毒A71型後重症比例較嬰幼兒低，是否接種此疫苗，可依家屬意願討論後決定。



# 涼拌小黃瓜 雞肉絲

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



雞胸肉富含蛋白質，且脂肪含量低，雞肉蛋白的纖維短容易消化，食用雞胸肉可獲得優質蛋白質，蛋白質會修復受傷的組織，幫助老人預防肌少症、供應孩童生長所需養分，同時又不會因攝取過多肉類而增加血脂肪。但因為雞胸肉脂肪含量少，若只是單純水煮或蒸烤，容易乾柴難以入口，所以此道料理添加了少量香油，利用香氣來增加風味，也提升了雞胸肉的口感。



## 材料 十人份

無骨雞胸肉一片（約600公克）、紅蘿蔔200公克、小黃瓜200公克、蒜頭三顆、紅辣椒一根（配色用，可不加）、香油適量、素蠔油適量。

## 做法

- ①雞胸肉燙熟放涼後剝成絲。
- ②紅蘿蔔及小黃瓜洗淨瀝乾後，用刨刀刨成絲狀。
- ③蒜頭拍碎或剁碎，紅辣椒切成片狀。
- ④將上述的食材均勻混合，並依個人口味加入香油與素蠔油即完成。

## 營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	144
蛋白質(公克)	14
脂肪(公克)	8
碳水化合物(公克)	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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、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：45至74歲男性或40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20包-年以上，或戒菸未達15年之重度吸菸者。

※註：包-年=平均每天吸菸包數×吸菸年數，例如：每天1包菸，共吸菸20年；或每天0.5包菸，共吸菸40年，皆為20包-年。

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

## 免費癌症篩檢服務

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

篩檢項目	檢查對象	篩檢頻率
子宮頸癌篩檢	• 25～29歲女性	三年檢查一次
	• 30歲以上女性	每年檢查一次
乳癌篩檢	• 40～74歲女性	二年檢查一次
口腔癌篩檢	• 30歲以上嚼檳榔或吸菸者(含已戒)	二年檢查一次
	• 18～29歲具原住民身分嚼檳榔者(含已戒)	
大腸癌篩檢	• 40～44歲一等親罹患大腸癌者 • 45～74歲	二年檢查一次



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

## 門診團體衛教

中醫 冬病夏治三伏貼——李昀融 護理師	時間 114/07/07 (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 114/07/16 (三) 上午10:00～10:30 地點 門診大樓2樓 門診候診區
西醫 糖尿病飲食原則——曾靜娥 營養師	時間 114/07/24 (四) 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。



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



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

中山路220巷



P 大智路  
汽車停車場

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。