

# 國泰醫訊

Cathay General Hospital

2023  
1-2月號

誠信 · 當責 · 創新

no.260



# 2023院長新春賀詞



## 總院 李發焜院長

金虎送福辭舊歲、玉兔納財迎新春。新的一年來臨，在此誠摯祝福民眾及國泰綜合醫院全體同仁，百事順遂、健康平安。

首先感謝全院同仁過去一年秉持著醫療專業與服務熱情，同心協力面對嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的疫情，積極滾動調整因應策略：除了延續既有的疫苗特別門診與開設專責病房等服務外，於2022年起提供確診民眾染疫、隔離、康復各期間完整醫療照護服務：開設防疫視訊門診進行快篩陽確診認定及給藥、參與確診居家照護關懷計畫及染疫康復者門住診整合醫療計畫。本院積極協助防疫任務，獲頒台北市政府感謝狀。

致力於防疫的同時，本院堅守「以醫療服務回饋社會」的宗旨，持續發展醫療新技術，讓更多人能得到適切的治療：例如開發「大腸鏡即時AI息肉偵測系統」並取得食藥署許可、透過「自體纖維母細胞移植」來修復填補皮膚缺陷、發展「成人牙科舒眠麻醉技術」、引進「人工智慧縮時攝影胚胎培養技術」來提升試管嬰兒成功率等；並且透過參與「台灣智慧醫療聯盟」的2項計畫，進行跨醫院的合作交流，加速新技術的研發。面對發展智慧醫療與導入資訊科技的未來趨勢，本院更積極提升資通安全、開發電子病歷雲平臺，為將來導入AI科技的安全與效率建立良好的基礎。

在參與國際衛生活動的方面：除了持續進行自2014年起的「斐濟醫療團」與「巴拉圭醫療資訊管理提升計畫」(後者獲頒APSAA亞太永續行動獎-白金特優獎)，2022年起亦承接聖露西亞代謝性慢性病防治體系強化計畫，本院希望透過醫療外交為國家盡一份力。過去一年裡，在全體的努力下獲得許多外部肯定：包括通過術後加速康復(ERAS)總會「國際怡樂適醫院認證」、獲頒國家醫療品質獎「智慧醫院全機構標章」與智慧醫療類4項標章、「急診敗血症AI智能系統」則獲得APSAA台灣永續行動獎-銀獎，以及醫策會「糖尿病疾病照護認證」等。

歲末年終，再次感謝同仁們過去一年的付出，面對今年即將到來的醫學中心評鑑考驗，期盼同仁繼續共同努力、盡我們所能爭取最高榮譽。最後，祝福所有敬愛的同仁及民眾--健康快樂福滿盈！

## 汐止國泰綜合醫院 李興中院長

歡送壬寅豐稔歲，喜迎癸卯幸福春。2023年，您的健康由我們持續守護，衷心祝福民眾及全體同仁圓滿吉祥，鴻兔大展。



回首2022年，國內疫情迎來最高峰，多點延燒的社區感染讓人措手不及，但我們勇敢迎戰。身為新北市十大核心醫院之一，也是汐止唯一的大型醫院，面對新北市為本土疫情重災區，我們義無反顧肩負重任，啟動全院營運降載計畫，隨疫情變化調整篩檢及收治量能，全力配合政府執行各項防疫任務，包含新冠疫苗接種(9萬人次)、社區篩檢(2.4萬人次)、防疫門診(3千人次)、確診住院照護(1千人次)、iCare居家照護(3.4萬人次)，並開設康復者整合門診，提供病人染疫到康復一條龍的完善照護，因此受到新北市政府的肯定，獲頒「新北市防疫貢獻醫院」、「居家照護防疫貢獻醫院」及「社區篩檢防疫貢獻醫院」獎項，感謝每一位勇敢的你，一起挺過三年多來的疫情挑戰。

隨著疫情的趨緩，各項防疫政策也陸續鬆綁，面對未來的後疫情時代，我們希望建立汐止國泰價值型的醫療服務鏈，串聯多項醫療照護服務。在多重慢性病整合照護推動，成立「跨領域健康照護中心」，精實個案管理業務，強化多重共病照護品質；為了提升住院長者健康照護，建置「高齡友善跨團隊照護模式」，減少長者出院非預期風險，增進住院服務品質；為了提升手術麻醉安全及術後恢復品質，發展「術後加速康復(ERAS)療程」，減少術後併發症與副作用，並縮短術後恢復期與住院時間。另外我們成立了汐止國泰Facebook粉絲專頁，透過社群分享，傳遞健康知能，累積民眾健康資本，守護民眾的健康。

虎年喜結豐收果，兔歲欣開幸福花，祈願疫情退散，春暖花開，祝福各位身體健康，平安順利，新春愉快！

## 新竹國泰綜合醫院 曾英智院長

新年鐘聲已經敲響！冬去春來，生命又邁向新的一年！闊別舊年，迎接新年之際，虎辭勝歲，兔躍新程；新竹國泰全體同仁祝福您滿年豐碩、永保康健！



時光荏苒，近年疫情威脅，出現多重考驗及嶄新挑戰，使醫護工作更加審慎以對、迅速應變並超前部署，卻也激發出每位同仁心中更多熱忱！未來我們將展現小而美的深厚實力，迎向下個更精彩的一年！

在這醫療高度競爭的時代，醫院仍不畏懼嚴峻挑戰，齊心協力獲得各界肯定，以「急診建立長者居家安全之跨團隊服務模式」及「建置大量傷患緊急應變處理動態平台」獲SNQ國家品質標準認證；落實永續綠能獲經濟部能源局頒「節能菁英卓越」創新獎；提供全方位保腎，連續三年獲得「腎臟病健康促進機構」地區醫院優等獎；醫院自20,473隊衛生福利志工隊中脫穎而出，獲表揚績優志工團隊，為桃竹苗區首度地區醫院獲獎，實屬不易。「幼兒專責醫師制度」執行成效卓越備受肯定，將醫療服務的觸角以點線面延伸，提供0-100歲無微不至的全齡全人照護，為病人儲存雄厚的健康資本。

醫院也積極與國際接軌，自2012年通過ENSH無菸金獎認證後，2022年再榮獲「GNTH無菸醫院國際金獎」之肯定，受邀參與瑞士蘇黎世市「全球網絡研討會暨金獎論壇」分享，營造無菸醫院的經驗獲得愛爾蘭及奧地利專家讚賞，特別肯定戒菸團隊You did a very great job and the GOLD-Status is well deserved！

邁向智慧醫療的世代，未來持續並行ESG實踐，逐步展開全院節能減碳措施、打造綠能，除了照顧民眾健康、更重視地球的健康。面對醫療環境的變化與競爭，以資訊化統整打造醫院永續，轉型數位智慧醫院為全院精進目標。

新竹國泰的雙手持續傳遞溫暖，給予體貼溫柔的陪伴；展望2023年，新的一年、新的起點、新的征程，保有最初心的溫暖與細膩，成為專業細膩有溫度的團隊，致力懷抱創新思維，將醫療服務更升級，成為民眾最踏實的「醫」靠。

## 內湖國泰診所 林世昌院長

虎辭勝歲，兔躍新程，新的一年謹代表內湖國泰診所祝福大家兔年大吉，前途似錦，新春如意，幸福安康！



時光荏苒，診所已於新址服務一年多的時間，感謝同仁這一年來的協助與配合，讓診所能夠繼續提供周全且優質的醫療服務；也感謝社區及職場民眾的信任與支持，使內湖國泰診所成為最受社區信賴的診所。診所去年延續以往慣例，主動配合政府政策，積極與內湖區各里長保持密切聯繫，至多里進行流感疫苗接種服務，讓在地里民感受到診所作為在地社區型醫療院所的貼心服務。

在2022年，診所與內湖區健康服務中心結合臺師大學生設計衛教手冊參加國健署「健康傳播素材徵選」之全國競賽，經評選榮獲全國「手冊類-地方政府衛生局組金獎」；此外，診所在社區及職場深耕也獲得肯定，在參加台北市衛生局健康社區生活方案計畫競賽中榮獲「社區健康營造績優獎」。

展望未來，期許與全體同仁攜手共進，以更佳的醫療與服務品質，落實「以病人為中心」的理念，善盡責任服務，成為社區、職場健康營造的標竿基層醫療診所，繼續竭誠為內湖服務，更穩定且自信地迎向2023年。

寅去卯來騰瑞氣，虎歸兔到發祥光。值此新春的開始，衷心祝福全體民眾以及國泰綜合醫療網的所有同仁們新年快樂，萬事如意，兔年行大運！





**宗旨** 以醫療服務回饋社會

**願景** 成為最受民眾信賴的醫學中心

**目標** 成為以病人為中心的全人醫療照護機構  
培育教學、研究與創新的卓越人才  
強化急、重、難症醫療服務  
發展行動化、數位化的智能醫院

**核心價值** 誠信 當責 創新

# CONTENTS | 目錄

4	醫學報導 春節返鄉出遊 長途塞車 憋尿造成泌尿道問題	24	特別報導 國泰綜合醫院再度通過 糖尿病疾病照護品質認證
6	醫學報導 腎友過年囉！	26	天使心語 莫忘初衷-體現護理之路
8	健康小站 迎春飲食停看聽	28	醫學報導 準備放年假 內心欣喜又憂慮！！
10	醫學報導 卸下口罩前你做好準備了嗎？ 年前醫美選擇	30	院務消息
12	醫學報導 年假期間乾眼症的保養		
14	護心專欄 冬天火鍋吃到飽 胸口痛、悶、喘 小心心臟病		
16	醫學報導 不孕症		
18	健康管家 子宮內膜癌		
20	特別報導 冷凍微針消融、冠心病風險基因檢測、 有種美面膜 國泰綜合醫院主題參展		
22	特別報導 國泰綜合醫院完成ERAS總會 「國際怡樂適醫院認證」		



**國泰綜合醫院**  
Cathay General Hospital

中華郵政台北雜字第1971號執照登記為雜誌交寄

出版者 國泰綜合醫院  
 發行人 李發焜  
 社長 林朝祥  
 總編輯 林敏雄  
 編輯顧問 黃建智、林憲忠  
 執行編輯 陳元春、黃凱麟  
 電話 02-2708-2121 分機1322  
 傳真 02-2709-7911  
 網址 www.cgh.org.tw  
 設計印製統合 長榮國際

# 本院

## 榮獲醫策會國家醫療品質獎NHQA 智慧醫院全機構標章

### 六大流程認證標章

- ☑ 門診服務流程
- ☑ 手術照護服務流程
- ☑ 住診服務流程
- ☑ 藥事服務流程
- ☑ 急診照護服務流程
- ☑ 行政管理服務流程



# NHQA



# 春節返鄉出遊 長途塞車 憋尿造成泌尿道問題

小吳想趁著疫情趨緩及春假來臨帶著全家(雙親及老婆)到高雄享受久違的假期，然而大家都是這麼想，因出遊的人太多導致整個高速公路塞車，經歷了7個小時終於到了高雄，兩個老年人憋尿憋了一路，馬上衝去廁所，但吳爸爸只覺得膀胱很脹卻一點都尿不出來，而吳媽媽卻是頻頻跑廁所，一次只尿一點點而且還很痛，只好帶著兩位老人家去醫院急診，吳爸爸因有攝護腺肥大的病史，而且尿不出來最後只好放尿管，導出約1000cc的尿液，吳媽媽則診斷是膀胱尿道炎，接受抗生素治療即可，但也被後來的血尿嚇了一大跳，導致整過假期敗興而歸。

文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師



相信大多數人都有憋尿的經驗，像是工作很忙走不開、讀書太專心，或是開車時遇上塞車、長時間坐遊覽車都可能需要暫時憋尿。生活中時常會遇到這些情況，讓人不得已憋尿，似乎覺得沒什麼大不了的，然而憋尿太久或時常憋尿，特別針對老年人其實是會影響健康的。

春節假期許多人規劃返鄉、出遊，常因長途塞車、休息站或旅遊地廁所不夠，甚至有些人因不想在外上廁所，這時候當尿意襲

來，只能選擇憋尿，然而這種憋尿的行為卻是會造成膀胱等泌尿系統的傷害。

憋尿顧名思義是當有尿意時強忍讓尿液存於膀胱內，當膀胱不停地膨脹，膀胱肌肉會像橡皮筋一樣，反覆地撐大，久了失去彈性造成疲乏，導致將來會膀胱無力，另外尿液留在膀胱過久，還會引發膀胱發炎、尿道發炎等問題。另外有攝護腺肥大的病人，在膀胱脹久了，會失去感覺或是因括約肌無法放鬆，導致到廁所尿不出來。這時常常必須到醫院導尿或插尿管，年輕女性或老年人則會因為小便滯留過久導致容易感染。長時間的反覆憋尿除了細菌感染，也可能引起泌尿道結石、尿液滯留造成逆流，最後導致腎功能惡化，如此將得不償失。

### 預防憋尿，你可以：

- 1.出發前2小時控制喝水量，開車上高速公路前及過程，避免喝太多水。
- 2.不要喝一些利尿飲料，像是咖啡、茶、可樂，這些含咖啡因的飲料會讓你更快產生尿意。
- 3.看到加油站、休息站，就趕快下車排尿，以免憋尿憋到身體出毛病。
- 4.在車上先備妥如空瓶罐、塑膠袋、集尿器、成人尿布或男性尿套等，情急下可以使用。
- 5.長期服用攝護腺藥物者記得按時服用藥物。

### 預防泌尿道感染，你可以：

- 1.養成良好的排尿及飲水習慣，出遊前除可先規劃及了解附近景點、休息站及加油站是否有提供廁所。
- 2.平時應多喝水、多吃南瓜子與蔓越莓，食用富含微量元素鋅與硒的南瓜子可保護攝護腺、減緩攝護腺肥大病程；而富含花青素的蔓越莓也能改善下泌尿道阻塞、降低泌尿道感染，預防泌尿道發炎或感染。
- 3.在車上先備妥如空瓶罐、塑膠袋、集尿器、成人尿布或男性尿套等，情急下可以使用。
- 4.女性於如廁後，沖洗或使用衛生紙擦拭都應由前往後（由陰道往肛門），避免反向將陰道及肛門的細菌帶至尿道口。
- 5.到達目的後可以多喝水多上幾次廁所。

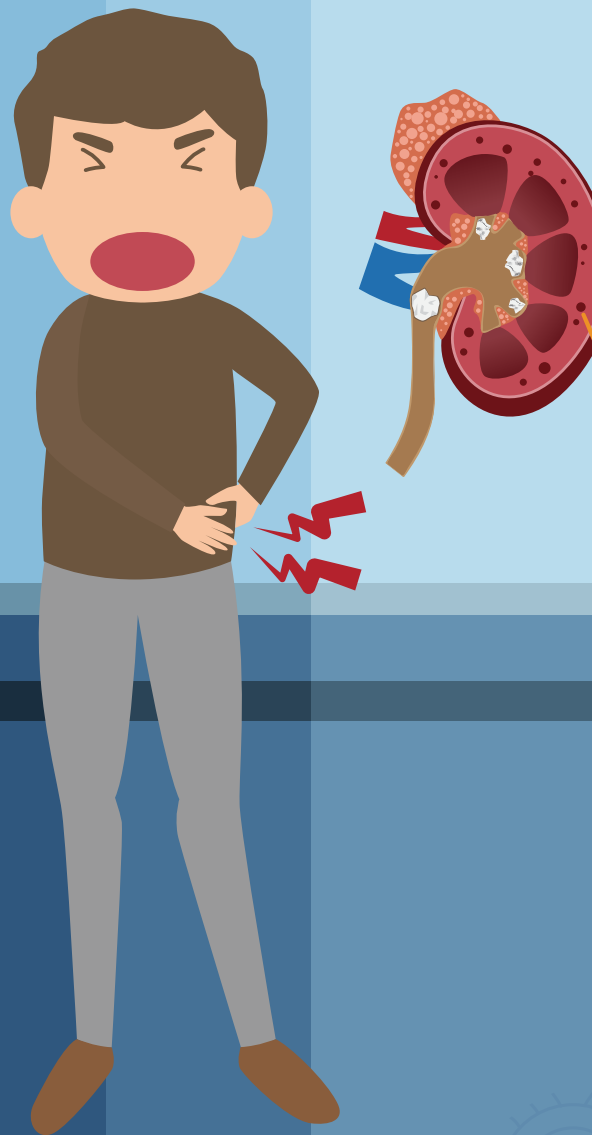
疫情趨緩加上春節將至，以上的內容希望可以讓大家外出遠遊，享受一個愉快的假期，開開心心的出門平安快樂的回家。





# 腎友過年囉!

年節將至，各種聚餐及應酬都變多了，面對各式各樣的山珍海味，慢性腎臟病病友要挑選適合的食物以免加重腎臟的負擔，腎臟病人的飲食在「尚未洗腎」跟「開始洗腎後」略有不同，以下先針對「尚未洗腎」的飲食做介紹。



文 / 曾柏榮

國泰綜合醫院暨內湖國泰診所腎臟內科主治醫師

## 低磷飲食

腎臟病人磷離子排出會減少，容易有高血磷的狀況，高血磷會造成皮膚搔癢，影響骨骼甚至是心血管系統，所以控制血磷是腎臟病友重要的課題。高磷的食物包括湯、內臟、堅果(花生、瓜子、腰果等)、牛奶(起司、優酪乳等)、碳酸飲料、巧克力等等，這些食物應該要避免，另全穀類食物如糙米、小麥製品等磷離子也偏高，不適合攝取太多。除了飲食控制外，醫師會依照病況開立鈣片或其他磷結合劑，須配合用餐時服用，已達到控制血磷的目的。





## 低鉀飲食

腎臟病也會影響鉀離子的排除，血鉀偏高的病人飲食的鉀離子需要控制，建議避免湯、果汁、果乾、中草藥等，烹調時不要使用低鈉鹽改使用傳統精鹽，蔬菜可以先用水燙煮再烹調，讓鉀離子跑進水跟湯汁而不要吃進身體裡。咖啡跟茶也都有鉀離子，不適合攝取太多。腎臟病病友鉀離子狀況因人而異，並不是每個人都需要嚴格控制鉀離子，建議配合抽血檢驗結果與醫師討論。

## 限制蛋白攝取

過多的蛋白質會造成腎臟的負擔，所以腎臟病病人要避免高蛋白飲食，像是蛋白粉、乳清蛋白等補充品都不適合使用。食物中奶蛋魚肉類都有蛋白質，這些食物都是重要的營養來源還是需要攝取，一般建議每天可攝取每公斤體重0.6-0.8克蛋白質，但實務上腎友們不易計算，避免攝取過多即可。針對蛋白質的部分也需考量病人整體狀況，例如老人、癌症病患就不一定適合低蛋白飲食。

## 充足的水分

水分對於腎臟是非常重要的，建議每日喝水量1500-2000cc以上，如果有發燒、腹瀉、運動等水分流失狀況則需要更多。需要注意的是如果有水腫、心臟疾病等問題則須衡量飲水量以免加重水腫或心臟衰竭的症狀。

## 控制血壓血糖、避免中草藥止痛藥

腎臟病友常合併有高血壓、糖尿病等狀況，血壓血糖沒有控制好也會影響腎功能的惡化，應依照醫師囑咐服藥，飲食不要吃太鹹，定期量測血壓血糖；腎臟病友也不適合使用中草藥、止痛藥或其他成藥，也要避免非必要的保健食品。

針對已經洗腎的病人，一樣要注意飲食中的磷離子跟鉀離子，但是要改為高蛋白飲食，增加蛋白質的攝取，其中豆類、奶類、內臟類因為有磷離子的考量較不適合多吃，肉、魚、蛋白是較適合的蛋白質來源；水分部分也需要限制，以避免體重增加過多，洗腎時就得脫出比較多的水，較容易不舒服。

面對聚餐各種美食的誘惑，建議病友們精挑細選、斤斤計較，選擇適合腎臟病的飲食方式，才能在享用美食之餘也能維護健康，祝大家新年快樂！



# 迎春飲食停看聽

農曆春節將至，除了圍爐的大餐外，少不了零食、飲料增加過節的歡樂氣氛。根據國民健康署101年至104年「國人春節期間體重控制電話訪問調查」結果顯示，有逾3成的民眾平均發胖1.7公斤，其中男性平均增加1.9公斤、女性則是1.6公斤。

文 / 楊蕙萍

國泰綜合醫院營養組營養師

傳統年菜中常有佛跳牆、東坡肉、八寶年糕等菜色，多為高油脂、勾芡、多醬汁及加糖的食物，而零食飲料中也有熱量、油脂、糖以及鹽含量高的危機，不要急著採買或用餐，最好先停看聽一下：

**停：**放進口中前先停下來，觀察食物組成。想想熱量過多會帶來的壞處。改變用餐順序的好處。

**看：**餐盤中菜餚各屬於那一類食物。用餐順序：先吃蔬菜→豆魚蛋肉類→主食類。主食盡量以全穀雜糧類為主。

**聽：**聆聽內心的聲音問問自己，我現在想吃的是什麼。不要囫圇吞棗，要細嚼慢嚥地品嚐食物。

今年年菜是外帶或自煮呢？以下幾項飲食及採買技巧供大家參考：

**技巧1 選擇原態之在地當令食物，減少加工食品**

選擇天然原態的食物可減少因加工過程

中營養素的流失及添加物使用造成身體的負擔。選擇在地當令食材較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，而食材亦符合節能減碳之原則。另外，在最適合天候下所生產的食物，不但營養價值高、品質好，價錢也較為便宜。

**技巧2 低油食材及烹調**

以天然食材取代高熱量、高鹽、高油之肉類加工製品，建議減少煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工的臘肉、香腸等。豆魚蛋肉類建議每餐大約1掌心大小及厚度的份量。菜色選擇時，建議以脂肪含量較低的鮮蝦、海參、花枝、牛腱肉、雞肉等，取代獅子頭、蹄膀、東坡肉等食材。

選食材、選烹調方式，應優先選擇家禽類如雞肉、鴨肉及海鮮類等白肉，選擇瘦肉取代油脂高的肥肉，另外可選擇海鮮如魚、海參、鮮蝦、花枝..等，熱量及飽和脂肪皆較低；烹調方式則以清蒸、滷、燙、涼拌菜餚





為主，例如以清蒸魚取代糖醋魚、紹興醉雞取代脆皮炸雞，或是挑掉炸衣，以減少攝入過量油脂。若外購年菜，可選擇熱量較低或半葷素或素食的產品，另解凍後的湯品，可將上層凝固油脂除掉後再加熱以減少油脂的攝入。另外，每天可選擇搭配大約1湯匙的堅果種子為點心，如杏仁果8粒、腰果5粒或核桃仁2粒。

### 技巧3 多纖維

建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維等「維持原態」的全穀雜糧類，如糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等，而年菜中常見的米糕、八寶芋泥等，通常額外添加許多油脂和糖製作，建議酌量攝入即可。建議民眾三餐以全穀為主食，或至少有1/3為未精製全穀雜糧。

每餐蔬菜攝入量以1.5個拳頭大小的份量為食用基準，因此選擇年菜時，建議多挑選2至3道蔬食或半葷素菜餚，也可準備新鮮蔬菜

，適量加入肉品或湯品的年菜中，例如：湯品可加入蘿蔔、茼蒿、高麗菜、香菇、金針菇；肉品則可加入燙熟的芥菜、花椰菜、青江菜作為盤飾，或以青椒、筍片、洋菇等拌炒，不但可以增加纖維攝入，也可以增加飽足感。

每餐水果攝入量大約1個拳頭大，建議以當季新鮮水果（如：柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓、棗子）取代過年常吃的芒果青、水果風味軟糖、牛軋糖等零食。水果中富含維生素及膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、預防便秘、增加飽足感、增強免疫力。

### 技巧4 多喝水、無糖飲料

白開水為人體最健康、最經濟的水份來源，建議每天攝入1,500毫升以上的白開水。含糖飲料中添加大量糖，使用的配料（粉圓、芋圓、粉條、布丁等）也多含有糖分，過量攝入會造成體重增加，建議多以白開水、無糖飲料取代含糖飲料。

春節期間均衡攝入各類食物，增加食物多樣性。三餐定時定量，減少零食和宵夜的攝入，或以水果取代點心。過量飲食容易造成熱量攝入過多或是食物浪費，故購買與製備餐飲時，應注意份量適中。另外，多與親朋好友相約出外走春、拜年，增加身體活動量，能消耗多餘的熱量。因此，歡樂相聚之餘，要為自己健康多把關，採買或用餐前停下來、看一看、聽一聽，選擇最適合自己健康的食物囉！





# 卸下口罩前你做好準備了嗎？ 年前醫美選擇

隨著疫情逐漸解封，口罩禁令放寬，大家已經可以走向戶外讓自己的臉透透氣了。在長達3年口罩需要戴緊緊的情況下，許多人早已疏於自己膚況的保養，在卸下口罩前，有許多人開始擔心自己鬆弛下垂、斑點及紋路遍佈的臉該怎麼見人，紛紛至門診諮詢改善的方法。以下簡介一些能改善膚況的方法。



文 / 廖澤源

國泰綜合醫院暨內湖國泰診所皮膚科主治醫師

## 超音波拉皮

「超音波拉皮」是種非侵入性的拉皮治療，透過超音波探頭所產生的高頻音波，準確地在皮下的筋膜層加熱，進而產生收縮拉緊皮膚的功效。這種治療可以改善雙頰下垂、雙下巴、淡化法令紋、木偶紋、眼周細紋，也可以拉提眼尾、眉尾，治療完後臉型會趨向V型臉，治療後完全無傷口，可立即上妝，恢復期相當短，治療完約莫30分鐘後可退紅。



## 微針注射

醫學美容早期常用玻尿酸注射來改善法令紋，但由於玻尿酸是被動的填充物，植入皮膚後會隨著時間被身體代謝掉，維持時間也相對比較短。目前較新用來改善法令紋的是聚己內酯(俗稱少女針)，外觀是白色膠體內含顯微晶球，注射後藉由膠體達到立即填充及支撐拉提的效果，之後再藉由其內所含的顯微晶球不斷地刺激自體膠原蛋白的新生，讓填平法令紋的效果延長又更自然。聚己內酯目前除了用來填平法令紋之外，包括填平木偶紋、豐頰、豐額、填平夫妻宮(太陽穴的陷落)、創造蘋果肌等都有臨床應用。

## 皮秒雷射

新興的「皮秒雷射」則以光機械波取代以往傳統具熱效應的雷射光束，再加上雷射脈衝的作用時間被大大地壓縮至極短的皮秒( $10^{-12}$ 秒)，如此可以在極短的時間內對目標物施以無熱效應的雷射震波治療，達到選擇性破壞目標物(如色素顆粒)的目的，但大大地降低傷害周圍正常組織的機會，也因此大大地降低了發紅返黑的可能性。此外，以「皮秒」為概念設計出的雷射，搭配光學聚焦透鏡，除了更有效地來除斑外，亦可有改善細紋、除痘疤、縮小毛孔等療效，相較於以往用「分段式換膚」為概念設計出的飛梭雷射，「皮秒雷射」將傳統飛梭雷射治療後長達1週以上的發紅恢復期縮短，整體來說「皮秒雷射」是種可有效率達到除黑斑等多種醫美治療目的又兼具超短恢復期的機皇雷射。

## 肉毒桿菌注射

至於要改善臉上俗稱國字臉的咀嚼肌肥大及動態紋如魚尾紋、皺眉紋、抬頭紋，會建議透過肉毒桿菌素的注射來改善。肉毒桿菌素是透過極細的針注射進標的位置來抑制隨意肌的收縮達到治療目的，屬於一種幾乎無恢復期的微創治療。





# 年假期間 乾眼症的保養

春節將至，終於可以讓辛苦工作了1年的自己好好喘口氣放鬆一下，濕濕冷冷的冬天是不是最適合待在家中裹著毛毯開暖氣追劇呢？好不容易迎來一年一度的年假，除了讓自己的身心靈獲得休息之外，也要小心守歲熬夜或過度用眼可能會使乾眼症的症狀加劇喔！

文 / 郭又瑋

汐止國泰綜合醫院眼科主治醫師

最近天氣濕冷，除濕機和電暖器的使用頻率大幅提升，在門診遇到許多患者主訴眼睛乾和酸澀，這些其實都是乾眼症的表現，除了上述的症狀，其他還包括眼睛疲勞、易流淚、視力模糊、眼表灼熱有異物感，甚至刺痛睜不開眼睛等，這些症狀可能都是因為我們眼表面的淚液膜受損而引起的。正常的眼睛表面(眼角膜及結膜上)會覆蓋一層透明的淚液膜，經由每次的眨眼，淚液膜都會重新均勻的分布，淚液膜由外而內可分為以下三層結構：

- (外) 脂質層：由瞼板腺分泌，預防眼淚蒸發。
- (中) 水液層：由淚腺分泌，眼淚的主要成分。
- (內) 黏液層：由結膜的上皮細胞分泌，含有能保持眼睛濕度的成分。





穩定的淚液膜可以帶來清晰的視野，也可以為眼角膜帶來養分，保護眼角膜並降低感染的風險，當眼表面的淚液膜受損時可能就會導致上述症狀，與淚液層分泌相關的乾眼症其實有8成以上是因為脂質層分泌不足而引起。

### 常見乾眼症的成因與分類

**脂質層分泌不足(缺油型)：**最常見的乾眼原因，瞼板線的結構病變導致其分泌脂質層的功能異常。

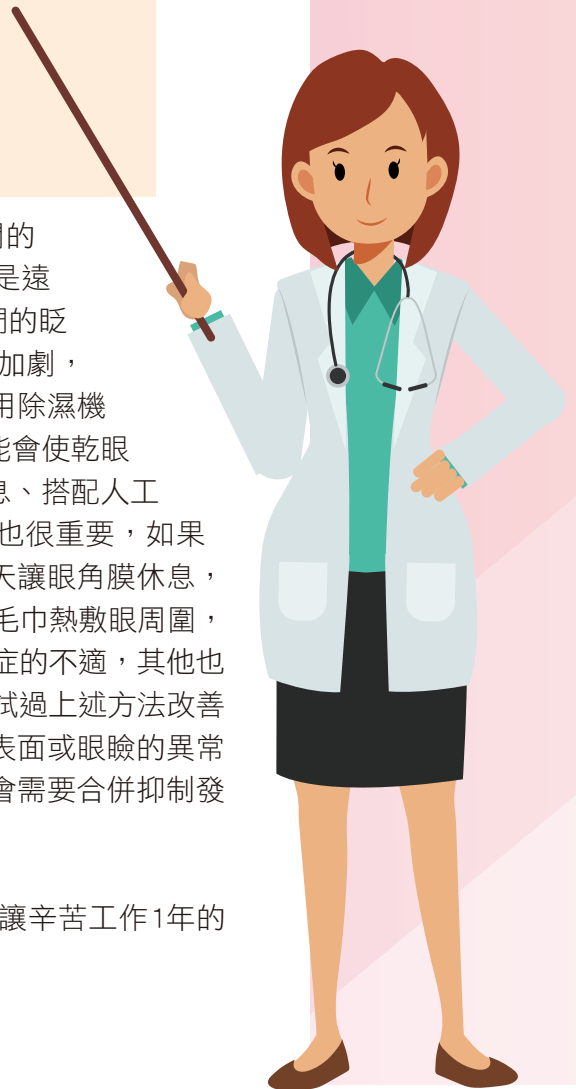
**水液層分泌不足(缺水型)：**年紀老化淚腺功能降低、自體免疫疾病造成淚腺發炎、外傷、感染、長期使用含有防腐劑眼藥水、口服藥物引起(常見如高血壓用藥或鎮定劑)。

**眼瞼相關疾病：**眼瞼相關疾病造成眼瞼閉合不全或眨眼次數減少。

**免疫系統相關疾病：**乾燥症候群、自體免疫疾病等。

年假即將到來，連假期間常伴隨大量用眼時間的增加，不論是在家使用手機/平板、看電腦/電視或是遠程長途開車，只要是長時間的專心用眼都會減少我們的眨眼次數，進而讓淚液膜變得不穩定而使乾眼症症狀加劇，另外，由於天氣濕冷，許多人家裡也都開始全天使用除濕機和暖氣，若長時間待在乾燥或有熱風的環境下也可能會使乾眼症惡化，除了盡量減少過度用眼、適時的讓眼睛休息、搭配人工淚液及凝膠使用，改善居家環境及維持空氣的濕度也很重要，如果有在長期配戴隱形眼鏡的患者也建議可以停戴幾天讓眼角膜休息，另外眼瞼的清潔及眼周的熱敷(洗澡時或睡前使用熱毛巾熱敷眼周圍，溫度40-50°C，1次熱敷10分鐘)也可以幫助緩解乾眼症的不適，其他也可補充一些口服營養品(如魚油、維生素A等)。如果試過上述方法改善仍有限，建議至眼科找眼科醫師檢查是否有其他眼表面或眼瞼的異常，比較嚴重的乾眼症如果導致角膜上皮受損，可能會需要合併抑制發炎的眼藥水或自體血清藥水一起治療。

最後，迎來一年一度年假的同時，別忘了也要讓辛苦工作1年的眼睛好好休息喔!!!





# 冬天火鍋吃到飽 胸口痛、悶、喘 小心心臟病

寒流來襲，最近天氣轉涼，對於有狹心症、心律不整、腦中風病史的族群，要特別小心。而有三高患者，也不可以掉以輕心。冬天是急性心血管疾病好發時期，主要原因是當氣溫驟降時，體內的血管也會跟著收縮，使血流阻力上升，容易造成血壓升高，引起血管內皮細胞和動脈粥狀硬化斑塊的不穩定性，增加急性心肌梗塞與和急性梗塞性腦中風的風險，民眾一旦出現持續性胸悶、呼吸困難、單側突發無力或口齒不清等症狀時，一定要及早就醫，預防猝死意外。

文 / 黃晨祐

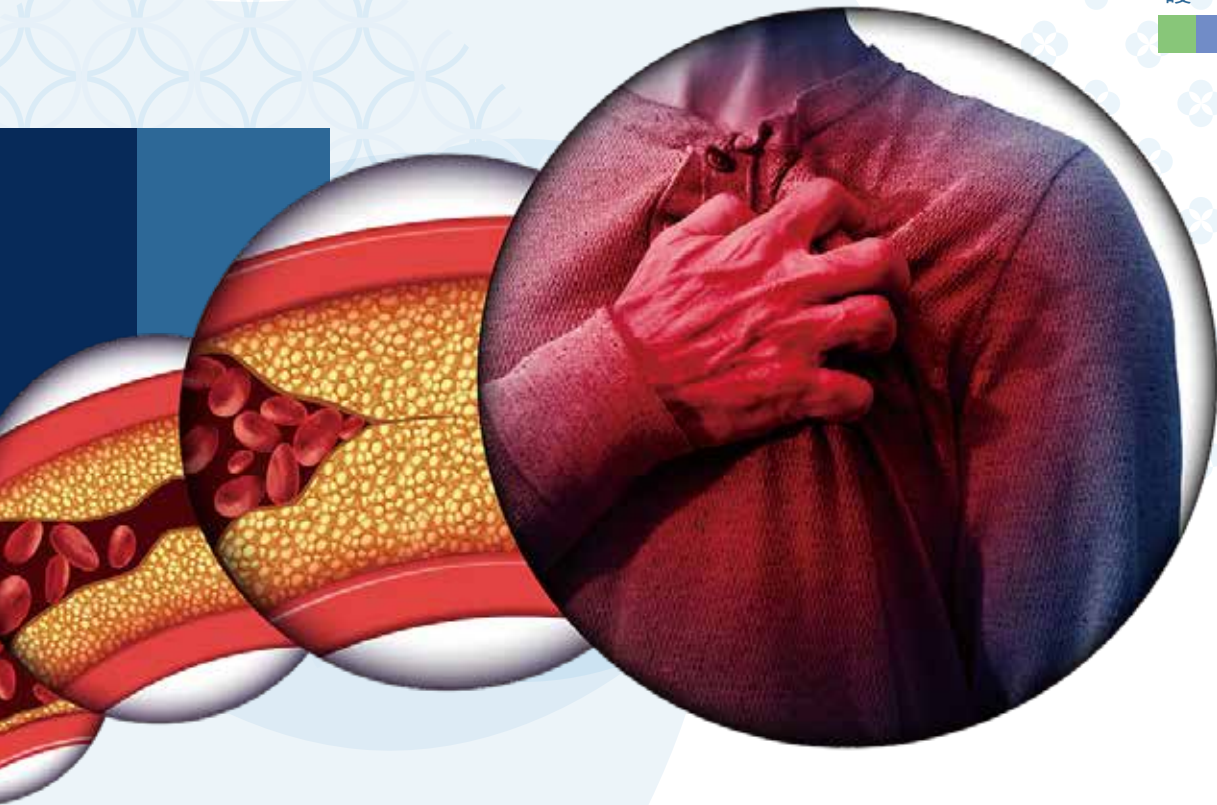
國泰綜合醫院心血管中心介入性心血管科主治醫師



## 心肌梗塞和慢性狹心症的差異

慢性狹心症引起的胸悶，大多在活動量增加、情緒激動時易發生，在休息之後胸悶即可慢慢改善，狹心症的症狀又可稱為穩定型心絞痛，病生理機轉來自於冠狀動脈內膜因為粥狀硬化導致內膜增生，造成血管管腔狹窄，冠狀動脈血流大多在心臟負荷增加時(運動、生氣狀態)會有心肌細胞供氧不足，導致心肌缺氧；胸悶就是心肌缺氧最常見典型的症狀，少部分還會以喘、上腹部不適、頭暈或噁心表現。慢性狹心症的治療以藥物為優先，包含抗小板藥物、血管擴張劑或是乙型交感神經阻斷劑等；若是狹窄程度嚴重者，藥物治療的效果有限，可以接受冠狀動脈心導管檢查，狹窄最嚴重的地方進行血管內氣球擴張，若擴張後血流仍不佳，可以進行血管支架置放，這算是最完整的方式。



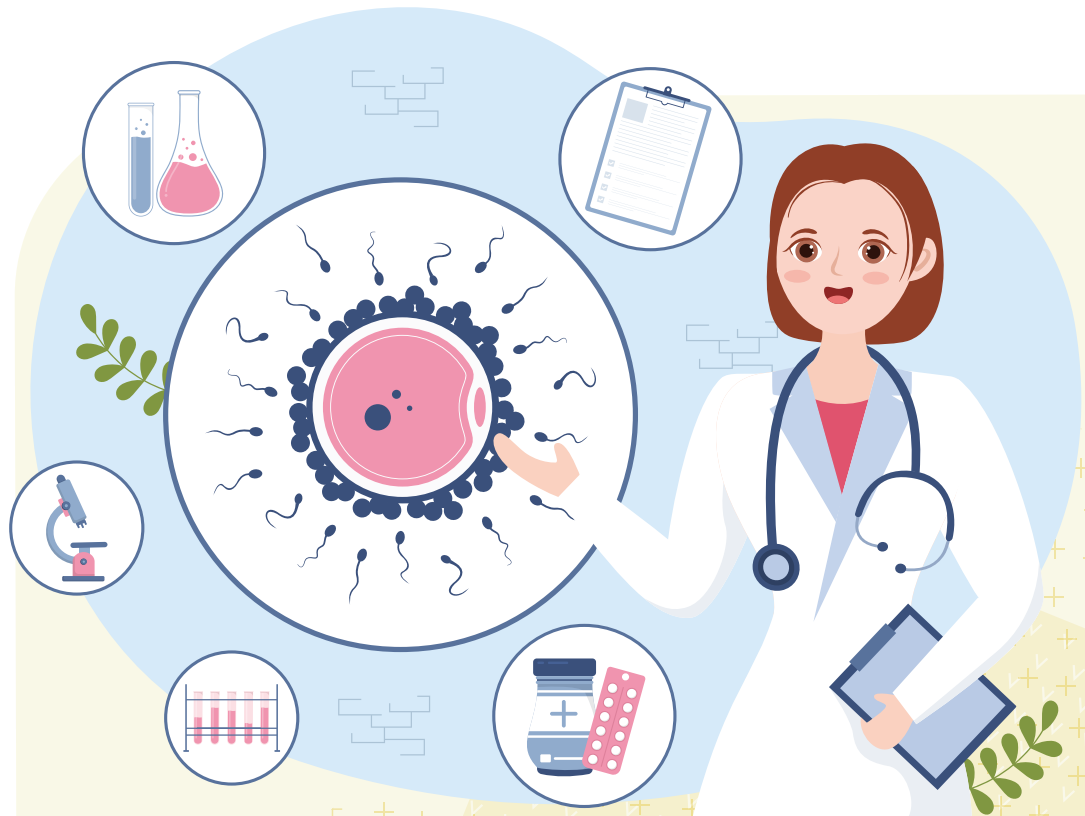


心肌梗塞的症狀，有別於慢性狹心症，往往來的又快又急；突發性的胸口不適可能在任何時刻發生，包括睡覺休息、運動當下或結束才發生。心肌梗塞在發生後，胸悶大多會持續且愈來愈嚴重，同時合併會有下巴牙齦痠麻、左手臂痠麻、噁心冒冷汗的情況，即使在休息或服用口服舌下含片後，症狀大多不會有明顯改善。心肌梗塞的血管病生理機轉和慢性狹心症不同，大多是冠狀動脈粥狀硬化內膜斑塊破裂，造成血管腔內大量急性血栓形成，血管完全阻塞後相對應位置的心肌完全缺氧，心肌細胞在心肌梗塞發生後約20分鐘後會進行不可逆的細胞壞死凋亡，此時需要的是搶時間的緊急心導管手術，盡可能即早打通阻塞的血管，清除管腔中的血栓，大多數情況下都需要進行血管支架置放。心肌梗塞的併發症和做心導管手術的風險，和血管嚴重程度以及心肌再灌流的時間有很高的相關性，血管病變愈多，愈晚打通血管，術中術後併發症發生率愈高。

### 心血管高風險族群應注意事項

冬天時高心血管風險的族群要特別小心，包括三高、抽菸和慢性腎臟病的患者，因為這些都是動脈粥狀硬化最相關的病因，除了按時服藥之外，必須定期追蹤各類膽固醇數值、糖化血色素、空腹血糖、腎功能肌酸酐指數。高血壓的患者更需特別注意，不論年紀性別，目前建議居家量測血壓控制在130/80毫米汞柱以下。冬季時的血壓容易忽高忽低，建議病友應該多紀錄居家血壓，回診時和醫師討論必要的高血壓藥物微幅調整。冬天時的飲食大多是油膩、高熱量的湯類或火鍋，容易使得血糖和膽固醇容易超標，建議避免食用過多的含油脂的肉類(豬、牛、羊)和加工火鍋料，火鍋湯底盡量也昆布、柴魚風味的清湯為主，避開麻辣、起司、酸菜白肉等重鹹度的鍋底，另外火鍋湯建議只喝開鍋後前20分鐘，因為一旦煮過後，湯內的鈉離子、磷酸鹽及硝酸鹽等食品添加物濃度會大幅提高。

# 不孕症



文 / 林亮華  
國泰綜合醫院暨內湖國泰診所婦產科主治醫師

林小姐，36歲，和先生結婚3年以來積極備孕，卻仍都沒有消息。於是來婦產科門診尋求協助。經過一連串問診、內診、超音波、輸卵管攝影、子宮鏡檢查，發現其雙側輸卵管遠端阻塞，先生的精液檢查正常，在經過討論，決定以手術方式疏通輸卵管，術後經過3個月順利自然懷孕。

這個案例看似順利，但林小姐對於過去流失的3年不免有些遺憾，如果早一點就診，自己就可以早點懷孕，畢竟年齡已屆高齡產婦，懷孕還是有些吃力，且某些懷孕的併發症機率因此提高。

因此，我們今天來介紹不孕症和看診時機，希望更多的人能認識且重視這個問題。

不孕症的定義為：一對夫妻或情侶在沒有避孕，且有規律的性行為下，“1年”內仍然無法成功懷孕。

現代社會偏向晚婚、晚生，因此不孕症盛行率越來越高。台灣約有15%夫妻有此問題。一般來說，無不孕狀況的夫妻1年內自然受孕率為

90%，超過1年繼續備孕當然也有可能自然懷孕，但也有可能因此走了許多冤枉路。

會造成不孕的原因有哪些呢？造成一對夫妻不孕的原因，女生佔了65%，男生則有35%。

### 女性不孕原因大概分成下列幾種：

- 1.子宮問題：肌瘤、肌腺症、子宮內膜息肉、子宮先天畸形。
- 2.輸卵管問題：骨盆腔感染、結紮、骨盆腔腫瘤壓迫。
- 3.卵巢問題：高齡、子宮內膜異位、多囊卵巢症候群、卵巢早衰、下視丘激素不足、肥胖、過輕、劇烈運動。
- 4.荷爾蒙異常：甲狀腺機能、泌乳激素異常。
- 5.不明原因：經過許多檢查仍找不出原因，則會被歸類在這一類。並不是沒有原因，只是還沒找到原因。因費用、盛行率、檢查準確度的種種考量，初步的不孕檢查並不會檢查夫妻雙方的染色體、著床環境、免疫系統等。

### 男性不孕的原因分為

- 1.精液異常：精子數目減少、型態異常或活動力減弱。
- 2.睪丸造精障礙：先天性染色體異常、荷爾蒙異常、感染性疾病、精索靜脈曲張。
- 3.精子運輸系統異常：先天性無輸精管症或後天輸精管阻塞。
- 4.性功能障礙：陽萎、早洩或無法射精。

### 當然，就診的時機並不是完全符合不孕症的定義才能就診

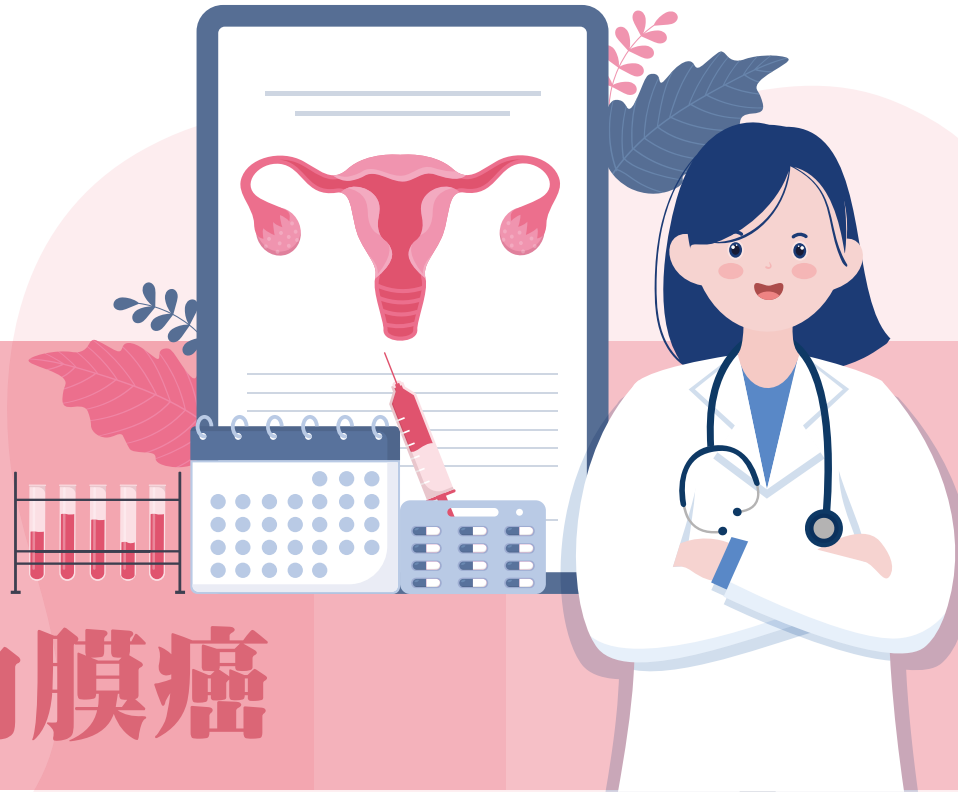
#### 以下狀況即建議求助專業醫師：

- 1.備孕超過1年的夫妻。即不孕症的定義。
- 2.備孕超過半年的高齡婦女(大於35歲)。隨著年齡上升，受孕機率會漸漸降低，流產機率也會提高，因此，高齡的婦女須更抓緊時間，提早就診。
- 3.已知有不孕危險因子的夫妻。如月經不規則、子宮內膜異位、子宮肌腺症、子宮肌瘤。也可以提早來做諮詢及檢查。

建議第一次就診時，夫妻應一同前往，在詳細問診後，即會針對可能原因安排檢查。女性包含了內診、抽血、輸卵管攝影、子宮鏡、腹腔鏡等；男性則有精液檢查。找到原因後，即可針對問題來進行治療。視原因而定，可能有生活型態調整、藥物、手術、人工授精或試管嬰兒。

或許有些人聽到不孕症都會聯想到試管嬰兒，因而在考量經濟、和耳聞療程的不適等等原因，而害怕尋求協助。但其實，不是所有造成不孕症的原因都需要直接做試管嬰兒，有些可藉由生活型態、藥物、手術即可改善。而這些基本的檢查和治療大多都有健保給付，因此，千萬不要懼怕尋求婦產科醫師的協助喔！

新年是新的開始，在這邊祝福大家，都能解決不孕症的困擾。



# 子宮內膜癌

根據衛生福利部國民健康署2018年癌症登記報告，子宮體癌發生率是台灣女性10大癌症的第5位，死亡率第11位，每年約有2,800多位新確診的病患，其中又以子宮內膜癌居多。子宮內膜癌乃是指發生於子宮內膜的癌症，大致上可分為雌激素依賴性和非雌激素依賴性兩種，多數病患為雌激素依賴性的子宮內膜樣癌。目前子宮內膜癌居女性生殖器官癌症首位，已經超越子宮頸癌，除了無篩檢政策外，國人飲食型態的西化，也是導致子宮內膜癌成為台灣婦女成長快速的癌症之一。

文 / 陳淑怡

國泰綜合醫院社區護理組個案師

「醫生我停經5年，上個月又來月經，朋友都說我回春了！」臨床上偶而會聽到的病患主訴，停經後的任何一種出血都是不正常的，絕非是月經又重新開始或回春。早期的子宮內膜癌可能無特別的症狀，不正常的子宮出血是最主要的徵象，病患常因陰道異常出血來婦產科門診求診，尤其是發生於停經後的婦女。近年來因荷爾蒙的使用和含類雌激素成分健康食品的宣傳及推廣，導致女性朋友在停經後出血來就醫，而尚未停經的婦女則大多主訴經血量異常增多，或是非月經期不正常出血，而少數患者則主訴有血性分泌物等。

子宮內膜癌病患的平均年齡約為56歲，多發生於停經後婦女，少數年輕的女性也會有子宮內膜癌的發生機率。子宮內膜癌的危險因子包含肥胖、高血壓、糖尿病、未曾生育、停經較晚、多囊性卵巢症候群、雌激素過高以及家族或個人曾患有大腸直腸癌、子宮體癌、卵巢癌、乳癌的婦女，有較高的機率得到子宮內膜癌。此外，乳癌病人口服藥



泰莫芬 (Tamoxifen) 對子宮內膜有刺激的作用，長期服用會增加子宮內膜癌的風險。

### 子宮內膜癌的危險因子

- 肥胖
- 多囊性卵巢症候群
- 高血壓
- 雌激素過高
- 糖尿病
- 家族或個人曾患有大腸直腸癌、子宮體癌、卵巢癌、乳癌的婦女
- 未曾生育
- 乳癌病人口服藥泰莫芬
- 停經較晚

子宮內膜癌主要的臨床診斷方式為子宮內膜刮搔手術，其他輔助性的檢查包含子宮內膜採樣、超音波檢查、子宮鏡等。手術是治療子宮內膜癌最主要的方式，針對手術後有轉移疑慮的病人，則會追加化學治療、放射線治療、標靶治療、荷爾蒙等治療或綜合應用治療。晚期轉移或復發性子宮內膜癌病人，可以進行免疫及標靶治療以提升存活率。年輕、有生育需求的女性，臨床也採用子宮內膜刮搔手術的治療方式，術後再給予高劑量的黃體素治療，試著先將病灶消除，爭取生育機會，不過建議生產過後還是需要將子宮摘除。

該如何預防子宮內膜癌，首先是減重，近年來因為飲食西化及精緻化，和過度攝取高糖及高脂肪食物而造成肥胖，加上環境荷爾蒙暴露和塑化劑的使用，都是容易增加罹患子宮內膜癌之風險。因此健康的飲食和體重的控制，減少環境荷爾蒙的暴露和塑化劑的使用，以及規律的運動，都能調節體內荷爾蒙、提升免疫力，繼而降低罹癌的風險。有使用荷爾蒙需求的婦女，應與醫師討論服用荷爾蒙之必要性，家族或個人曾患有大腸癌直腸癌、子宮體癌、卵巢癌、乳癌的婦女，也應定期檢查以避免罹患子宮內膜癌。

大多數的子宮內膜癌婦女被診斷為疾病早期，整體來說預後不錯。呼籲停經前、後的婦女們，若有異常的出血，一定要盡快的就醫，由專業醫師的檢查評估，不要輕忽身體的任何改變，這樣才能盡早發現疾病，提早治療。



# 冷凍微針消融、 冠心病風險基因檢測、 有種美面膜 國泰綜合醫院主題參展

為期4天的台灣醫療科技展111年於12月1日至4日假南港展覽館熱鬧登場，國泰綜合醫院展出「肺腫瘤冷凍微針消融治療」、「精準醫療：冠心病風險基因檢測」、「ICD AI臨床輔助系統」、「專業研發：有種美面膜」等主題特色，結合霖園集團國泰人壽及國泰健康管理分別展出「導入AI系統優化理賠X光判讀作業」、「國泰i健康APP、國泰寶寶APP」，現場還有多項透過智慧數位科技促進民眾健康的運用，內容豐富吸睛。

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長

隨著民眾對低劑量電腦斷層用於肺癌早期篩檢的觀念普及，加上國民健康署去年7月起推動肺癌早期偵測計畫，提供高風險族群免費低劑量電腦斷層檢查，有越來越多的民眾得以早期發現接受治療。不過，仍有一群病人苦於肺腫瘤反覆發作卻無法再以手術切除更多肺葉進行治療。受惠醫療科技進步，目前冷凍微針消融術提供高齡、心肺功能不佳無法負荷手術及多發性肺腫瘤患者一種治療新選擇。國泰綜合醫院胸腔外科主任顏銘宏指出，冷凍微針是一種微侵入的癌症治療方式，藉由影像系統導引，將灌入氬氣且直徑1.47mm的超細微針插入腫瘤組織中，微針在極短時間內形成攝氏零下40度的冰球包覆腫瘤，利用超低溫破壞腫瘤組織，精準消滅癌細胞，加上一般只需局部麻醉，傷口極小，輔以團隊整合性照護流程，提升手術安全及減少術後併發症。國泰綜合醫院自2016年起執行冷凍微針消融術以來，已累積眾多成功消融治療案例，肺腫瘤冷凍微針消融術之團隊照護更榮獲生策會SNQ國家品質標章肯定。

近年來精準醫療概念夯，國泰綜合醫院推出「冠心病風險基因檢測」，只要抽血5c.c.，就能預估未來罹患冠心病風險的機率，適用患糖尿病或有心血管疾病家族史高危險群檢測。國泰綜合醫院一般醫學科主任張釗監表示，研究指出父母雙親都有心臟病，孩子罹患心臟病的風險高出一般人82%，而心血管疾病又是糖尿病患者最重要的併發症及造成死亡的主因，透過該項基因檢測有助了解疾病風險，以利提早因應預防，超前部署更精準管理健康，為美好的退休生活預做準備。



此外，國人愛敷面膜眾所皆知，據報載統計，台灣每年面膜的使用量高達1.2億片，因應國人面膜使用需求，由國泰綜合醫院皮膚科醫師攜手藥學博士從民眾日常保養著重保濕需求出發，費時多年共同研發，選擇以蘆薈萃取物(保濕)、三色堇萃取物(鎖水)等天然修復成分精心調配，打造適合國人膚質的面膜。並透過研究證實將提升表皮防護力的關鍵保濕因子完美調入面膜中，有助受損的肌膚屏障修護，進而增強皮膚保護力，而有健康的肌膚屏障，皮膚才能潤澤透亮；相關研究已發表刊登於全球頂尖藥學期刊（2019-2020 Top 10%藥學期刊），並同時取得中華民國發明專利。國泰醫學團隊技轉研發成果，由符合優良製造標準(GMP)規範的廠商生產製造有種美面膜，以提供民眾低敏與低刺激性的皮膚屏障修復保濕面膜新選擇，敏感肌膚也能輕鬆使用，讓您的肌膚擁有醫學中心級的日照護。



不僅國泰綜合醫院以特色主題參展，此次霖園集團國泰人壽及國泰健康管理亦以創新、數位智慧服務參展。國泰健康管理旗下擁有健康檢查中心及產後護理之家，其中國泰健檢中心打造「病檢分離」舒適安心的受檢環境，結合醫師、健管師、營養師專業團隊提供客製化健檢服務。疫情期間，更整合集團科技能量，推出國泰i健康APP，提供線上預約、檢前通知、檢查過程進度提醒及健檢報告線上看，讓客戶一手掌握歷年健康趨勢。另外國泰產後護理之家，10年來累積守護萬名爸媽，以24小時全護理師照護規格，醫學中心醫師定期巡診，秉持「專業貼心，始終如一」成為爸媽堅強育兒後盾。近年來也導入數位科技工具國泰寶寶APP，從孕期衛教、產後諮詢，延伸到寶寶視訊及成長數據，另新增孕期媽媽產檢資訊，讓爸媽同時掌握孩子重要成長階段。

此次醫療科技展，國泰綜合醫院結合國泰人壽、國泰健康管理展出主題包括：1.肺腫瘤冷凍微針消融術之團隊照護、2.精準醫療：冠心病風險基因檢測、3.ICD AI臨床輔助系統、4.國泰醫學團隊創新研發-有種美面膜、5.胸部X光及影像上傳平台系統、6.ICD-10自動選碼模型、7.行動裝置認知功能檢測服務、8.國泰i健康APP、國泰寶寶APP。





# 國泰綜合醫院完成ERAS總會 「國際怡樂適醫院認證」

在台灣，已經有許多病人親身經歷「ERAS怡樂適療程」，並且可以明顯感受和以前手術完全不同。病人在醫護團隊專業的照護下，明顯減少因開刀引起的生理及心理壓力，減緩術後不適，加速身體機能回復。同時，可以享有輕鬆舒適的恢復品質，儘早回到正常的生活及工作。國泰綜合醫院自2017年起先從大腸直腸手術開始，提供病人從術前優化體能、術中麻醉到術後恢復，全程提供完整照護。病人不但覺得恢復過程更舒適，而且更減少術後相關併發症，讓手術麻醉更安全，並在111年取得國際怡樂適醫院認證。

文 / 郭書麟

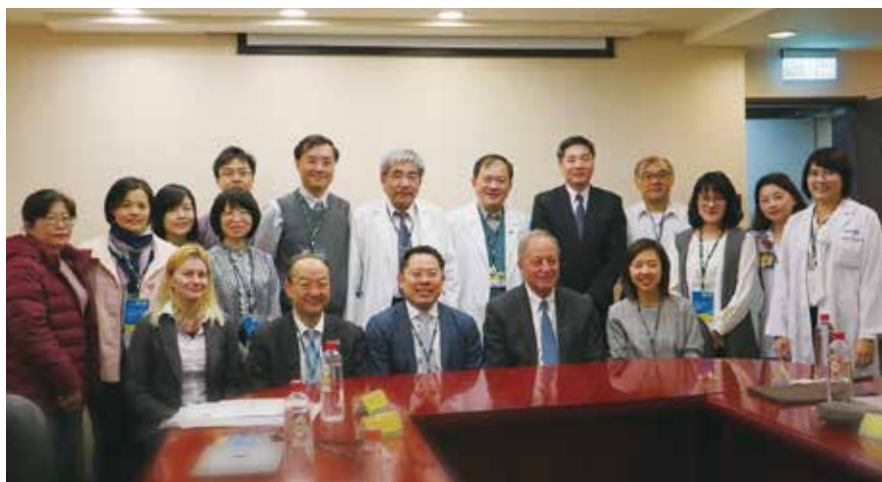
國泰綜合醫院術後加速康復中心主任

有了大腸直腸手術怡樂適療程成功的經驗，怡樂適團隊與胸腔外科醫師合作，針對肺癌、食道癌及縱隔腔腫瘤發展專屬療程。胸外病人術後最擔心的呼吸併發症，因為怡樂適運用了最新實證醫學的預防方案，可以明顯降低發生率，加速術後恢復速度。隔年，怡樂適團隊再和婦科醫師一起討論將婦癌手術納入療程，特別針對婦癌病人在營養強化及體能增進上，設計專屬的怡樂適療程。病人反應術後麻醉相關副作用顯著降低，術後生活能力復原也非常迅速。

在脊椎手術方面也是怡樂適團隊專研的新領域。以前這群病人術前已飽受疼痛折磨，在術後又得面臨漫長的復健，也因為如此，不少病人對於手術躊躇不前，因而耽誤最佳治療時機。故醫院將脊椎手術納入怡樂適療程後，由物理治療師全程照護，術前衛教手術後的復健治療；術中對於疼痛進行多面向的止痛治療，術後疼痛大幅改善，讓病人可以無痛的配合物理治療師的指導，使得術後復健更為得心應手及行動能力更自如。







一路走來，國泰綜合醫院為提供手術病人更好的醫療品質，在怡樂適療程投入不少資源。不但於2019年率先全國成立「ERAS怡樂適中心」，整合各職類成員提供最專業的醫療照護，進而維持高品質的怡樂適療程；而且為了自我提升，在2020年向ERAS總會提出「國際怡樂適醫院認證」申請，藉由國際的外部評鑑，強化國際醫療的能量，也確認與國際接軌的實力。

從2020年1月起國泰綜合醫院進入認證流程，1月14日ERAS總會主席Olle Ljungqvist教授帶領4位專家進行實地查核，確認怡樂適療程的落實狀況及醫療成果。相關認證流程包括前後三次的線上稽核、療程各項指標追蹤、臨床品質改善及手術療程整合等。但其中經歷新冠疫情、醫療量能降載，但怡樂適療程的腳步沒有停歇，團隊一樣提供高品質的醫療。國泰綜合醫院終於在2022年取得ERAS總會「國際怡樂適醫院認證」。



▲認證證書

這不是結束而是另一階段的開始，國泰綜合醫院秉持著「成為最受民眾信賴的醫學中心」，怡樂適療程更是手術病人家屬的信賴醫院的基礎。有了怡樂適團隊的用心照護，也有來自病人正向主動的配合，讓手術療程不單只是被動治療，而可以為自己選擇一個更有效更舒適更安全的療程。



# 國泰綜合醫院再度通過 糖尿病疾病照護 品質認證

文 / 朱嘉琳

國泰綜合醫院社區護理組個管師

文 / 黃凱麟

國泰綜合醫院公關組副組長

糖尿病居國人10大死因第5位，每年近萬人因糖尿病死亡，糖尿病及其所引發的併發症嚴重影響病人生活品質，國泰綜合醫院運用各種品質改善手法，包括跨團隊照護、建置系統協助病人達到控制糖化血色素(A1C)目標、規劃設計「台灣版糖尿病情緒困擾表」作為評估參考等，提供病人全方位照護，降低病人的再入院率。國泰綜合醫院追求卓越疾病照護品質，日前再度通過醫策會糖尿病疾病照護品質認證，這也是繼2019年首次通過認證後，第2度榮獲肯定。

糖尿病是複雜性慢性疾病，約高達9成病人為心腎共病的高風險群。國泰綜合醫院糖尿病團隊曾收治1名64歲男性糖尿病人，合併有末期腎病變及心衰竭等多重慢性病，原本病人對糖尿病控制表現不在意，幾乎每天外食，糖化血色素高達14.2%(高於6.5%為糖尿病)，住院期間還發生心臟驟停危急狀況，經院方啟動跨團隊整合照護：內分泌科醫師調整血糖用藥，個管師除於住院出院期間提供病人糖尿病與心腎共病衛教，並教導病人透過使用醫院建置的系統幫助病人穩定控制個人的糖化血色素目標，營養師、藥師分層負責加強病人日常外食種類衛教與多重共病的用藥遵從性衛教及追蹤，在團隊各方面的努力下，半年後病人的糖化血色素大幅降至8.9%，整體精神狀況變好，病人信心大幅增加。



▲醫策會林啟禎董事長(左)頒發糖尿病疾病照護品質認證肯定，由國泰綜合醫院內科部林慶齡部主任(右)代表受獎

醫病先醫心！另名14歲少女罹患第一型糖尿病，規律於小兒科門診追蹤，但因害怕同學眼光，在校常忘打胰島素控制血糖，導致糖尿病酮酸血症收院治療，住院期間血糖波動較大，有發生低於50的低血糖，及超過300以上的高血糖狀況，經糖尿病團隊主動照護介入後，發現病人的主要照顧者父親日前因病驟逝，造成少女日常生活及情緒受到影響，團隊成員除提供藥物及飲食衛教介入外，同時關心病人心理狀況及青春期相關的發展(含「台灣版糖尿病情緒困擾表」評估等)，並請社工評估協助提供相關支援，讓少女在治療糖尿病的同時，身心獲得安頓，進而敞開心胸接受個管師衛教願意定期施打胰島素控制，目前穩定控制血糖狀況。

為提供病人優質的醫療服務，國泰綜合醫院在糖尿病疾病治療照護上致力追求卓越，自2012年起獲獎不斷，除2度通過糖尿病疾病照護品質認證外，並於2019年獲得國家品質標章(SNQ)認證，且歷年來均獲得衛福部國健署糖尿病照護品質計畫，執行成果及機構特色優等獎。此外，醫院近5年糖尿病病人出院後14天內再住院率為0%、糖尿病病人住院死亡率(含病危自動出院)為0.93%及糖尿病人個案完整追蹤率達92.2%，疫情期間糖尿病照護團隊更利用電訪及遠距教學提供藥物及疾病指導，避免血糖控制不良及初次使用胰島素治療的病人，因疫情關係減少至醫院次數導致血糖過高增加住院的機會，多項指標及團隊照護服務在在展現國泰綜合醫院在照護糖尿病病人品質的用心。



# 莫忘初衷 體現護理之路

回想專一升專二的基護實習，那是我第一次接觸臨床，實習前聽學姊經驗分享，都說能看到很多東西、學到很多技術，一定會過得很充實，滿心期待去實習。但現實卻並非那麼美好，甚至還差點讓我的護理之路畫下了句點！




文 / 陳楚雲

汐止國泰綜合醫院NCU護理師


為期兩週的實習，從第一天就感受到老師的震撼教育，上班第一件事就要核對好醫囑再去跟老師核對藥物，如果藥物作用背不完整就不准去發藥，在這樣的高壓環境下，每天一踏進醫院就噁心想吐，下班後完全沒有食慾，埋頭就是寫作業、還有罰寫；這些事每天無限循環著，讓我第一週5天的睡眠加起來不到10個小時，壓力之大，每天總讓人覺得喘不過氣來；常常難過到不知不覺的流下眼淚，腦中重複想著：為什麼我會遇到這樣的老師，我真的適合當護理師嗎？!第一週結束後讓我萌生了想退實習的決定，再取得爸媽的同意跟老師提出退實習，但回家後老師還是希望我能繼續完成實習，在爸媽不斷勸說下我又回去完成剩下的實習。但沒想到這次的基護實習還是被當掉!當下非常錯愕，想到還要再





經歷一次，就覺得挫折，但在老師和同學們的開導與鼓勵，我決定要勇敢面對自己，再給自己一次機會。第二次的基護實習遇到了一位很好的老師，當下真的很感動也慶幸自己實習被當掉，我才能比別人多一次機會去認識臨床，才能遇到一個影響我的人生、讓我能繼續在護理之路走下去的人。

畢業後進入兒科加護病房工作已經滿7年了，從一開始每天要繃緊神經的新人到現在已經變成學妹口中的學姊，這過程也曾懷疑自己真的適合護理嗎？感性大於理性的我時常隨著家屬的情緒而影響著自己的心情。還記得在工作生涯中遇到第一位離開這世界去當天使的小妹妹，急救過程中，我全身都在發抖，聽到門外的家屬哭得聲嘶力竭，我的眼淚也跟著流出來。事後一起上班的學姊把我拉到一旁對我說「沒事！會哭是正常的，就好好哭出來，妳很善良所以妳覺得難過，相信妳會越來越堅強的，護理這條路會經歷許多生老病死，我們要盡我們所能的去幫助他們，不要覺得愧疚。」這段話讓我更堅定我對護理的初衷，因為我希望我照護的每一個病人都好好的，但也慢慢的去接受生命的無常。而我上班的動力，是看著自己用心照護的寶寶們健康的出院，還有聽到家屬們感謝的聲音。



每當遇到挫折的時候，想到自己念護理的初衷就是希望能為這社會做些什麼，好像瞬間就充滿了力量。回想起當時的自己，與其說是懦弱，我想單純只是不想過得如此不堪，每天要看老師的臉色還要看著單位學姊的眼色，這對一個小護生而言真的是一股巨大的壓力。很多人後來會問我妳會埋怨那位老師或討厭那位老師嗎？我的答案都是「不會，因為他是改變我人生的一個過客，他讓我害怕護理，同時也給了我機會去喜歡護理。」，這讓我領悟到如果當初真的放棄，就不會有現在的我。人生中一定都會遇到挫折，不經歷風雨，怎能見彩虹呢？我相信每一次的努力都不會白費，學著勇敢面對挑戰，有挫折不一定不好，在面對它的過程中才會成長，只有在遇到困難時才能更認識自己、更清楚自己想要什麼。加油！我會繼續秉持初衷在護理的路上翱翔著。



# 準備放年假 內心欣喜又憂慮！！

歲末年終，辛苦了一整年，大家期待著年假可以好好放幾天假呢？網路上出現各種請假攻略，教大家如何把連假請好請滿？也有許多推薦行程，教大家怎麼安排才可以好好把握假期，玩好玩滿？伴隨著這種欣喜、期待又興奮的心情。此時此刻，您的內心是否也出現了另一個聲音？放假前工作要怎麼收尾，連續假期要怎麼安排，親友的關注問候要怎麼回應等等。如何讓假期過得愉快又滿足，不需要靠對自己壓縮、忍耐來交換，讓我們學習面對生活中的變動，做自己的壓力管理大師。

文 / 林香君

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

假期是一種正向回饋，讓大家在努力工作後可以獲得一段完整的自由時間，讓大家可以更有動機的去完成當下必須要做的作品。你是否曾經想過這個問題，放假會有壓力嗎？你的答案是肯定還是否定。如果給自己一點時間，在忙碌的生活中停下腳步思考時，你可能會感到驚訝，哇！原來放假也會有壓力啊！沒錯，壓力不一定是負面的事件，也不一定都來自生活中的大事，而且每個人對壓力的容忍度也是有個別差異的。在社會再適應評定量表(Social readjustment Rating Scale, SRRS)中，列出了會影響我們身心健康的生活壓力事件，過新年就是其中之一。

就像前面提及的，每個人面對壓力的反應有著個別差異性。「過新年」這件事本身

並不會製造壓力，而是個人必須感受到壓力事件，而且必須對壓力事件有回應才算是壓力。通常，我們可以在生理、心理與社會等方面，發現自己是否正出現了壓力反應。

**生理方面：**睡不好、沒胃口、頭痛、身體疲累痠痛、呼吸急促、心跳不規則。

**心理方面：**心情不好、情緒低落、煩悶、易怒、焦慮、緊張難以放鬆。

**社會方面：**社交退縮與他人說話減少、容易與他人起衝突、愛叨唸。

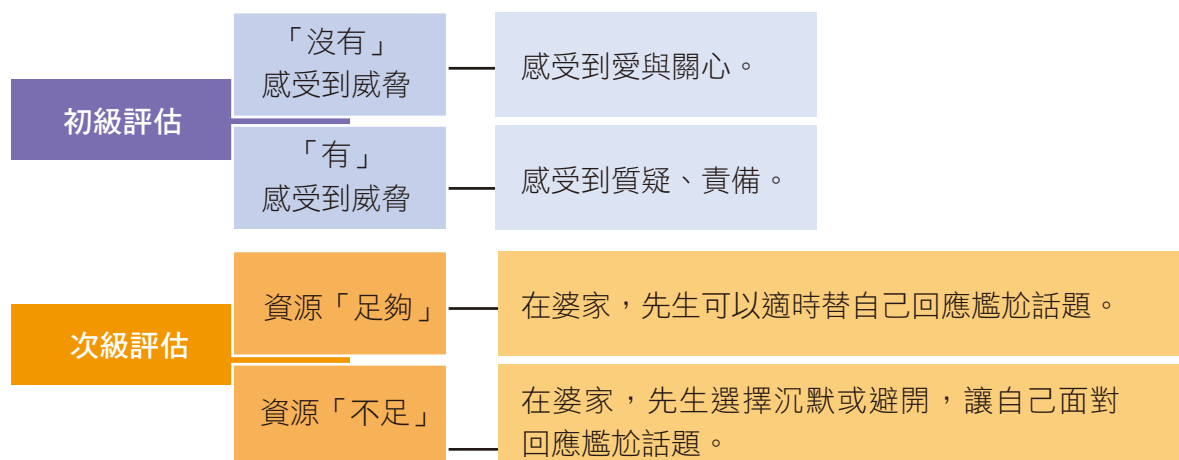
當我們發現自己面臨壓力事件，我們可以進行初級評估以及次級評估，來看我們是否感受到威脅以及能因應的資源是否充足。



初級評估是指，某種要求對我們而言是否造成威脅，影響到我們的安適感；次級評估是指，我們可用來應付此要求的資源有多少。例如：過年期間，返鄉過年得面臨親朋好友的問候與關心，可能問及紅包包多少、收入

如何、小孩在什麼學校念書、在什麼公司工作、什麼時候要結婚、什麼時候要生小孩等等，這些問題是如何造成我們的壓力的呢？

通常大家會有自己的壓力因應策略，有



些人採取問題焦點的因應模式(problem-focused coping)，有些人採取情緒焦點的因應模式(emotion-focused coping)，一個針對問題提出解決方案，一個則是針對情緒先做處理。如何採用上述兩種因應模式，幫自己做好過年假期前後的壓力管理。

#### (1)問題焦點的因應模式，可把握以下要點：

- A.預先規劃安排且包含重要細節，要備有替代方案。
- B.依計畫執行，預留彈性時間、空間可以因應突發事件。
- C.保留緩衝時間，回到工作崗位的心理預備。

#### (2)情緒焦點的因應模式，可學習下列情緒調節策略：

- A.適當情緒宣洩：找安全對象，吐露煩悶、焦慮、憤怒心情；但抒發情緒後，仍要試圖找到因應方式，避免只剩抱怨。
- B.腹式呼吸、自我暗示式放鬆訓練、肌肉放鬆訓練。
- C.五感體驗轉移負向情緒，可以採取聽音樂放鬆心情、追劇暫時投入在劇情之中、吃美食產生好心情、喝手搖杯飲料療癒自己的心。

如前所述，面對一個事件，只有自己覺得是壓力，才會產生壓力反應的概念，如果大家可以在日常生活中幫自己增加抗壓能力，那就不需要擔心壓力的出現。

#### (1)改善個人控制力及堅韌度

- A.集中：集中身體各種不同的感覺，可以協助人們去偵測自己是否處於壓力狀態，促使思索壓力發生的可能來源。
- B.再建構壓力情境：回想壓力情境，最好與最壞的情況，促使人們檢視行動的其他選擇與情境的可能變化。
- C.經由自我改善的方式補償：當面對無法避免或改變的壓力，承接另一項可掌握的新挑戰，可提升自我效能。

#### (2)組織個人世界，使它變的更好

- A.「設定目標」：合理的或是可達成。
- B.「To do list」：擬定處理事件的優先順序，必須在每日早晨或事件進行前做預先規劃。且必須寫下來，不能只記在腦中。
- C.「每天安排計畫」：列出待處理事件耗費的時間，緊急應變可隨時調整內容及順序。

#### (3)運動以增加體能

運動及身體體能可以保護人們免於壓力對健康所產生的傷害性效果。運動後，可以增加個人的理智功能及個人控制力，降低焦慮、憂鬱、敵意及緊張。

#### (4)壓力事件的準備

對壓力事件的準備，可以降低壓力發生的可能。如：小孩上托兒所前，可以先帶去適應環境，玩一下、認識老師。可採取行為控制、認知控制與訊息控制等技巧。

- A.行為控制：教導應對，降低不舒服。
- B.認知控制：教導個體將注意力集中在有益面。
- C.訊息控制：提供相關必要之訊息，以及即將經驗到的感覺。

透過上述說明，培養自己的抗壓性，就如同為自己準備好防禦武器，讓自己不容易遭受壓力的攻擊，或是可以輕鬆面對可能的壓力事件；但如果遇到較大的壓力事件，自身已無法處理或調適壓力反應時，建議尋求專業心理諮詢或門診治療，避免進一步影響身心功能與生活適應性。

參考書籍：

健康心理學(1997)。作者：沙勒斐諾。譯者：劉仁鈞、林耀盛、鄭逸如。校閱：吳英璋。

普通心理學(2006)。作者：Robert. J. Sternberg。譯者：陳億貞。校訂：鄭昭明。



# NHQA

## 本院

## 榮獲醫策會國家醫療品質獎NHQA

### 主題類主題改善組 銀獎

☑ 疫情期間重症新生兒的外接轉診-COVID-19：

We are the Trustworthy Team

## 總院 謝佩伶 呼吸治療師

當選

中華民國呼吸治療師公會  
全國聯合會典範呼吸治療師

總院感謝函

感謝貴院許斯凱醫師仁心仁術，秉持愛心、耐心、堅持的學習心，對我及家母病況不厭其煩，非得找出病因的容忍及包容心，令我（台北總院六東）與家母（汐止國泰8樓）病情得以救助，受惠良多，如獲重生。許醫師，非常感謝您、感謝上帝、老天爺，賜與台灣一位良醫，實至巨塔，造福人民，再多言謝也難表內心無限感激，祝福您諸事順遂、造福民祉、感謝有你，謝謝並感謝貴院的優質醫療團隊。

潘○○

之前來貴院住院治療膀胱腫瘤，這段期間護理師大都細心照顧，但有兩位江羚禎、楊欣恩，更感受到耐心、溫柔、盡責的照顧，讓我在病痛時感到溫暖非常謝謝！希望院長予以表揚。謝謝！（六東病房）

賴○○



# 國泰綜合醫院

Cathay General Hospital

## 總院

106 臺北市大安區仁愛路四段280號  
TEL : 02-2708-2121 E-mail : service@cgh.org.tw

## 汐止國泰綜合醫院

221 新北市汐止區建成路59巷2號  
TEL : 02-2648-2121 E-mail : suggest@cgh.org.tw

## 新竹國泰綜合醫院

300 新竹市東區中華路二段678號  
TEL : 03-527-8999 E-mail : hsinchu@cgh.org.tw

## 內湖國泰診所

114 臺北市內湖區瑞光路337號  
TEL : 02-8797-2121 E-mail : neihu@cgh.org.tw

