

國泰醫訊

Cathay General Hospital

2023

6月號

誠信 · 當責 · 創新

no.264



夏日運動、端午吃粽
留心橫紋肌溶解症、消化問題



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

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|---|
| 1 | 醫學報導
夏天運動後血尿？
小心橫紋肌溶解症 | 24 | 健康管家
2023世界腎臟日
腎利人生園遊會會後心得 |
| 2 | 醫學報導
端午吃粽注意消化問題 | 26 | 醫學報導
黑暗榮耀-被忽略的校園霸凌 |
| 4 | 護心專欄
血壓問題別輕忽
端午節前夕勿放粽 | 28 | 天使心語
翻轉醫療 擁抱未來 |
| 6 | 健康小站
健康吃粽慶端午 | 30 | 特別報導
新竹國泰第三屆大樹小醫師
帶領小朋友體驗穿防護衣工作辛勞 |
| 8 | 醫學報導
從「腸」計「憶」
你知道記憶力居然跟腸道健康有關嗎？ | 31 | 院務消息 |
| 10 | 健康管家
智在必行 刻不容緩 | | |
| 12 | 醫藥百寶箱
皮蛇與帶狀疱疹疫苗 | | |
| 14 | 護心專欄
惱人的靜脈曲張！
微創靜脈曲張手術 還你健康美腿 | | |
| 16 | 醫學報導
小小指甲問題多 不是只有灰指甲 | | |
| 18 | 醫學報導
一起認識甲狀腺
甲狀腺分泌異常會造成疾病 | | |
| 20 | 醫學報導
淺談齒槽骨保存術 | | |
| 22 | 醫學報導
和媽媽的乳房說再見 淺談離乳方式 | | |



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

夏天運動後血尿？ 小心橫紋肌溶解症

夏天到了，許多人喜歡去爬山、游泳或戶外運動，為了維持良好的體態跟健康，也有人習慣到健身房鍛鍊身體；適度運動對於控制體重、增進心肺功能以及避免心血管疾病等都有幫助，但若運動過於劇烈，超過肌肉的負荷，就有可能在運動後因為肌肉受傷，導致尿液變紅，甚至尿量減少等狀況，此時的小便變紅褐色不一定是真的血尿，很可能是得了「橫紋肌溶解症」。



文 / 曾柏榮

國泰綜合醫院暨內湖國泰診所主治醫師

什麼是橫紋肌溶解症？會有哪些症狀？

橫紋肌溶解症是肌肉受傷、壞死後造成發炎的一系列症候群。受傷的區域會疼痛、僵硬、無力、腫脹，尤其近端大塊的肌肉如肩膀、上臂、大腿等更容易發生。除了肌肉的症狀外，也會有許多代謝的廢物跟發炎的物質被釋放到血液中，受傷的肌肉會釋出大量的肌球蛋白，這些肌球蛋白經過腎臟排出到尿液中，使尿液呈現暗紅或褐色，造成腎臟的損傷，發炎過程中水分會滯留在組織中，讓身體缺水的狀況更為嚴重而使腎功能進一步惡化。橫紋肌溶解症也會造成電解質的異常，肌肉細胞中的鉀跟磷離子被釋放到血液中造成高血鉀、高血磷，鈣離子會沉積在組織而造成低血鈣，這些電解質的變化跟發炎反應會進一步影響其他器官的功能。

為什麼會得到橫紋肌溶解症？

過度的運動是造成橫紋肌溶解症常見的原因之一，運動強度過高、時間過長都可能

造成肌肉的損傷，尤其炎炎夏日，若水分補充不足、熱無法排出，造成熱衰竭、中暑等，更會加重肌肉受傷的風險。除了運動造成的肌肉損傷外，車禍、跌倒、撞擊等外傷也可直接傷害肌肉造成橫紋肌溶解症。其他可能的病因包括藥物、毒物、感染、甲狀腺疾病或發炎性肌肉病變等。

橫紋肌溶解症該如何預防？

為避免過度的運動造成肌肉損傷，運動前需要足夠的熱身，安排訓練計畫時應衡量自身體能狀況，勿從事強度過高的運動，運動時需要多補充水分，且應注意肌肉的症狀、適度休息，如果運動後有出現相關症狀則盡速就醫檢查。

運動是很好的生活習慣，適度的運動是維持健康的必要條件，但並不是運動強度越強、時間越久就對身體越好，如果讓肌肉受傷，甚至到橫紋肌溶解症的程度反而對身體有害，所以運動要適度、水分要充足才能真正強身健體。



端午吃粽 注意消化問題



端午節是中國傳統的節日之一，也是吃粽子的日子。不過，近年來隨著健康意識的抬頭，越來越多人開始關注粽子對健康的影響。事實上，粽子雖然美味，但由於其中含有大量的油脂和鹽分，過量食用可能會對健康造成不良影響，特別是對腸胃系統的影響更為明顯。因此，在端午節這一天，我們應該謹慎食用粽子，以避免其帶來消化不良的風險。

文 / 鍾鴻鼎

國泰綜合醫院消化內科主治醫師

首先，讓我們來看看粽子的營養成分。粽子中含有豬肉、糯米、花生等多種食材，其熱量和脂肪含量都比較高。一個糯米肉粽的熱量約為400卡路里，而一個糯米豆沙粽的熱量也在300卡路里以上。此外，由於粽子中含有大量的鹽分，因此容易引起口渴，並增加水分的流失。如果一次過食用太多粽子，可能會導致體內鹽分含量過高，進而引發一系列的健康問題。

其次，過量食用粽子還可能對腸胃系統造成負擔。粽子中含有豬油等高脂肪食材，這些食材容易滯留在腸道中，影響消化吸收。如果食用過多，不僅容易導致腸胃不適、脹氣等問題，甚至還可能引發腸道阻塞等嚴重疾病。因此，在食用粽子的時候，應該注意適量，避免過量食用。



最後，如何避免消化不良呢？首先，建議選擇低脂肪、低鹽分的粽子種類，避免食用過多的豬肉肉粽。其次，食用粽子時應該搭配一些清淡的食物，如青菜等，以幫助消化，其裡面的膳食纖維可以幫助腸胃蠕動，減少糯米因不易消化帶來的腸胃不適感。同時，食用粽子的時候，應該注意細嚼慢嚥，讓食物充分分解，減少對腸胃的負擔。此外，適當的運動也有助於促進消化，可以在食用粽子之後進行適當的散步、慢跑等運動，有助於促進腸胃蠕動，消化粽子和其他食物。

總之，在端午節這一天，我們可以享受美味的粽子，但也要注意適量食用和搭配其他食物。不要因為一時的口福而影響了自己的健康，避免過量食用粽子，以免對身體造成不良影響。除了注意飲食之外，還應該保持良好的生活習慣和適量的運動，維護身體健康。除了適當食用粽子以外，並應該注意飲食衛生，以避免消化不良的發生。如果您出現了消化不良的症狀，例如腹痛、脹氣、噁心、嘔吐、腹瀉和便秘等，請及時就醫，以避免病情加重。最後，我們應該提醒自己，在享受端午節美食的同時，也要注意飲食健康，避免對身體造成傷害。祝大家端午節都能快快樂樂，健康平安！



血壓問題別輕忽 端午節前夕勿放粽

端午佳節吃粽別忘留意血壓控制！在門診看診時，不時會有病患詢問血壓的問題。其中一個熱門問題就是：「醫師，我的舒張壓只有50，會不會太低？」



文 / 郭志東

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

隨著年齡增長，動脈變硬的老化過程有可能會使收縮壓不變，但舒張壓降低的狀況。當血管會變得僵硬且狹窄，血液經過血管時就無法受到應有的反彈，舒張壓則會顯示出較低的數值。此時，心臟必須對抗增加的阻力進行泵血，因此其收縮壓和舒張壓之間的差異也會增加，即為脈壓差上升。

其他導致低舒張壓的原因包括：

1. 長時間臥床會降低動脈的張力。
2. 大量出汗導致脫水，可能會降低收縮壓和舒張壓。
3. 老年人攝水量不足。
4. 藥物引起的腸道水分流失，例如利尿劑、前列腺藥物、降血壓藥物、巴金森氏症藥物和三環抗憂鬱劑。
5. 酒精可使血管擴張，可能會導致舒張壓降低、心搏過緩、心臟瓣膜功能異常和心臟病發作。
6. 荷爾蒙缺乏和其他內分泌失調，如甲狀腺功能低下或月經大量出血。
7. 藥物、食物或昆蟲叮咬引起的過敏反應。
8. 維生素B和鐵的營養缺乏導致的貧血。
9. 長時間站立可能會使血液在下肢積聚。

然而，在臨床上，收縮壓（即最高血壓）比舒張壓（即



最低血壓)更為重要。一般而言，收縮壓與心臟健康之間有較高的相關性。不過，偏高收縮壓或舒張壓兩者都是心臟疾病的重要危險因子。

最近的一項研究顯示，收縮壓或舒張壓過高都會對健康造成風險，但原因不同。收縮壓過高會增加心臟病和心血管疾病的風險。收縮壓與心臟病和心臟衰竭的關聯性最強，但也與腎臟疾病和總體死亡率相關。

舒張壓過高與大動脈疾病風險增加有較高的聯繫，大動脈是從心臟到腹部和胸部輸送血液的主要血管之一。舒張壓升高的人更容易出現腹部主動脈瘤（主動脈擴大），這種擴大可能導致突然破裂或剝離，增加死亡風險。

研究傾向於認為收縮壓過高是心血管預後的最具預測性指標。因此，在心臟病臨床指引中以及臨床上進行風險評估和調整用藥時，醫生們更為看重收縮壓。故此，不要以為舒張壓稍低，但收縮壓仍高時就自行停用高血壓藥物。因為這樣用有可能會讓血壓控制變得不穩定，從而產生不良的後果。

舒張壓在老年人中介於60到90毫米汞柱之間是正常的。如果舒張壓下降到60毫米汞柱以下，可能會產生昏厥的情形。許多舒張壓過低的老年人會感到疲倦或暈眩，並經常跌倒。對於骨骼脆弱、癒合能力差的老年人來說，很顯然不是一個好消息。舒張壓過低的常見徵兆和症狀除了頭暈、昏厥以外可能也包括呼吸急促、冒汗、噁心想吐等。

幸運的是，大多數低舒張壓的人並無任何症狀，因此不需要接受任何治療。對於有症狀的人則需要進行仔細的檢查，包括貧血的篩檢和心血管評估。如果其低舒張壓是由於某些藥物引起的，則需要改變藥物類型或劑量。而針對酗酒和有服成癮藥物的病患則需要積極介入控制。對所有病患來說，規律運動無疑是很有好處的，但需要適當攝取水份，以免脫水。在長時間休息中起身會感到頭暈的病患，在起身前需要進行一些腿部運動。鈉鹽和水的攝入可以稍為增加，但不要超過每天1500毫克的鹽巴攝取。如果問題仍然存在，需要進行詳細的心血管、神經及內分泌系統評估。有些可以暫時讓血壓回升的藥物可以作為短期的輔助，但不宜長期服用，而且必須經過醫師的審慎評估。

最後，在此叮嚀各位民眾，端午佳節當前，除了大啖美食之餘，也勿忘穩定血壓的重要性。端午節的重點一粽子，雖然美味可口，但也是高油、高鹽、澱粉類食物，食用時除了要注意份量外，也可以考慮少油少鹽的五穀雜糧粽，食用時盡量使用沾醬，以減少鹽份攝取。血壓的控制永遠都需要依靠飲食、運動和生活作息守護。

健康吃粽慶端午

端午節除了划龍舟，戴香包，粽子也是家家戶戶必備的應景食物。粽葉飄香，無論南北粽，客家粽或是其他五花八門的粽子，都令人垂涎三尺，食指大動！但毫無克制的吃粽子，健康負擔不少，例如體重增加，腸胃不耐，連慢性病也跟著失控了。



文 / 陳明玉

國泰綜合醫院營養組營養師

市面常見的粽子

- **北部粽**：先將糯米加油炒過，再包入炒過的內餡(如豬肉、鹹蛋黃、香菇等)，置蒸籠一起蒸熟，吃起來粒粒分明有咀嚼感，但含油量較高。
- **南部粽**：將生糯米略炒過，再包入所有餡料於滾水中煮透，吃起來較軟爛，口味清爽不油膩。
- **客家粿粽**：以糯米粉加水揉成糯米糰，或是糯米粉加在來米粉製作成米糰，加上事先拌炒過的餡料(如菜脯、蝦米、香菇、後腿肉等)一起蒸熟，外觀看不到米粒，口感像粿一樣軟Q，體積較一般肉粽小。
- **鹼粽**：以圓糯米加鹼水攪勻浸泡製成，水煮後會變較透明，通常於冷藏後沾糖或蜂蜜吃，口感Q甜涼爽。

- **廣東粽**：是所有粽子中用料最豐富的，體積較大，作法費時。鹹口味內餡有火腿、鹹肉、蛋黃、燒雞、叉燒、栗子、香菇、蝦子等。甜口味則有蓮蓉、綠豆沙、紅豆沙、栗蓉、棗泥、核桃等。
- **潮州粽**：以黏性強的圓糯米製成，多半包成長條型，有甜、鹹兩種口味。鹹多為鮮肉粽，以五花肉所製成。甜口味的多半是豆沙或棗泥為內餡。
- **其他**：如冰粽是將粽子甜點化，內餡為紅豆、栗子、抹茶等口味，微甜不膩，外層則以涼圓粉包裹，口感香Q，視覺上充滿冰涼感。野薑花粽則是將拌炒好的香Q糯米加入野薑花粉或用野薑花葉包裹蒸熟。

粽子高熱量、高油脂，市售一顆600大卡的傳統肉粽，相當於1個市售便當，需要爬2次101大樓才可消耗，端午期間若連續一個禮拜每天多吃兩顆的話，體重將會增加1公斤以上。

各式粽子熱量及消耗熱量所需運動時間一覽表 (資料來源：衛生福利部)

	北部粽			南部粽			湖州粽		客家粿粽			甜口味粽		
	北部蛋黃粽	北部燒肉粽	羅漢香素粽	南部蛋黃粽	南部故鄉粽	五穀素粽	香菇蛋黃粽	湖州鮮肉粽	客家粿粽	豬肉粿粽	健康米粿粽	紫米豆沙粽	十穀豆沙粽	紅米桂圓蓮子粽
重量(公克)	180	160	120	180	160	55	200	180	200	110	150	180	200	120
熱量(大卡)	675	375	275	615	321	89	618	327	555	327	210	582	354	301
每天吃2顆一週後增加的公斤數														
	1.2	0.7	0.5	1.2	0.6	0.2	1.1	0.6	1.0	0.6	0.4	1.1	0.6	0.5
消耗1顆所需運動的分鐘數 (以60公斤者為例)														
騎腳踏車	225	125	92	205	107	30	206	109	185	109	70	194	118	100
走路	218	121	89	198	104	29	199	105	179	105	68	188	114	97
慢跑	72	40	29	65	34	9	66	35	59	35	22	62	38	32

過量食用粽子，除了高熱量，也有高鈉、高油、高膽固醇、低纖維的問題，容易造成身體額外的負擔。故在選購及享受美食時，也需掌握幾大原則：

- **減熱量**：購買市售的粽子，可先檢視包裝上營養標示，挑選熱量較低或體積較小的粽子，也不要一次買太多，避免過量。
- **選食材**：建議挑選添加全穀雜糧的粽子，如薏仁、燕麥、糙米、紅豆，不但可增加維生素及礦物質的攝取，也可增加顏色及口感。而餡料可選擇杏鮑菇、香菇、地瓜、南瓜、竹筍等，富含纖維素的天然食材，並使用瘦肉取代五花肉、以栗子取代鹹蛋黃，以減少飽和脂肪及膽固醇的攝取。
- **搭配蔬果**：蔬果富含多種營養素及纖維素，建議吃粽子時，最好搭配蔬菜，例如炒青菜、蔬菜湯或生菜沙拉，以及飯後吃水果，例如芭樂、小番茄、蘋果，以達到天天五蔬果的建議量，除了補充維生素，還可以增加飽足感、促進腸胃蠕動。
- **替代正餐不過量**：糯米跟米飯、麵條一樣屬於主食類，而餡料中的油脂和糖也是熱量來源，因此食用時需與飲食中的主食類、肉類及油脂類做代換，例如一個台式肉粽差不多等於八分滿的飯、一至一兩半的肉及一湯匙的油。不要一次吃太多粽子，以免造成腸胃不適，購買時也應適量。
- **少沾醬**：吃粽子時常搭配甜辣醬、蒜泥醬

油、番茄醬等醬料，鈉含量高，食用過量可能增加高血壓、心血管疾病等風險；而吃甜粽、鹹粽時喜歡沾的砂糖或果糖，雖然可以增添美味，卻容易在不知不覺中吃進過多的熱量，增加肥胖、糖尿病等慢性病等風險，建議吃粽子時以原味為主。

慢性病友吃粽小叮嚀

- **糖尿病**：需注意油份及糖份的攝取，粽子宜蒸煮，少吃肥肉及甜粽，必要時可以沾代糖來食用鹹粽。一餐吃一個粽子即可，並搭配蔬菜一起攝取。
- **高血壓**：需要限制鈉量，可以選擇湖州粽或南部粽等調味較少的蒸粽，並少淋佐味的沾醬。
- **高血脂**：要減少肥肉、油炒過的餡料及鹹蛋黃的攝取。
- **痛風**：減少高普林食物，如魷魚、干貝、鮑魚、蝦乾、花生等，不宜多吃，另外要盡量減少油份，多喝開水。
- **腸胃病**：因為糯米不好消化，且高油膩容易飽脹及吸收不良，不宜多吃。
- **老年人或中風**：因吞嚥能力較差，糯米團塊有時會塞住食道氣管，引起不必要的危險，需要小心餵食。

端午佳節，享受粽子美味的同時，也要多注意如何健康吃粽子，才能健康過端午。



從「腸」計「憶」 你知道記憶力居然跟 腸道健康有關嗎？

認知功能下降與失智症的人口數正逐年上升，根據世界衛生組織WHO的統計，全球已經有超過5千5百萬的人口正被失智症所困擾，而且以每年1千萬人的速度增加當中；其中，有50-60%的失智症患者確診為阿茲海默症。雖然阿茲海默症是一種已知的神經退化性疾病，但經過十幾年的藥物開發，且已經投入了大量資源研究，卻仍缺乏有實證效果的藥物被製造出來。失智症令人可怕的原因在於：漸進式地認知功能缺損，會使得患者的生活自理能力下降，大幅增加失能的風險，而且根據統計，全球每年投入超過13億美金的預算在提供失智症患者的醫療照護，其中有一半是照顧相關的費用。

文 / 黃柏堯

國泰綜合醫院老人醫學科主任

腦神經相關的退化疾病看似為無解的醫療難題，而近年來醫學研究發現，腸道功能會影響腦部健康狀態，甚至腸道功能的退化會連帶加速認知功能的減退，因此，認識並提升「腸道功能的重要性」，是預防腦部退化與逆轉認知功能的關鍵所在。

腸道的重要性

人體的腸道當中，有一套自主且完全不受大腦控制的腸道神經系統(ENS)專門負責指揮腸道運作，且可透過交感與副交感神經與大腦神經進行溝通與訊息交換。同時，腸道也是人體與外界物質接觸最多的一個器官，因此有70%的免疫細胞都位於腸道系統當中，負責清除壞菌、建構人體防禦能力。若是腸道免疫功能弱化，則容易造成免疫能力下降、增加過敏與罹患自體免疫疾病的機率。

另外，根據研究發現，人體內的細胞總

數約為60兆個，而體內菌叢的數量卻超過百兆個，其中99%都居住於腸道內，就是我們所知道的腸道菌。腸道菌的功能包含吸收養分、製造維生素、維持免疫功能、代謝營養素與影響神經傳導物質的分泌；從細胞的數量上看，與人體細胞總量比例約為10：1，若考慮基因數則超過150：1，因此腸道內細菌對人體機能的影響程度遠超過我們的想像，甚至被稱為「被遺忘的器官」。

腸道與大腦之間的溝通：腸腦軸

前面提到了，腸道神經是一個獨立系統，它與大腦的中樞神經系統要有連結，就自然需要一條「軸線」，我們稱之為「腸腦軸」。而這條軸線其實是由四大部分組成，分別是迷走神經系統、腸道免疫系統、腸道菌代謝物與壓力反應荷爾蒙系統。

迷走神經系統：迷走神經是大腦的第十對腦神經，是人體當中最長的一條神經，連接了體內大部分的器官，包含腸道系統。它負責體內的內在感知系統，包含體溫恆定、



心跳速率、飢餓飽足感，也負責傳達大腦所下的指令，影響人的運動能力、調節消化功能等。

腸道免疫系統：腸道菌失衡、細菌內毒素(LPS)與慢性食物過敏原會引發腸道免疫系統的活化，長時間的活化會造成免疫能力失調，引發全身性的慢性發炎。發炎物質也會透過血液循環影響大腦功能，被認為與阿茲海默症、帕金森氏症、慢性疼痛、憂鬱症等腦部發炎疾病相關。

腸道菌代謝物：某些特定的腸道菌叢已經被證實會製造「正腎上腺素、多巴胺與GABA」等神經傳導物質，會透過這些腸道菌的代謝產物來與中樞神經系統互動，並維持腦部機能。再來，腸道菌會以飲食中的「膳食纖維」為原料，來製造腸道上皮細胞所需要的「短鏈脂肪酸」，進而維持腸道功能的正常運作、增強腸腦軸的穩定。最後，腸道菌也被證實會協助分泌俗稱快樂荷爾蒙的「血清素」，這同時也是腸道細胞與大腦神經元溝通最重要的神經傳導物質之一。

壓力反應荷爾蒙系統：人體處於壓力時，就會自動啟動壓力反應系統，透過腎上腺素的分泌，來回應外界環境的壓力，但長期的慢性壓力會抑制腸道蠕動、降低吸收營養能力與降低腸道細胞的再生，透過腸腦軸的連動性，影響腦部生理機能正常運作。

哪些腸道問題會引發大腦退化？

腸漏症與慢性發炎：腸道上皮細胞之間的緊密結合，能有效保護人體不受外來細菌的侵入，但如果腸道黏膜長期處於發炎狀態，就會出現黏膜滲動的情況，會讓細菌、病毒、未消化完全的大分子食物或是重金屬等有害物質進入體內，引發慢性發炎反應，稱之為「腸漏症」。發炎物質進入體內後，會隨著體內循環造成腦部神經發炎，引起腦神經退化與全身系統性症狀。

腸道菌叢失衡與細菌內毒素累積：近年來研究發現，腸道菌內毒素會隨著血液循環進入大腦當中，尤其影響記憶生成的「海馬迴」與「新生皮質區」，影響神經細胞正常運作，造成記憶力下降。另一方面，腸道菌內毒素也會引發全身性發炎反應，連帶影響保護大腦的「血腦障壁」，增加免疫細胞激素與毒素影響腦部的機會，造成「腦漏症」。

腸道菌類澱粉蛋白酶的產生：以大腸桿菌為首的腸道菌族群會製造類澱粉酶，用來增加菌叢自身的穩固性，並且減少被人體免疫系統攻擊消滅的機會，而過量的腸道菌類澱粉酶卻會引發全身性免疫系統的活化，連帶增強大腦神經細胞的類澱粉酶製造與沉積，造成阿茲海默症風險的提升。

注意腸道保健，建立良好生活型態

腸道的症狀通常都比認知功能、腦神經退化來的提早許多，因此腸道的保健需要從年輕時就開始做起，腸道健康不只與糞便的排泄功能相關，更是維持體內營養狀態、免疫功能和保護認知功能與記憶力最重要的一環。

想要維持好的腸腦軸平衡，可以跟著以下步驟一起做：

關注腸道蠕動能力：每天至少25-35克膳食纖維、2000毫升的水分攝取；穩定且規律的運動、培養每天讓自己大笑或是深呼吸數次的習慣，讓身體的壓力得到釋放，減輕腸道負擔。

提升腸道黏膜健康：均衡的飲食內容、減少精緻糖分的攝取，是維持黏膜健康的不二法門。第二，透過食物過敏原檢測的方式了解自己是否有慢性食物過敏的問題，利用消除飲食法的方式避免腸道免疫系統的過度活化；最後，適當補充鋅、維生素D與麩醯氨酸等會幫助腸道黏膜修復的營養品。

維持腸道菌叢平衡：飲食含有足夠的膳食纖維、益生元與益生菌，可有效地維持腸道菌相的完整度與平衡，並減少因不良的生活型態、有污染的生活環境與年齡老化等因素，造成的腸道菌相失衡。

端午節快到了，在享受美食與快樂過節的同時，不要忘了好好照顧自己的腸胃道，增加纖維質的攝取量、足夠的水分補充，保持愉快的心情，不只吃的愉快，也能保護自己的認知能力與記憶力唷！

智在必行 刻不容緩

文 / 劉嘉玲
國泰綜合醫院社區護理組失智症個案管理師

依據世界衛生組織(World Health Organization,WHO)定義，65歲以上老年人口占總人口比率達到7%時稱為「高齡化社會」，達14%為「高齡社會」，達20%則稱為「超高齡社會」，近年臺灣人口老化速度攀升，於2018年已達14.1%正式邁入「高齡社會」，推估於2025年即將邁入「超高齡社會」。依據國際失智症協會(Alzheimer's Disease International, ADI)《2019年全球失智症報告》，估計2050年全球失智者將成長至1億5千2百萬人，每3秒就有1人罹患失智症。

台灣現今面臨高齡社會，失智症人口持續攀升，不論對於家庭及社會便是份沉重的負擔。失智症不同於正常的老化現象，並非僅有單純的記憶退化，甚至影響生活功能，以及精神行為症狀的產生，因此察覺早期失智症症狀，盡早就診進行評估與診斷，及早介入藥物及非藥物的治療，能有助於延緩認知功能退化的速度。

辨識失智症早期徵兆十大警訊，不容忽視

1.記憶力減退影響到生活：忘記的頻率較高，經提醒也不容易想起該事件，因記憶力減退導致經常重複問問題、購物以及服藥等。

2.計劃事情或解決問題有困難：無法專心且需花費更多時間來處理以前熟悉的事情，甚至做出錯誤或和以前不同的判斷。

3.無法勝任原本熟悉的事務：對於原本熟悉的事務常會忘記或遺漏步驟，無法順利完成日常工作或生活有困難。

4.對時間地點感到混淆：忘記或弄錯時間，不清楚年、月份、白天或晚上及





地點混淆，甚至在熟悉的地方迷路。

- 5.有困難理解視覺影像和空間之關係：無法閱讀、判斷距離和顏色。例如誤認鏡子裡的自己是他人。
- 6.言語表達或書寫出現困難：找不到合適的用詞來表達，對話過程中可能會中斷、重複、跟不上討論或不知道如何進行，部份失智症者語言理解出現困難。
- 7.東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力：發生頻率高且容易將物品放在不合常理或不恰當的位置，難以逐步尋找，經常找不到東西時指控他人偷竊。
- 8.判斷力變差或減弱：判斷及決斷能力減退，例如借錢給陌生人、過馬路紅燈行走或不停看等。
- 9.從職場或社交活動中退出：與過往相較之下，生活嗜好、運動、社交活動、工作等都逐步減少且變得被動，對之前從事的活動顯得興趣缺缺。
- 10.情緒和個性的改變：情緒及性格改變明顯，例如：猶豫不決、多疑、猜忌、憂鬱、易怒、口不擇言、失去自我克制或沈默寡言等。

極早期失智症篩檢量表(AD-8)，不時之需

此量表僅為早期失智症的篩檢，建議針對有持續記憶退化症狀者施測，測驗時應依照受試者過去幾年與現在的狀況來作勾選有/無改變，並非以目前平常表現回答，題目共計8題，計算方式如下「是，有改變」者得1分，「否，無改變/不知道」則不計分。

題目	是，有改變	否，無改變 /不知道
1.判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。		
2.對活動和嗜好的興趣降低。		
3.重複相同問題、故事和陳述。		
4.在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。		
5.忘記正確的月份和年份。		
6.處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。		
7.記住約會的時間有困難。		
8.有持續的思考和記憶方面的問題。		

以上若有多項失智症徵兆，或者藉由極早期失智症篩檢量表得分 ≥ 2 分者，可進一步至醫院神經內科或精神科門診就醫檢查，經醫師問診、相關抽血、核磁共振及心理智能測驗檢查等，及早確立診斷及治療，以利延緩認知功能退化。

國泰綜合醫院於109年開始設置失智共同照護中心，協助就醫與診斷、提供照顧者於個案不同失智程度照護需求與諮詢、轉介長照服務或失智社區服務據點；認知促進與緩和失智活動、照顧者支持團體及訓練課程。持續推動民眾對失智症疾病認識及保健，願能使失智症個案得到更妥善的資源服務及延續照護。



皮蛇與帶狀疱疹疫苗

文 / 陳冠璋
國泰綜合醫院藥劑科藥師

皮蛇是什麼？

皮蛇又稱帶狀疱疹，是由水痘帶狀疱疹病毒所引起的。大部分的人在兒童時期就曾感染過水痘，然而這種病毒並不會在康復後完全消失，而是藏匿在神經節當中，直到身體的免疫力變差時趁機復發。復發後的水疱常伴隨劇烈疼痛，若侵犯到眼部，可能有失明的風險。

接種帶狀疱疹疫苗的好處就是能降低復發的機率。

帶狀疱疹疫苗有幾種？

目前有兩種。這兩種疫苗依製造方法不同，分為重組型及減毒型。兩種疫苗雖然在保護力的強度及長度略有不同，然而兩者都可以有效地降低帶狀疱疹的發生率。

重組型疫苗：施打後約9成的人在3年內沒有復發，並維持至少7至9年的保護力。重組型疫苗需接種兩劑，對於大多數人，兩劑相隔2至6個月。但施打後的不適感較多，包括注射部位出現疼痛、肌痛、疲勞、頭痛、發抖、發燒、和胃腸道症狀，通常1至3日內會緩解。





減毒型疫苗：施打後約5成的人在3年內沒有復發，保護力最多8年。僅須施打1劑。施打後注射部位可能會出現疼痛腫脹、搔癢、溫熱感，其餘較少見的副作用如頭痛、紅斑。

帶狀疱疹疫苗的比較

疫苗種類	重組型	減毒型
適合對象	50歲以上成人 18歲以上免疫力較差的成人	50歲以上成人
保護力	高： 約下降9成感染風險 預防帶狀疱疹後的神經痛也有9成	中： 50-60歲約下降約7成感染風險， 大於60歲約下降5成 預防帶狀疱疹後的神經痛約7成
保護力時效	根據研究，施打7年後仍有9成保護力，研究推測施打後15年仍有高於施打前的保護力	5-8年保護力開始下降，但帶狀疱疹後遺神經痛保護可維持較長時間
注射後不適感	較多	較少
施打劑量	兩劑(相隔2至6個月)	僅1劑

我需要接種帶狀疱疹疫苗嗎？

50歲以上罹患帶狀疱疹及疱疹後神經疼痛的發生率較高，並隨著年齡增加而增加，故建議接種疫苗。另外18歲以上免疫力問題或接受免疫療法的民眾（如：惡性腫瘤患者、接受器官移植者、免疫抑制與免疫低下的病人），因感染風險也較高，也建議接種。建議應掛號由醫師診斷個別狀況，以決定是否該接種帶狀疱疹疫苗以及種類。感染過帶狀疱疹的民眾也可接種，但是要等疾病急性期症狀消失。

我應該選擇施打重組型或減毒型疫苗？

根據國內指引，對於大多數的人來說，優先建議接種重組型疫苗。若對重組型疫苗過敏，可以減毒型疫苗替代。

我幾週前曾接種過疱疹疫苗，是否可以再次接種？

請掛號由醫師確認前一次實際施打的疫苗。若上次施打的是減毒型的帶狀疱疹疫苗，依據目前指引，可於8週後再次接種重組型的帶狀疱疹疫苗。

總結

為降低帶狀疱疹感染風險及感染後的不適感，建議50歲以上民眾接種疫苗。接種前不需去回憶之前是否感染過水痘，也不需特地抽血檢測是否有水痘抗體，不管是否感染過水痘，皆可接種疫苗。



惱人的靜脈曲張！

微創靜脈曲張手術

還你健康美腿

70歲伯伯年輕從事餐飲業工作，時常一天久站10-12個小時，隨著時間腳上漸漸爬滿蚯蚓狀的巨大靜脈，前幾年開始足踝的部分開始出現潰瘍，無論至整形外科或皮膚科換藥都不見改善，狀況持續2-3年，經由轉診至血管外科治療，使用靜脈曲張的微創手術將擴大的大隱靜脈做處理，有效地下降下肢的靜脈壓力，惱人的靜脈潰瘍也在幾個月內癒合了。

文 / 陳綱隆

國泰綜合醫院心血管中心心臟血管外科主治醫師

什麼是靜脈曲張

正常情況下，血液藉由心臟收縮加壓推送至動脈再到全身組織，然後由靜脈回流至心臟。回流過程是逆著地心引力方向傳送，故下肢靜脈需藉由靜脈瓣膜來防止血液逆流，並靠著腳的肌肉擠壓深部靜脈來將血液送回心臟。但若長時間維持同一個姿勢很少改變，缺乏肌力運動，無法藉由腿部肌肉來擠壓深部靜脈，造成血液無法順利回流至心臟，日積月累的情況下導致下肢靜脈壓力過高，靜脈血管容易變形，甚至導致靜脈瓣膜鬆垮，最後造成靜脈逆流進而造成靜脈曲張。

懷孕、肥胖、長時間久站的人要注意

當靜脈彈性疲乏，血流則容易滯留在雙腿，淺部靜脈血管因承受過大的壓力而逐漸膨脹變形。有些人呈現表淺微血管(蜘蛛網狀血管)增生，有些人則浮現有如蚯蚓般的扭曲血管。

這些血管不僅在美觀上礙眼，也會造成雙腳在久站久坐下產生酸痛腫脹及夜間抽筋的感覺。嚴重時會影響皮膚功能產生發炎，雙腿皮膚開始色素沉積，甚至出現無法治癒的潰瘍。這些靜脈曲張的發生，有些是因年長或家族遺傳因素所導致。但深部靜脈病變、懷孕、肥胖、長時間久站的人，也會造成靜脈壓力上升，成為好發的族群。

依照下肢靜脈疾病的嚴重度，我們會根據疾病的症狀表現、病因、疾病部位及生理病變來做慢性靜脈血管疾病的CEAP分級(Clinical-Etiology-Anatomy-Pathophysiology)：

- C0：無明顯症狀或觸摸得到的靜脈血管病灶。
- C1：皮膚微血管擴張或呈現蜘蛛網狀靜脈的症狀。
- C2：靜脈曲張。
- C3：下肢水腫(因靜脈血管疾病所導致的下肢水腫通常不會延伸到腳部及腳趾)。
- C4a：下肢皮膚的色素沈積或濕疹。
- C4b：下肢的皮下組織發生慢性發炎及纖維化。



- C5：較易癒合的下肢潰瘍，可能合併皮膚色素沈積的症狀。
- C6：難以癒合的下肢潰瘍。

靜脈曲張如何預防及緩解症狀

靜脈曲張的預防除了避免久站之外，可以藉由運動來改善症狀，適時的健走可以藉由肌肉的擠壓來改善靜脈回流，也可以藉由抬高雙腳使雙腳高度高於心臟來幫助靜脈回流，要預防靜脈曲張，平時應避免久坐久站，多讓腳部抬高約15-30度休息，由腳踝至大腿從下向上按摩，以及穿著醫療彈性襪(有壓力遞減的襪子，壓力在腳踝部分最高，小腿、大腿的壓力就開始遞減)，使血液不要滯留在腳部。

靜脈曲張的手術治療

雖然穿彈性襪可以緩解靜脈曲張的症狀，但是在某些嚴重的病患，其大隱靜脈已經嚴重的逆流導致彈性襪的效果不彰，這類的病患則需要手術來治療。下肢靜脈曲張的治療方式通常可分為硬化劑注射及手術治療。**硬化劑**通常會注射在症狀相較輕微的蜘蛛網狀靜脈及表層靜脈曲張，可以有效的改善美觀的問題，但針對較深層的大隱靜脈逆流問題則無法處理。手術治療方式主要是針對大隱靜脈逆流的問題，可分為傳統的**靜脈結紮抽取術**，以及近年來興起的**微創血管內雷射**和**超級膠水黏合**等術式。傳統的靜脈結紮抽取術主要缺點是傷口較大及術後的疼痛感較為劇烈，但優點是有健保給付。微創血管內雷射主要是藉由超音波導引來穿刺大隱靜脈，將雷射的探頭送至大隱靜脈內來燒灼而達到靜脈閉合的效果，其優點為幾乎沒有傷口，但缺點為健保不給付，雷射為自費的耗材，而雷射仍有其缺點，包括雷射的熱能可能使神經受損造成術後大腿麻痺，且術後仍須穿著彈性襪。而超級膠水主要是利用生物膠將大隱靜脈黏合以阻隔靜脈逆流，而膠水的好處在於術後沒有神經受損的副作用且術後也不需穿著彈性襪，術後恢復時間短。靜脈

曲張有各種不同的分級，應先尋求專科醫師看診，確定找出病灶所在，再依病變血管選擇用硬化劑治療、皮膚表淺雷射、傳統開刀根除血管或利用血管內雷射治療。

手術過程



- 1 醫生透過超音波經過皮膚上的一個小切口，將導管置入病變的靜脈內
- 2 導管於靜脈腔內分段注入醫用黏合劑
- 3 醫生於塗上黏合劑的部位施以適量力度的按壓，使病變靜脈得以閉合
- 4 術後只需用OK繃保護傷口、避免感染即可

治療方式比較

靜脈超級膠水閉合術是治療靜脈曲張的新科技，與雷射或射頻手術相同，皆是透過微創的方式使病變的表淺靜脈閉合。

靜脈超級膠水閉合	雷射、射頻等手術
非熱能	使用熱能
僅需局部麻醉(1針)	需使用麻醉腫脹液(多次扎針)
術後不需穿著彈性襪	術後需要穿著彈性襪
復原時間短，可當日回家	復原時間較長

預防勝於治療

要預防靜脈曲張，平時應避免久坐久站，多讓腳部抬高約15-30度休息，由腳踝至大腿從下向上按摩，以及穿著醫療彈性襪，使血液不要滯留在腳部。引發靜脈曲張的原因很多，最好的方式應是徹底瞭解致病原因後，選擇適當的治療方式，如此才可以有效解決靜脈曲張的煩惱。



小小指甲問題多 不是只有灰指甲

「醫生，我的指(趾)甲變厚變色好久了，表面又不太規則，一直擦灰指甲的藥都不會好，請問像這樣的灰指甲要怎麼治療？」張先生進到診間，椅子都還沒坐穩，劈頭就急著問出心中的疑惑。「方便請您先讓我看一下指(趾)甲的狀況嗎？」



文 / 陳怡安

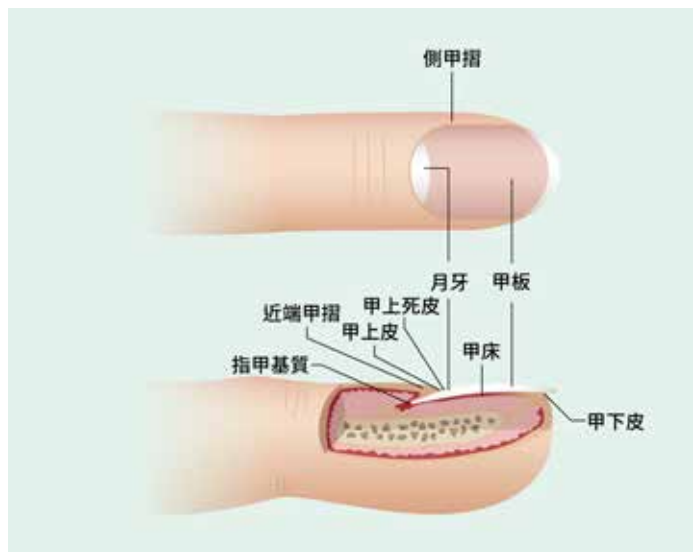
新竹國泰綜合醫院皮膚科主任
暨國泰綜合醫院皮膚科主治醫師

經過醫師的問診與評估，發現張先生在身體皮膚和頭皮上偶爾有一些零星脫皮發紅的斑塊，只是過去以為是濕疹。針對指甲的部分，在安排了顯微鏡鏡檢後，確認並無黴菌感染。「您的指(趾)甲其實不是黴菌感染造成的灰指甲。指甲上的坑洞、變厚與變色反倒是和您皮膚上的紅疹相關，都是屬於乾癬的表現。乾癬是一種慢性病，有時候會合併指甲的異常，甚至可能侵犯到關節，只是您之前皮膚上的表現實在輕微，關節也沒有不舒服，所以才沒有發現。」聽了醫師的解釋，張先生了解到他其實不再需要一直使用灰指甲的治療方式。經過討論後他決定改用其他口服藥物，而指甲的情形在治療後漸漸有所好轉。



「醫生，我兩邊的第五根趾甲都有點黑黑的，擦了灰指甲的藥還是沒有好，這樣是不是很嚴重，會不會傳染到其他地方，我該怎麼辦呢？」許小姐在藥局自行買了藥，但在使用後狀況沒有太大的改變，於是前來就診。「您兩側趾甲變黑的區域都偏向外側並呈現對稱的狀況，顏色大致上是均勻的深褐色，仔細觀察您的第五趾趾頭前緣有脫皮的痕跡，再加上您的腳屬於較為寬大的腳型，綜合這些現象，指甲變黑應該是長期磨擦造成的顏色沉澱，無需太過擔心。」經過進一步的皮膚鏡檢查，與醫師詳細的解釋後，許小姐放心不少，並在醫師的建議下在鞋襪的穿著上稍做調整。

指甲是皮膚的附屬器官，指頭上那片透明角質蛋白的構造是甲板，在它的底下有甲床。甲板是從它近端的生長點叫做指甲基質或甲母長出來的，俗稱的月牙又稱甲弧影就是指甲基質遠端露出來可見的部分。指甲近端上面的皮膚叫做近端甲摺，側邊的叫側甲摺，近端甲摺往末端延伸有一段甲上皮緊貼指甲，其下有一層角質死皮層。指甲遠端有甲下皮，這些指甲周圍的甲皮可抵禦外界如細菌或水的侵入。



很多人在(指)趾甲出現症狀時，直覺地會聯想到灰指甲。灰指甲是很常見的指甲疾病，是由黴菌感染造成指甲變色、變厚與變形。但其實類似的症狀往往在很多其他的狀況下也會出現，甚至有些原本指甲的問題久了，因為結構上的改變，更容易同時合併發生灰指甲的情形。有些皮膚病或腫瘤，因為同時影響了指甲基質的發育而讓指甲的外觀有所改變；有些黑色素細胞或是色素增生產生在指甲基質的生長點，則會讓指甲出現縱向線狀或片狀的顏色變化。如果在外傷、接觸過多外在刺激物或病菌後，可能因甲溝炎、細菌或黴菌的感染或只是單純瘀血，而讓甲板下出現各種紫、黑、灰、黃、綠、紅等色塊。若指甲有明顯形狀上的改變，比如杵狀指或湯匙指，可能合併身體如心肺功能或貧血等問題。所以，小小一片指甲，背後可是隱藏了許多故事，可不是每個人都適合去藥局買買灰指甲藥來擦就好的唷！



一起認識甲狀腺

甲狀腺分泌異常會造成疾病

甲狀腺做為一個內分泌的器官，所分泌的甲狀腺荷爾蒙會影響到全身，所以當甲狀腺的功能發生異常時，不論是分泌過多或是過少，都會產生疾病，影響的範圍相當廣泛。

文 / 陳瑜忻

國泰綜合醫院內分泌新陳代謝科主治醫師

甲狀腺，人體最大的內分泌器官

甲狀腺位於頸部兩側底部的1/3之處，是人體最大的內分泌器官，位於喉結下方，分為左右兩葉，中間由峽部連接左右兩葉，有如H形狀，包覆在氣管的前方。每葉甲狀腺的長度約4公分、寬度約2公分、厚度約1.5-2公分，重量僅20-25公克，是人體最大的內分泌器官。

甲狀腺的主要功能為製造甲狀腺素，是體內不可或缺的一種荷爾蒙，因為甲狀腺素和細胞產熱、氧氣利用、新陳代謝、心跳、腸胃道蠕動以及嬰幼兒時期的腦神經系統和骨骼發育息息相關，透過釋放至血液、循環到全身，影響各器官正常運作，包括：心血管、神經、內分泌、造血、骨骼、肌肉、皮膚、情緒等系統。



甲狀腺功能受到腦部的下視丘及腦垂腺調控，人體藉由下視丘、腦下垂體讓血液裡面的甲狀腺素濃度維持在巧妙的平衡中；當甲狀腺素過少時，腦垂腺會增加分泌促甲狀腺素，直到甲狀腺素回到正常；而甲狀腺素過多時，則會抑制促甲狀腺素的釋放，只要中間有哪一個分泌出現問題，不論是分泌過多或過少，都會造成甲狀腺素失調，形成疾病。

甲狀腺異常疾病，大多數是女性

甲狀腺異常疾病的原因，有基因遺傳、自體免疫疾病，以及缺碘問題有關；不過，自從國內1967年開始，政府全面實施食用鹽中必須加碘後，較少有缺碘性甲狀腺腫大問題的發生。

根據醫學統計顯示，甲狀腺疾病好發女性，女性病患是男性4-6倍之多，尤其是20至40歲的年輕女性；但為何女性比男性容易發生，目前醫學界仍沒有明確的答案。

根據文獻研究統計，如果家族史中有自體免疫性甲狀腺疾病，如葛瑞夫茲氏病或喬本氏甲狀腺炎，姐妹或女兒罹病風險比一般人高出14-20倍；也就是說，有5成機率會遺傳到甲狀腺疾病。

根據健保署統計，近3年來，甲狀腺結節就醫人數逐年上升；甲狀腺癌就醫人數也呈逐年上升趨勢。不論是甲狀腺結節或甲狀腺癌，患者年齡層以50-59歲居多，女性病患更是男性3-4倍。

甲狀腺疾病

常見的甲狀腺異常疾病，包括：甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能低下、甲狀腺腫大、甲狀腺結節，以及甲狀腺癌。

甲狀腺疾病檢查可分為甲狀腺機能異常及甲狀腺腫瘤，前者透過抽血檢查是否甲狀腺功能，根據促甲狀腺素及血清游離甲狀腺素判斷是否為甲狀腺本身所造成的機能亢進或甲狀腺機能低下：

甲狀腺機能亢進：

促甲狀腺素低、血清游離甲狀腺素高

甲狀腺機能低下：

促甲狀腺素高、血清游離甲狀腺素低

甲狀腺腫瘤則必須透過甲狀腺超音波檢查，甲狀腺組織是否有結節、囊腫、腫大或其他結構異常；若是懷疑為甲狀腺惡性結節，進一步以細針抽吸或細胞穿刺學檢查可以確診。

預防甲狀腺疾病

- 避免頸部受傷、輻射線暴露。
- 罹患自體免疫甲狀腺疾病的患者，要避免攝取過多的高碘食物，例如：海帶、昆布、紫菜、海產等。
- 避免抽菸、酗酒。
- 規律的生活作息，每天運動，睡眠充足、避免過度疲勞。
- 保持身心愉悅，適當紓壓、避免生氣。

如果有懷疑自己本身有甲狀腺的問題，或是家族有甲狀腺疾病的病史，建議到門診就醫檢查。



淺談齒槽骨保存術

齒槽骨保存術是現代口腔醫學中常見的手術，利用這種方法可以有效地保護牙齒和周圍骨骼結構，同時也能夠減少牙齒病變和牙齒脫落的風險，因此受到了口腔醫學領域的高度關注和廣泛應用。



文 / 李嘉鐸

國泰綜合醫院口腔顎面外科主治醫師

以前拔牙治療後的選擇不多，當牙齒出現病變時，會對周圍骨骼造成嚴重的損害，如果不及時處理，拔牙後的齒槽窩洞骨質會快速流失，隨之而來的是牙齦萎縮，術後3個月平均會流失約30%，一年後更可能流失高達50%，除了不美觀，對於日後缺牙區的重建會困難許多。齒槽骨保存術就是將周圍受損的組織清除後，立刻進行骨組織或軟組織移植，從而保護周圍組織，對於日後的重建，無論是牙橋或植牙，都有莫大的助益。

除此之外，齒槽骨保存術還可以提供傷口癒合



良好的環境，因為填補拔牙窩洞後可形成屏障，預防細菌入侵、食物塞傷口導致發炎，藉以保護傷口，幫助止血，加速傷口癒合。而使用骨粉可以佔據住拔牙窩洞，穩定空間，避免牙齒位移，或率先長出的軟組織佔據骨頭生長空間，以及空間提早坍塌影響骨頭生長，藉以保留齒槽骨的體積。運用人工骨粉、自體骨、膠原蛋白、再生膜等生物材料，也可以誘導骨頭再生，除了可以強化日後植牙的基礎，牙床的豐隆度也可以增加美觀。

需要注意的是，齒槽骨保存術是一種需要專業訓練和豐富經驗的手術，因此，在進行齒槽骨保存術之前，患者一定要諮詢口腔醫生的意見，了解手術的風險和效果，從而做出明智的決策。

總而言之，齒槽骨保存術是現代口腔醫學中非常重要的手術方法，它可以有效地保護牙齒和周圍組織健康，同時也能夠恢復牙齒的穩定性和功能性。當然，在進行手術之前，患者需要及時諮詢專業的口腔醫生，從而找到最合適的治療方案。隨著科技和醫學的發展，齒槽骨保存術會在未來的口腔醫學領域中扮演越來越重要的角色。



和媽媽的乳房說再見 淺談離乳方式

每個寶寶的離乳時間都不同，端看各個媽媽的選擇，有人崇尚自然離乳，有人選擇按部就班，有的媽媽則是在現實條件下必須離乳，這些都沒有對錯，因為親餵與否本身就是個人的選擇，但我們可以試著讓這條路走得更平順更安心。

離乳的過程可以長達數週或是更久，當乳房減少寶寶吸吮的刺激，我們的大腦會接受到回饋而減少乳汁的分泌，不建議突然地斷奶，除非有特殊的情形，不然循序漸進的步驟對媽媽與寶寶的身心靈都是最佳的步調，一般自然離乳的時間發生在2到4歲，但礙於文化關係，常常大於1歲以後的親餵都是低調而隱密的，決定何時斷奶應由媽媽與寶寶兩個人決定，希望媽媽們都能在考慮清楚後再走上這段旅程，但就算是崇尚自然離乳，媽媽也可以從中輔助寶寶，可以限定一天中的哺乳時刻，也可以讓寶寶等待媽媽完成一件工作再開始親餵。

文 / 林雅藍

內湖國泰診所小兒科主治醫師

小於1歲的嬰兒，我們可以藉由配方奶取代一天中的一餐開始，大於6個月的寶寶，開始對固體食物感到好奇，如果副食品吃得不錯，對於母奶的需求也會自然地減少，而在寶寶大於1歲以後，奶類一天的攝取量就要慢慢減少至500ml以下，要避免牛奶或母奶充斥食慾，而不



願意攝取固體食物，固體食物攝取不佳易導致缺鐵性貧血，在轉換的過程中，我們可以試著以一小瓶保久乳或200ml全脂牛奶取代。

當媽媽減少親餵時刻時，也要好好照顧自己的乳房，覺得乳房有腫脹時，建議還是要適度地排乳，有時也可以藉由短暫冷敷的方式來達到緩解，不建議穿著過緊的內衣或者喝少量的水來減少乳汁的分泌，每天還是要關心檢查自己的乳房是否有壓痛點或硬塊，在離乳的過程容易發生乳汁阻塞，在發現有硬塊時可以先試著輕輕按壓與按摩，但如果明顯壓痛或者硬塊無法隨著時間變小，還是建議尋求醫師或泌乳顧問的諮詢。

在離乳的過程媽媽會有愧疚感是正常的，但我們可以視為寶寶又成功邁向了新的里程碑，為他們的成長喜悅，也感恩自己一直以來的付出，在離乳的過程也可以適時增加更多與孩子的肌膚接觸，延續彼此緊密的親子時光，讓這段離乳過程是甜蜜而豐盛。

參考資料：

<https://www.cdc.gov/>
https://caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/weaning_breastfeeding
<https://cps.ca/en/documents/position/weaning-from-the-breast>
Weaning from the breast.
Paediatr Child Health. 2004 Apr; 9(4): 249 - 253.



2023世界腎臟日 腎利人生園遊會 會後心得

每年3月的第二個星期四是世界腎臟日，世界各地都會舉辦有關愛腎護腎的活動，台灣腎臟醫學會今年2023世界腎臟日主題宣導「初期治腎腎事太平愛腎護腎腎利人生」園遊會，在北中南皆有舉辦，而北部場於信義新光三越香緹大道舉辦。國泰綜合醫院、汐止國泰綜合醫院及新竹國泰綜合醫院腎臟科每年都會聯合共襄盛舉，並提供遊戲及獎品，利用有獎徵答的方式，鼓勵民眾參加活動，希望藉由活動能給予民眾對腎臟保健的認識，建立正確的觀念，並能落實在日常中，而達到真正的保健效果。

文 / 蘇妮羽

國泰綜合醫院社區護理組慢性腎臟病個案管理師

腎臟的位置與結構：

腎臟位於後腰部左、右肋骨緣下面，左右各一。腎臟的形狀像蠶豆，大小大概跟拳頭差不多，長約10-12公分，重約150公克。每個腎臟由約一百萬個腎元所組成，每個腎元則包括了腎絲球及腎小管。當身體中的血液經過腎臟時，腎元就會過濾身體的廢物、水分以及電解質，成為尿液。

腎臟的功能：

調節水分

腎臟每天過濾液體約160-190公升，其中大部分皆回收體內，僅約1-2公升離開身體形成尿液。

調節電解質平衡

維持體內鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂等重要電解質在血液中濃度的穩定。

調節酸鹼平衡

身體代謝所產生的酸，只能靠腎臟排出。若腎功能變差，排酸能力減少，容易造成酸中毒，進而影響細胞的生理功能。

移除蛋白質代謝廢物與毒素

每日攝取的蛋白質，代謝後產生的尿毒素等廢物，必須仰賴腎臟處理後隨尿液排出。調節酸鹼平衡。

調節血壓

藉排除鹽分、水分與分泌腎素等荷爾蒙調解血壓。

製造和分泌荷爾蒙

腎臟會分泌紅血球生成素來刺激骨髓製造紅血球，因此腎功能衰退時，紅血球生成素會製造不足，造成貧血。另外也可以製造活性維生素D來控制鈣離子平衡及維持骨質密度與健康，若腎臟生病，很容易造成軟骨症或骨質疏鬆。



慢性腎臟病：

腎臟組織因疾病遭受無法恢復的損壞時，腎功能就會逐漸衰退，當腎臟組織長期受損達3個月以上無法恢復原有的功能，稱為慢性腎臟病，慢性腎臟病早期常常沒有明顯的症狀，等到發現時已經有相當程度的受損。

以下為慢性腎臟病的高危險群：

糖尿病：長期高血糖會造成腎臟病變及血管病變。

高血壓：血壓控制不好會影響腎臟血管及腎絲球硬化。

心血管疾病：心臟衰竭容易導致腎功能惡化。

蛋白尿患者：蛋白尿的出現已屬於慢性腎臟病且是心血管疾病的危險因子。

痛風：血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。

65歲以上老年人：老年人身體器官隨年齡增加而退化，容易合併腎功能退化。

有腎臟病家族史：家族中有多囊性腎病變、遺傳性腎炎及透析患者。

抽菸者：抽菸會刺激交感神經，升高血壓造成腎臟負擔而影響腎功能。

代謝症候群的病人：肥胖(男生腰圍>90公分，女生腰圍>80公分)。

腎臟病的早期徵兆：

腎臟病早期，廢物和過多的液體會在血



液中堆積，可能伴隨出現的症狀為：

血壓變高、夜尿次數頻繁、排尿困難或疼痛、尿液帶血、小便起泡，要小心可能有蛋白尿、眼瞼浮腫或臉、手腳水腫、背部肋骨下緣疼痛。

腎臟的預防保健：

定期健檢、早期發現腎臟疾病、尋求正規治療、血壓控制於130/80mmHg、血糖糖化血色素控制於小於7%，是減緩腎功能惡化的方法，亂吃偏方、來路不明藥物、中草藥、自行到藥局買成藥或止痛藥皆會傷害腎臟並加速病情的惡化。給予民眾建立正確的治療與用藥觀念，並維持良好的生活作息及運動習慣，是防止腎臟傷害及惡化最好的方式。



黑暗榮耀 被忽略的校園霸凌

- 「我被同學一直罵，但明明我沒做錯什麼事」
- 「我只是考不好而已，就被老師丟書、踹桌子和打巴掌」
- 「老師說我沒家教，不懂得感恩，還說我一無是處」
- 「要幫學長姊跑腿，不然到時候就會輪到我被整」

文 / 薛媛云

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

小祈是16歲高中生，國中時期人際關係還不錯、成績也有中等程度；升高中後小祈父母發現小祈成績都無法上升，甚至還一直退步，放學後發現衣服都會髒髒的，到了下學期時小祈上學前都會拖拖拉拉，甚至偶爾會到學校門口後，沒進學校，跑去別的地方，被老師通知後，小祈爸媽詢問小祈原因，都說沒什麼只是不想上學而已；且回家後，小祈都把自己關在房間裡不出來，她的父母也不知道她發生何事。後來，小祈拒學的狀況越來越嚴重，且有出現憂鬱情緒、半夜驚醒、頭痛等症狀，父母只好幫她辦休學，並帶她去就醫諮商。諮商後發現小祈升高中後，一直都受到同學霸凌，如：位置上被丟垃圾、外套被丟到垃圾桶、言語說小祈是垃圾等，且求助老師無門，老師覺得同學們的行

為沒有到霸凌的程度，因此沒有後續處理，並要小祈不要隨便亂說話。

小祈遇到這樣狀況稱作「校園霸凌」，大家都以為經過時代演進，校園霸凌並不常見，但經過電視劇「少年法庭」和「黑暗榮耀」的熱播後，發現校園霸凌事件現在仍層出不窮。

校園霸凌指的是在校園環境或關係(包含：同儕、師生等)中，透過口語表達、文字描述、網路/社交平台、肢體行為等方式，來欺負、恐嚇、騷擾或排擠他人，讓受害者的身心受到影響，且有時不會只有使用一種霸凌方式。





教育部將校園霸凌分成以下五種類型：

1. **肢體霸凌**：打、推、踢、撞他人身體。如：毆打等，有些則會索取錢財。
2. **言語霸凌**：言語恐嚇、嘲笑、謾罵、散播謠言等方式。
3. **關係霸凌**：排擠孤立他人，常會伴隨言語霸凌。
4. **網路霸凌**：在網路上，用留言攻擊、發布詆毀他人的圖片、影像或文字等，常



包含言語霸凌和關係霸凌。

5. **反擊霸凌**：本來為霸凌的受害者，為了調節心中不滿，轉而去欺負比自己弱小的人。

如果依照小祈(受害者)的狀況可以怎麼辦？

- 當下要明確表達自己的感受和想法，讓加害者和旁觀者知道。
- 向朋友和同學求助，無論對方是否為旁觀者或同班同學，但至少可給予情緒上的支持。
- 向老師(班導或當節課老師)反映：至少讓老師知道有這件事發生，且請留下反映紀錄，在聯絡簿上寫也是一種反映方式。
- 向家長反映和求助：讓父母至少了解你的狀況，以便能夠幫助你或是給你情緒支持

與陪伴，以及協助你做後續處理(如向學校反映、驗傷或是報警)。

- 寫信到學校意見信箱，最好電子和紙本各一封，紙本要署名日期和留有掃描檔。
- 撥打教育部電話反映，或是去教育部防治校園霸凌專區留言；最好有錄音或截圖。
- 如果有機會的話，可在霸凌時，利用錄音、對話截圖、網路截圖等方式來取得證據，甚至是肢體霸凌的話，也可至醫院驗傷。

小祈的父母，該怎麼做？

可分成兩種狀況，就是孩子有無向父母反映；很多孩子在遇到霸凌時，因為怕父母擔心或是怕被父母罵，加上青春期階段，通常不會馬上向父母求助。因此父母如果觀察到孩子有以下症狀就要多留意，雖然不一定是霸凌事件，但仍是需要關心的情形，如：成績退步、不想上學或曠課、常要求額外的零用錢或偷家中的錢、身上有不明原因瘀青或傷口、書本或衣服等遭到不明原因損害、情緒低落或易怒、睡眠障礙、自信心低落等。如果有遇到上述狀況，要讓孩子知道你不会評價和批判她，鼓勵孩子多說說自己的狀況，讓孩子知道你會陪伴和支持她，並適時同理孩子的情緒，讓孩子知道你正在試圖理解她；可詢問孩子是否需要幫忙，如果孩子需要你的建議和幫忙的話，她就會告訴你。如果有主動向父母反映和求助，除了上述給予陪伴、支持和理解外，父母千萬不要說「你可能也有問題，不然同學不會這樣對你」，這會給予孩子二次傷害；父母要讓孩子知道這不是她的錯，同時必須確保學校有給予相關的處置和心理輔導介入；如果霸凌狀況很嚴重的話，如黑暗榮耀的劇情，則需要報警處理。此外，需持續觀察孩子的身心狀況，亦可尋求專業協助，讓孩子的身心狀況能盡快恢復。

參考資料：教育部防治校園霸凌專區



翻轉醫療 擁抱未來


2019年新冠肺炎來勢兇猛，風暴襲捲全球，至今也已3個年頭了，身在醫療第一線的我們，仍在與這場瞬息萬變的戰役小心翼翼的抗戰著，而這條拉長的戰線也對醫療帶來了新的變革。

文 / 林嘉玲

新竹國泰綜合醫院門診護理長

在疫情嚴峻時，居隔、居檢的民眾無法外出，甚至一般民眾因害怕疫情不敢外出，當他們面臨就醫需求時要怎麼辦？通訊診療就是這場困境的及時雨，傳統坐在診間面對面看診已經不是唯一的就醫模式。透過就醫需求申請，安排專科醫師，利用通訊軟體讓民眾與醫師進行面對面的溝通及診療，經醫師評估有立即就醫的需要，就會安排到醫院接受進一步的檢查與治療。

通訊診療在1986年的醫師法第11條就有提及，於山地、離島、偏僻地區或有特殊、急迫情形，為因應醫療需要，得以通訊方式詢問病情，為之診察。在2018年發布通訊診察治療辦法，明訂5種特殊情形得通訊診療，放寬遠距醫療照護對象，且不限於山地離島偏僻地區，包括急性住院病人出院後3個月追蹤；領有慢箋的住宿型長照機構住民；符合家庭醫師整合性計畫的病人；遠距或居家照護收案對象於治療後3個月內的追蹤；非本國籍但接受本國醫療的國際醫療患者。衛福部健保署於2022年舉辦「APEC數位健康照護與創新研討會」，會



中提及目前已完成「通訊診察治療辦法」修正，希望能夠在明年正式上路。未來通訊診察將擴大服務對象、服務內容及開放開立處方等，並增加適用傳染病流行及緊急事件，對象將放寬含慢性病人遠距醫療管理、矯正機關收容人、長照及身障等社福機構、末期病人的安寧療護等，同時需要確保病人就醫資訊符合加密規定及資安要求。以往通訊診察是針對山地、離島、偏僻地區民眾，未來則是以病人需求為中心，只要有需求就可導入通訊診察。

新冠肺炎肆虐期間確診病人數非常多，但住院患者卻低於1%，其餘98%以上都是選擇採取居家照護並透過通訊診療進行確診判定及開立藥物，在醫療導入遠距數位照顧後，可以讓醫療更沒有距離，並且在效能、效率上更加提升。

通訊診療過程需要的設備很簡單，只要有電腦、攝像鏡頭、通訊軟體及錄影程式，而病人端只需要有具通訊軟體的手機即可，在開始通訊診療時，我們會撥視訊通話給病人、病人只要按下接受通話，通訊診療的橋樑就此開啟。看似很簡單，但真的接手這個業務才發現魔鬼藏在細節裡。很難想像現在這個網路充斥你我他、出門可以不帶皮包但一定要帶手機的時代，還會在視訊通話的路上遇到這麼多的阻礙，包括網路不穩定、不知道自己帳號、不知道怎麼接視訊通話、不會開鏡頭等等。其中，最讓人害怕的是「我聽不懂你在說什麼啦！」。

記得曾經在通訊診療中服務過一位56歲的何先生，在連繫何先生準備前置作業的時候就發現怎麼沒有任何的回應，於是就直接撥打電話給何先生，何先生表示自己平常也有在使用通訊軟體，但就是沒看到醫院端發給他的訊息，接下來就是一步步的帶著他把我們加到好友名單中，當終於看到他傳來的圖片時，忍不住在內心狂呼「耶！成功了！」，請何先生等待我們發視訊通話就可以看診了。等到要看診時，撥了第一通視訊通話，沒接!撥第二通視訊通話，還是沒接，第三通視訊通話，依然沒接，於是改撥打何先生的手機號碼，立刻就接通了，何先生表示沒有聽到視訊通話，請何先生拿著手機，我們馬上回撥視訊通話過去，這次有順利接通了，但是…「何先生，要請您把鏡頭打開唷!」「我看得到你啊!」「但是何先生我看不到您，所以要請您把鏡頭打開!」「可是我看得到你啊!」「很高興您看得到我，但何先生我看不到您，所以我教您怎麼開鏡頭!」於是乎又展開了手把手教學模式。當何先生出現在螢幕上的那一刻，我跟何先生在螢幕的二端一起歡呼，何先生說「看到你比看到醫師還高興啊!」「看到您真好，接下來請某醫師幫您看診。」

此刻，我們已身處在後疫情時代，未來遠距醫療及通訊診療的照護範圍與需求將會更加廣泛，我們要服務的族群也會愈來愈多，如何因應、善用及教導民眾們這些科技產品是未來的目標與挑戰，實現讓醫療無距離，展現更有效能的醫療來守護民眾健康。

新竹國泰第三屆 大樹小醫師 帶領小朋友體驗穿防護衣工作辛勞

新竹國泰綜合醫院舉辦的第三屆大樹小醫師，在上個月母親節前夕於新竹大遠百再度熱鬧登場！由新竹國泰綜合醫院曾英智院長親自領軍，帶了內外婦兒牙科共6位醫師，一起走出醫院與大家拉近關係，順利完成92位「大樹小醫師」的養成訓練。

文 / 王滢如

新竹國泰綜合醫院行政組管理師

由於疫情影響的關係，廣受好評的大樹小醫師延宕多年沒有舉辦，相隔多年，這次為了讓小朋友「有感」，醫院特別安排在報到後的第一關，就要穿上「醫療級防護衣」，由隔離負壓病房蔡宜貞護理長，現場授課體驗醫護人員疫情期間防護衣下的悶熱辛苦，接著再由兒科病房何泮樺護理長指導正確洗手；接著陸續登場的關卡由外科(泌尿科)伍嘉偉醫師指導外傷包紮處理方式，並練習自製冰敷袋，第三關由內科(腎臟內科)林鈺琳醫師介紹心臟構造，並且帶著孩子透過聽診器聽心跳聲，感受生命的力量，接著到小兒科由陳信瑜醫師帶孩子使用針筒抽藥，並且學習認識處方箋，再由小兒科王亭皓醫師透過食物，認識營養攝取，最後到了牙科關卡，由牙科蔡馥慧醫師宣導刷牙333的重要後，讓小醫師們現場用牙模做口腔清潔練習。

因為是母親節前夕，為了讓小醫師們了解媽媽在懷胎十月的不方便，也特別在婦科主題的關卡中，由婦產科黃琪雯醫師帶著模擬懷孕的狀態，挺著大肚子要幫大寶換尿布、彎腰掃地及摺衣服等家事，藉由這樣有趣的體驗，讓孩子們了解媽媽在懷孕過程中的

辛苦。活動現場有位小朋友在闖關時詢問林鈺琳醫師說：

「你是真的醫師嗎？」讓從事20多年醫療工作的林醫師不知該如何回答；也有媽媽分享，為了參加「大樹小醫師」的活動，特地從台北快閃新竹半日，媽媽感動到在參加後特別製作孩子闖關影片分享給醫院，讓她感受微笑醫療的溫暖、不虛此行！

這次的活動別具意義，醫院透過與新竹大遠百合作，也特別邀請新竹家扶中心受資助家庭的11位孩童共同參加，希望讓更多的孩子們有機會參與這樣有趣好玩的體驗活動，共同用行動凝聚幸福的力量。

新竹國泰綜合醫院曾英智院長也分享，舉辦小醫師闖關活動除了充滿樂趣，更希望他們得到正確的健康觀念，透過這樣零距離與醫師面對面的互動，經由人的溫度傳遞溫暖，讓孩子了解醫療不是冰冷的、也可以是「微笑醫療」；進而了解生命的奧妙和可貴，學習尊重生命。



總院參與衛生福利部110年度醫療財團法人 教育研究發展及醫療社會服務績效卓著獎勵計畫 榮獲人才培訓獎



▲左起依序為教學部汪志雄部主任、輻射防護管理室侯貴圓主任、衛生福利部劉玉菁副司長、考試院王秀紅委員、簡志誠教學研究副院長、護理部魏芳君副主任、會計組郭敏雄組長、郭振雄審查委員

總院榮獲臺北市政府衛生局

「111年臺北市醫院
推動癌症防治獎勵計畫」
3項獎項

大腸癌陽追王



▲消化內科陳信佑醫師(右)代表受獎

乳癌陽追王



▲臺北市蔣萬安市長(左)頒獎表揚，
一般外科蔡欣恬醫師(右)代表受獎

防癌天使服務獎2名



▲癌症防治中心李福莉副主任(右)
代表受獎

▲護理部社區護理組吳淑雯
副護理長(右)代表受獎



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

