

# 國泰醫訊

Cathay General Hospital

2024  
1-2月號

誠信 · 當責 · 創新

no. 271



# 2024院長新春賀詞



## 總院 李發焜院長

兔舞祥風辭舊去，龍蟠福字喚春來。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。

歷經3年的嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情終於在112年逐漸迎來尾聲，感謝這段期間每位同仁的付出，面對持續滾動調整的防疫策略，秉持專業與熱誠站在第一線捍衛民眾健康；臺北市醫師公會感謝本院於疫情期間的防疫貢獻，特致贈COVID-19防疫有功獎座。同時感恩的是同仁即使在嚴峻疫情中，依然團結一心的完成醫院評鑑的這場大考，期盼我們能順利取得醫學中心資格。

本院秉持「成為最受民眾信賴的醫學中心」的願景，將醫療服務精益求精落實於日常中，如「ERAS(怡樂適)術後加速康復療程」自引進後持續優化，以跨科別的專業照護團隊減緩病人術後不適，成功減少大腸癌手術病人平均1.67天住院天數，於112年7月以「準備即戰術手術無憂慮」主題榮獲「APSAA台灣永續行動獎-銅獎」的肯定；同時積極開發醫療新技術，112年計有8項專利核定通過，並有15件醫療生技研發合作案持續進行中。此外，本院為使珍貴的人才資產維持高品質的服務能力，提供員工兼具專業技術與管理技能的多元職能培訓規劃，連續兩年榮獲衛生福利部頒發醫療財團法人「特色傑出人才培訓獎」。

至於在智慧醫院發展方面，本院持續進行數位轉型，透過資訊工具提供民眾高品質與高效率的服務，例如：獲得「APSAA台灣永續行動獎-金獎」的「高危新生兒永續守護者」團隊，於112年5月起藉由穿戴式設備及遠距照護會診平台，結合5G及物聯網技術，即時回傳外接新生兒之生命徵象、呼吸器數據及影像至兒科加護病房，進一步提升醫療處置時效；預計未來發展方向包括有AI應用、遠距醫療、FHIR平台應用等面向，期盼提升醫護效率與醫療照顧效能，給予民眾更好、更周全的照護。

歲末年終之時，感謝就醫民眾與全體同仁的支持，祝福大家健康快樂福滿盈！

## 汐止國泰綜合醫院 李興中院長

炮聲龍龍新年到，步步高升好徵兆。謹在此向全院同仁及社區民眾拜個早年！衷心祝福大家，龍騰四海，好運龍總來。

疫後的癸卯年，大家已恢復正常生活，各行各業重新站穩腳步，而我們也在強化價值型醫療服務鏈上不斷的努力，持續守護大家的健康。2023年的春天，我們收到來自全球的肯定，台灣有35家醫院入選2023全球最佳醫院，我們也很榮幸成為榜上一員，感謝各界的肯定，我們會持續精進。

近年來醫療照護體系進入創造價值及精準醫療的時代，為提供慢性肺阻塞病人完善的照護，我們結合跨職類人員組成肺阻塞照護團隊，並攜手戒菸團隊，從根本降低肺阻塞患者惡化的風險；有感每年失智症收案量增加，為了創造失智友善健康環境，我們以整合為經，以持續為緯，編織失智友善網絡，透過有效的社區發展與參與，提供失智症病人全方位的守護。感謝全體同仁的支持與配合，在全院同仁的協力合作下，我們獲得了「慢性阻塞性肺病」與「失智症」兩項疾病照護品質認證。

汐止國泰綜合醫院運用矩陣式管理推動無菸政策，以門診、住院、員工、校園、社區及職場六大服務族群為基礎，提供戒菸及健康促進資源，促進無菸健康識能，累積社區整體健康資本，獲全球無菸健康照護服務網絡肯定頒發「2023無菸醫院國際金獎」。

我們持續優化醫療服務及環境，2023年增設樂得兒生產房(LDR)，提供產婦更隱私更舒適的生產選擇，全程一室，與最摯愛的家人一同迎接新成員。

虎躍龍騰生紫氣，風調雨順兆豐年，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

歲月匆匆，又屆辭歲迎新之際，回首這一年來，新竹國泰綜合醫院在所有同仁群策群力守護，即使面對艱辛的醫療環境、教學醫院評鑑種種考驗...，我們持續深耕風城，守護民眾健康，獲得多項績優肯定及表揚；新年鐘聲已經敲響！冬去春來，生命又邁向新的一年！新竹國泰全體同仁祝福您滿年豐碩、永保康健！



揮手辭別的2023年，是奮鬥與跨越之年。新竹國泰綜合醫院持續奮鬥致力提供最有溫度的醫療；醫院也跨越了疫情考驗、迎接蛻變邁向後疫情時代。外在環境日新月異，展望新的一年，我們共同繼續努力，紮實求發展，革新求創意，以提供更周全、更優質的醫療服務。

醫療照護上，新竹國泰綜合醫院積極發展特色醫療，從0到100歲提供無微不至的全人照護，獲得各界多項肯定，諸如：建立兒童友善醫療服務機制卓越獎、長者功能評估知能提升計畫(ICOPE)特優獎、新竹市二代戒菸服務/醫院組優異獎、衛福部預立醫療照護諮商推動績優獎、苗栗縣北區醫療網輔導醫療機構建立急性後期照護合作模式計畫優等獎，共同紮實求發展，攜手革新求創意。

多年持續致力於全面品質提升，積極參與外部品質提升及認證計畫，導入多元品管手法，鼓勵跨團隊合作、資源整合創新及運用資訊數位轉型，同仁持續努力的成果獲得外界肯定，更重要的是獲得來自病人的正向回饋，未來亦將秉持著「精益求精」的理念持續改善，創造更優質的醫療服務，守護民眾健康。

回首前程，感動與感恩依稀猶存；展望未來，我們仍將兢兢業業，病患之所欲，常在我心。祝福大家：2024年將是另一個嶄新的開端，機遇與挑戰在向我們召喚，我們將會一步一腳印，綻放生命的足跡，戮力以赴，留下人生的美好回憶。

## 內湖國泰診所 林世昌院長

玉兔辭年傳吉利，金龍賀歲保平安，新的一年謹代表內湖國泰診所祝福大家，新春如意，幸福安康，心想事成，喜迎好運！



回首過去的一年，感謝全體同仁兢兢業業的工作，全心全意為病人服務，因為大家的努力，讓診所業務不斷成長茁壯，對此表達最深的敬意。診所也主動參與政府各項政策：延續以往慣例至內湖區各里及長照機構進行流感疫苗接種服務，且首次承接「HPV疫苗校園接種服務」；向台北市政府衛生局承接成為「台北市老人公費健檢特約診所」、「台北市社會局好孕乘車補助專案之合作診所」、參與「112年度醫療機構設置無障礙就醫環境獎勵計畫」。長期以來，診所在社區及職場進行營養衛教，深受民眾肯定，此次亦配合政府參與「聖露西亞慢性疾病防治計畫」，為國際醫療盡一份心力。

為提升醫療服務品質，診所從病人角度檢討及優化內部流程作業，藉此降低門診病人就醫等候時間，其成效也受到醫策會肯定，獲得「國家醫療品質獎—基層醫療品質改善標章獎」；此外，診所護理人員榮獲112年度台北市國際護師節之「績優護理人員獎」。

展望未來，診所將在既有的基礎上，與院內同仁攜手共進，促進醫病和諧、提升醫療品質及推展健康促進理念；持續更新硬軟體設備及空間規劃，配合政府各項業務進行及積極參與社區互動，致力於內湖科技園區健康職場與社區民眾之健康守護。

春節即將到來，在玉兔辭舊，金龍迎新之際，衷心祝福全體民眾以及國泰綜合醫療網的所有同仁們，龍騰四海，福運當前！





**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

- 3 特別報導  
國泰綜合醫院重視人才培育  
二度榮獲人才培訓獎
- 4 醫學報導  
怕塞車不敢喝水 差點要了命  
談泌尿道感染
- 6 健康小站  
福氣不福態 健康過好年
- 8 醫學報導  
過年精神健康小指南：  
團聚壓力、面子文化的因應之道
- 10 護心專欄  
減少中風與出血的心房顫動新治療  
經皮左心耳封堵術
- 12 健康管家  
淺談心因性腦中風  
心房顫動治療
- 14 醫學報導  
淺談子宮內膜異位症
- 16 未來主人翁  
總膽管囊腫
- 18 醫學報導  
雙語學習的優勢與挑戰
- 20 醫學報導  
乾癬皮膚癢  
床上狂掉屑 令人「抓」狂
- 22 醫學報導  
保持口腔健康  
潔牙時應注意的基本常識
- 24 天使心語  
愛的鑰匙圈
- 26 特別報導  
全方位新生兒外接轉送e化服務、  
主動脈AI篩檢系統  
智慧醫療服務 造福病人
- 29 院務消息
- 30 衛教佈告欄



**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



# 國泰綜合醫院重視人才培育 二度榮獲人才培訓獎

人才是企業永續的基石，優良的醫療品質攸關國人生命健康，至關重要，而優良的品質建立在完善的醫學教育制度上。國泰綜合醫院重視醫師及醫事人員人才培訓，112年再度榮獲衛生福利部頒發醫療財團法人社研卓越獎「特色傑出人才培訓獎」，由國泰綜合醫院簡志誠副院長（右）代表受獎。

文 / 黃凱麟

國泰綜合醫院公關組副組長

國泰綜合醫院相關人才培訓措施包括，設立「院聘教師」制度，培育醫學新血，提升教師教學品質，每年約培育醫事及醫師職類(含UGY、PGY及住院醫師)學生計1,200位；提供各職類同仁多元職能培訓，舉凡主管職能培訓與遴選關鍵人才、儲備主管參與培訓計畫，透過特定專案培養專業與管理能力，並核予津貼做為激勵，同時積極辦理師資培育課程與在職教育專業課程。另為提升醫品病安人員素質並精進品管技巧，多方參與外部教育訓練課程，包括醫策會、主管機關及各類研討會等，強化多元品管工具教育訓練，並舉辦病人模擬體驗營，每項舉措都是為了讓品質改善活動能真正落實到以病人服務為導向，達成全院醫療品質提升與促進病人安全目標。



國泰綜合醫院簡志誠副院長指出，院方重視人才培訓，自創院以來，就要求每位醫師升任主治醫師前，均須至國外進修半年至1年，費用由院方全額支助，目前已超過500位，更自107年起陸續派遣計22位醫師及醫事人員接受美國芝加哥畢業後醫學教育評鑑委員會(ACGME)總部完善醫學教育訓練，且近幾年也將這樣的國外進修制度推展至其他醫事人員等，以維持高品質醫療服務。

國泰綜合醫院秉持以「培育教學、研究與創新的卓越人才」為目標，在精進醫療服務品質外，未來將持續培養各醫事職類人員投入全人與跨領域照護，照護病人及家屬。



# 怕塞車不敢喝水 差點要了命 談泌尿道感染

一位80多歲的先生，趁著連續假期，與家人開車前往東部旅遊，因為怕找不到廁所而不敢喝水，加上沿路塞車而憋尿太久，來到急診時已經發燒到將近40度，經一系列檢查後發現是罹患嚴重的泌尿道感染，甚至已經演變成敗血性休克，緊急轉入加護病房救治，經過將近1個月的治療之後，才恢復健康返家休養。



文 / 王世鋒

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師



泌尿道是人體被細菌感染最常見的途徑之一，有許多不同的感染途徑及原因，各年齡層都有可能發生。一般而言，女性因為的尿道長度較男性短，尿道口與肛門靠近，發生細菌性膀胱炎的機會也比男性高許多。在泌尿科門診求診的女性病人就有半數以上是泌尿道感染，常因為水分攝取不足、憋尿、外陰部清潔(例如生理期、性生活)等因素導致。只要給予適當藥物，配合多補充水分及注意清潔即可。

男性發生泌尿道感染的機會一般比女性低，但在幼兒及老年男性則比女性發生率高。男孩發生泌尿道感染，較常見的原因為先天性疾病，例如膀胱輸尿管逆流、腎盂輸尿管狹窄等，但更多男孩是因為包皮過長，導致無法翻開清潔而導致細菌感染。老人家則有另一個問題：攝護腺肥大。平時雖然尿量細小但還算能排尿，如果再加上憋尿、未注意清潔、水分補充不足，更容易導致嚴重的細菌感染，引起排尿疼痛、頻尿、血尿等症狀。男性患者除了常見的膀胱炎，細菌也可能順著泌尿生殖道，蔓延到鄰近的攝護腺及副睪丸，造成急性攝護腺炎或副睪丸炎，輕則出現排尿困難、灼熱疼痛、腹痛、陰囊腫脹，重則細菌進入血液循環，演變成菌血症，甚至敗血症，此時就需要住院治療了。

泌尿道感染剛開始時症狀可能較輕微，可以趕快多喝水、多解尿，利用大量尿液將已經進入膀胱的細菌沖出體外，對於一些輕微的感染，人體可以自行痊癒。倘若症狀仍持續，醫師可以安排尿液檢驗，判斷是否有感染，還可以安排尿液細菌培養，藉由培養結果可得知是哪種細菌，以及是否有抗藥性，協助醫師選擇適合的抗生素，此外也能了解此細菌的感染途徑以及將來如何預防。但有時泌尿道感染相當頑固，換了好幾種抗生素依然時常復發難以根治，此時應該做一些檢查來找出導致感染的原因，例如男性的攝護腺是否肥大，導致排尿障礙，殘尿過多，就必須使用藥物或手術來治療。照X光可以判斷是否有泌尿道結石，過多或過大的結石常常藏汙納垢，即使用再強的抗生素也難以消滅躲在縫隙中的細菌，此時就要以手術方式將石頭清理乾淨。若還是無法找出原因，可以安排靜脈腎盂攝影術或腹部超音波掃描，檢查是否有腎水腫、輸尿管狹窄、尿液逆流、泌尿道腫瘤等其他可能直接或間接造成感染的疾病。此外患者本身的免疫力也會影響治療效果，常見的糖尿病就會導致免疫力低下，因此血糖的控制也是非常重要。找出病因才能對症下藥並預防再次發作。

年關將近，除了享用豐盛佳餚及外出旅遊，也要注意多補充水分，切勿憋尿，注意清潔，才能避免泌尿道感染的發生。如果有排尿症狀，也應該找醫師做專業諮詢及治療，切勿購買來路不明的藥品或補品，以免因一時的方便卻賠上自己的健康！







# 福氣不福態 健康過好年

揮別疫情，新年將至，相信春節是許多民眾最期待的節日之一，享受熱鬧喧囂的節慶氛圍，除舊佈新，邀請親朋好友共度佳節之外，令人食指大動的豐盛年菜也是春節必備，然而人團圓，歡樂當下，不忌口的背後，一不小心身體也跟著圓起來。根據國健署調查指出，年節期間近5成民眾運動量減少，4成民眾體重平均約增加1.7公斤，年節期間容易攝取過多的食物或零食，其中暗藏高油、高鹽、高糖及膳食纖維不足等問題，加上運動量不足，導致病痛發作，真是得不償失。

文 / 林子恩

國泰綜合醫院營養組營養師



難道歡慶新年不能同時享受美食兼顧健康嗎？只要掌握以下4原則，簡單做、聰明吃，建立正確的飲食習慣，民眾也能福氣不福態，健康過好年。

## 年前準備適當買 少量包裝不過量

過年期間民眾常因過度採買導致為了避免浪費食材而過度飲食，建議民眾年前採買可先列出購買清單及數量，不額外選購不必要的食材，採買時盡量選購小包裝以利於保存，還可控制食用份量，或者選購能與他人分享的大包裝，分享給親朋好友增進感情，自己也吃得到又不會吃過頭。

## 天然食物最健康 避免加工少鹽糖

採購時盡量選購天然食材，如新鮮蔬菜、水果、肉品等，避免選購加工醃漬物。例如香腸、貢丸等，這些經過加工後的食品通

常含較高的油鹽糖或含有食品添加物以利於保存，攝取過量則會影響健康，年節期間可以應景淺嚐，但須避免餐餐攝取。

## 低油烹調解油膩 蔬菜優先高纖好

年節最常出現的糖果餅乾、瓜子、鳳梨酥等零食，又或者餐桌上的豐盛年菜，其中往往隱藏著高油、高鹽、高糖、低纖維的陷阱，那民眾要如何聰明吃呢？

糖果餅乾等零食建議選擇成分越單純的越好，如蘇打餅乾、黑巧克力。注意精緻糖份攝取，淺嚐不過量，也可以準備當季新鮮水果取代零食，既健康又美味。製作年菜時盡量多使用低油烹調，如清蒸、烤、燉、煮等方式，取代炸、煎、油炒等方式，減少過多的油脂攝取，喜歡喝湯的民眾也要注意攝放量，因湯汁往往含高量的鹽份和油脂。





過年圍爐時，用餐順序建議民眾可以先攝取蔬菜類，每餐約8分滿飯碗的量，增加纖維攝取，再攝取全穀雜糧類，而豆魚蛋肉類留最後吃，避免攝取過多。民眾可參考衛生福利部國民健康署在2018年設計臺灣版「我的餐盤」，將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。

## 飲料酒精要減少 維持運動保健康

過年期間，大量含糖飲料和酒水的攝取常常導致水的攝取量減少，然而這些飲品攝取過量會不利於健康，如市售的含糖飲料、手搖杯當中的精製糖，攝取太多會導致肥胖外，甚至影響血糖，增加罹患糖尿病的風險。衛福部建議，每日飲食中添加「精製糖」的攝取量不宜超過總熱量的10%，以每日攝取2000大卡為例，每日添加糖攝取應低於50公克。然而依據食藥署食品營養成分資料庫，1杯700毫升的「全糖」珍珠奶茶，含糖量近62公克，一天一杯就超過每日糖攝取上限。建議民眾選購飲料時無糖為首選，成分以天然食材或茶葉優先，如鮮榨果汁(無濾渣)、無糖茶取代珍珠奶茶、汽水等含糖飲料。記得還是要多喝水，幫助身體代謝，減少負擔。

1克酒精約可轉換成7大卡，過量飲酒除了造成肥胖的風險外，也會增加肝臟代謝的負擔，若要飲酒，建議男性每日勿超過2酒精當量，女性每日勿超過1酒精當量。(1酒精當量約相當於啤酒375cc、水果酒150cc、白蘭地40cc或高粱酒30cc。)，若有肝功能異常或孕婦，則不宜飲酒。

福氣不福態，運動對健康有極大的益處，享受連續假期的同時，可以把握機會增加體能活動，例如到戶外踏青健行、慢跑或做伸展操等，掌握運動333原則，也就是每週至少運動3次、每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下的運動，強化身體機能代謝，享受健康也享瘦。

過年過節大家難免想盡情吃喝玩樂，但還是要提醒民眾，暴飲暴食不忌口容易引發急性疾病，反而影響過年心情，只要掌握以上原則，堅守飲食放輕鬆但原則不鬆懈的習慣，大家都可以健康平安過好年。



# 過年精神健康小指南： 團聚壓力、面子文化的 因應之道

過年家人團聚，一同迎接新的一年，似乎洋溢幸福、充滿喜悅。然而，在這美好的時刻，許多人面對相熟或不相熟的親朋好友，可能面臨著不同壓力與挑戰，其中，台灣人的「面子文化」，時常是最常見的壓力來源之一，讓我們一同想想還有什麼方式，得以提早應對。

文 / 廖泊喬

國泰綜合醫院精神科主治醫師

## 過年的壓力源

### 1. 他人期待成壓力

過年親友相聚，不免詢問彼此近況，詢問中就時常透露著期待，期待健康、期待工作與感情穩定、期待小孩長大、期待新的一年中取得更多的成就、更好的表現。然而，在應對進退過程中，「要讓面子掛得住」，這樣的期待很可能成為一種壓力，讓人感到焦慮和不安，有時心情便會隨之低沉。

### 2. 密切相處成情緒

過年家人團聚，同時也是難得密切相處之時，有時候，日常瑣事與不同生活習慣，就會成為摩擦與情緒累積的來源。同樣地，家人難得相處，有些必須要在「大家都在」的場合才能說的難題（財產、人生規劃）會再團聚時提出。再加上在家人面前需要「有面子」，這些都會使情感容易波動起伏。



## 如何面對台灣的面子文化

台灣的文化中，「面子」一詞承載著重要的意義。為了維護自己和他人的面子，人們可能不自覺地付出額外的努力，只是，這樣的努力有時可能成為壓力的來源。過年團聚，正好就是「面子」最需要顯露出、也最需要維護的時候。

### 1.我就是我

在面對團聚時刻與面子文化時，不要忘記接受真正的自己，不要忽略自己當下的情緒與感受。在面對過年壓力時，溝通仍然是關鍵。與家人、朋友坦誠地表達自己的感受和期望，若是對方仍有誤解或衝突，要能告訴自己「我就是我」：我已然表達了、我已經盡力了、我還是要把自己先過穩定。

### 2.預先建立求救系統

在過年期間，建立一個良好的支持系統很重要，若是與家人相處較有壓力，可能可以提前與讓自己放心的親友討論「求救信號」。若是在過年與親友相處而感到失去自信、沒有面子時，或許能透過「求救信號」，有即時簡單訊息或電話，可以在這時簡單訴苦或抱怨、分享自己的感受，也讓對方適當給予支持與建議，這樣有助於減緩壓力，讓自己少感受到孤單，也讓我們在過年時，更能安然度過！

### 3.練習說不，設定合理目標

春節是家庭團聚的時刻，我們可能會受到各種邀約和安排，此時，或許不要安排太多忙碌任務、婉轉地拒絕一些不必要之事，合理分配時間，給自己一些休息的空間，會對自己好一些，也能讓心情有機會喘息、得以放鬆。同樣地，面對親友強度較強的關心或評價比較，面子不容易掛住。此時，心中也可以「練習說不」，不一定要全然接受親友的期待與評價。依照過往與親友的相處經驗，若能事先想好可能發生的情境與互動，減少自我在意的面子，也能減輕焦慮狀態，維持穩定情緒。

過年是一個值得期待的節日，而在面子文化之中，同時也是一個考驗心理韌性的時候。在繁忙的過年期間，面對繁瑣的人際互動，不要忽視休息和放鬆的重要性，試圖讓自己能有足夠的睡眠、讓自己有一段時間回覆情緒的時間與空間，並採取像是深呼吸或散步等一些簡單放鬆活動，都有幫助，若能適度運動，不僅能稍微釋放身體中的壓力，也對整體情緒有幫助，若能與親友一同外出走走，也是維持互動、維持心情穩定的方法之一！



# 減少中風與出血的 心房顫動新治療 經皮左心耳封堵術



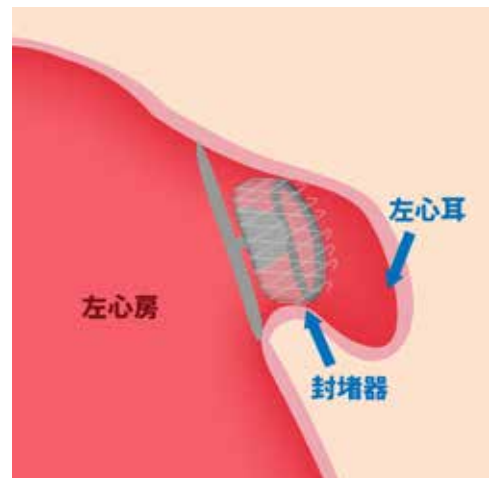
82歲的王伯伯因2年前發現有心房顫動後，醫師告知這是最常見的心律不整之一，而心房顫動導致的缺血性中風，機率可達常人的5倍，因此他開始接受抗凝血藥物來預防中風。但是開始服用藥物後王伯伯發現偶而會有血尿的情況，因此自行將藥物減量服用，雖然之後血尿狀況有改善，然而在某天清晨就發現自己的左側肢體有行動不便的情形而來到醫院求診，結果被診斷出有缺血性中風而住院。住院治療後王伯伯恢復良好，並且在與心臟科醫師討論過後，決定施行只有微創傷口的左心耳封堵手術，因此即使在少量或甚至不使用抗凝血劑的情況下，仍然可以來預防下次中風的風險。

文 / 黃爽毓

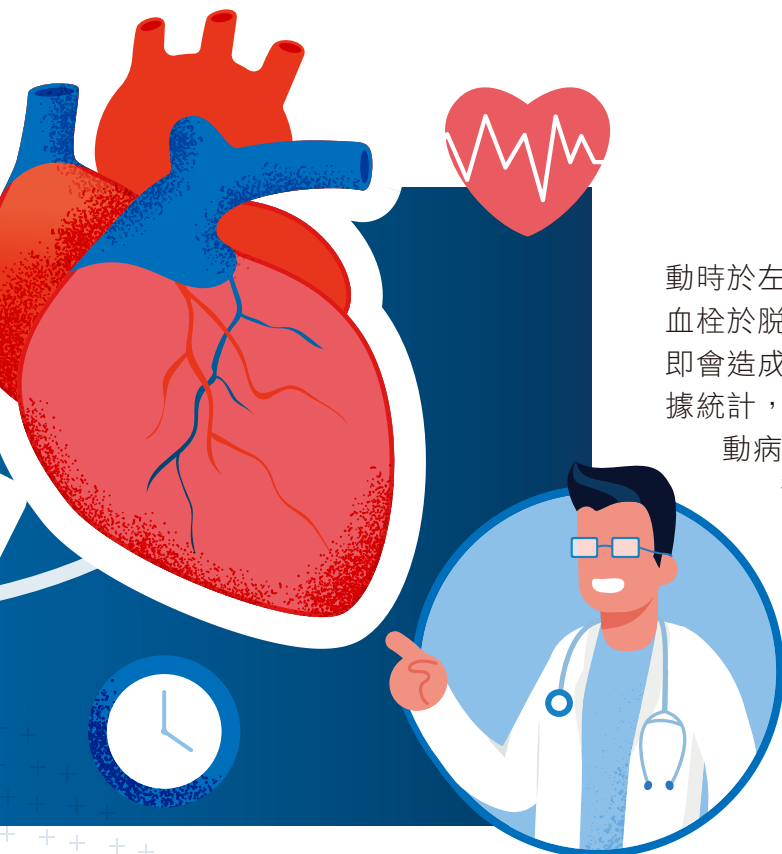
國泰綜合醫院心血管中心病房主任

## 為何心房顫動容易引起中風呢？

心房顫動是心房心律不整的一種，因為異常的心臟電氣傳導導致心房快速且不規則的跳動，進而造成血液循環不佳。而左心耳(圖一)位於左心房前外側，是一個囊袋狀、突起的小空腔，容易在心房顫



圖一：左心耳結構與左心耳封堵器示意圖

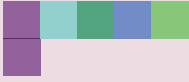


動時於左心耳內產生淤滯，之後形成的血栓於脫落後流至腦部或其他器官時，即會造成腦中風或甚至全身性栓塞。根據統計，大約有90%的非瓣膜性心房顫動病人，其血栓來自左心耳。因此預防中風的相關治療為心房顫動患者重要的課題之一。雖然目前新型抗凝血藥物的使用可以減少傳統抗凝血藥物的不方便性及成功降低中風機會，但也帶來一些出血風險。這代表著繼續用藥可能會帶來持續的出血，不繼續用藥則可能會提高中風的機率，如此患者與醫師就皆會陷入兩難的局面。

### 預防中風新利器 - 左心耳封堵微創手術

醫療科技的進步，「左心耳封堵術」的問世，幫這兩難的問題帶來了曙光。此術式是透過鼠蹊處的大腿內側股靜脈，進行1個大約直徑0.5公分的穿刺傷口，然後經專用導管將特殊設計的封堵器(圖一)植入左心房，就像瓶塞一樣把左心耳開口封閉，之後的封堵器就會與心臟結構相連成一道屏障，避免血液凝結成血栓。在術後隔天即可拆線並下床活動，且在1週內即可出院。研究顯示，只要接受此一次永久性的手術，對於不適合抗凝血藥物的心房顫動患者，就能有效預防中風和減低死亡率。因此，對於因為服用抗凝血藥而產生副作用的患者，在接受手術後即可視狀況停止使用抗凝血藥，就可以減少再出血，也不會增加中風的機率。

目前左心耳封堵術對於服用抗凝血劑而有出血副作用，或使用抗凝血劑後仍然中風的病患，已納入健保給付。左心耳封堵手術時程短，術後也無嚴重不良併發症。雖然如此，手術亦會有其相對的風險，並且仍有少數左心耳構造特殊的患者不適合，因此左心耳封堵術並無法完全取代抗凝血藥物的使用。然而，研究指出左心耳封堵術對於不能使用或在使用抗凝血藥物中的心房顫動患者仍能帶來明顯生活品質的改善。



# 淺談心因性腦中風 心房顫動治療

心房顫動是心律不整中最常見的類型之一，病因多半是有冠狀動脈心臟病、充血性心衰竭、高血壓、瓣膜性心臟病、甲狀腺疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等造成心臟房室結電位傳導異常，引發忽快忽慢的不規則心跳節律，常見症狀包括：心悸、頭暈、呼吸困難、胸悶、疲倦甚至血壓下降等。心房顫動佔全球盛行人口約3,350萬人，亞洲國家成年人口盛行率約1%，台灣整體盛行率男性約1.4%、女性約0.7%，隨著年齡的增長罹患率也會增加，80歲以上老年人約10%有心房顫動現象；患者因心跳節律快速不規則，使得心臟血流速率改變形成血栓，當血栓隨著血流到全身血管進而造成器官的栓塞，其中腦栓塞是心房顫動最嚴重的合併症，稱為心因性腦中風，復發率高，也是預後最差的缺血性腦中風類型(臥床、死亡率高)。因此心房顫動若同時合併多重慢性共病(如：高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病、心衰竭等)，未來心臟相關的死亡風險會增加2倍、再入院率增加3倍及發生腦中風的風險是一般人的8-10倍。

文 / 羅玉玲

國泰綜合醫院社區護理組腦中風個管師

文 / 陳又嘉

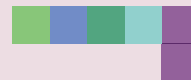
國泰綜合醫院神經內科主治醫師

## 栓塞和出血的風險評估

目前研究指出，除了心房顫動的血流改變產生的栓子容易造成腦血管的栓塞，但合併有其他多重共病，也是造成腦中風的風險增加，雖然各個風險因子的影響程度不一，但台灣腦中風學會/台灣心臟協會都建議以CHA2DS2-VASc評分量表做為是否需服用抗凝血藥物預防中風風險評估工具(表一)；然而服用抗凝血藥物就要注意有無出血的風險，HAS-BLED評分量表做評估(表二)，若為高出血風險，則要監測注意出血狀況，並矯正引發出血危險因子做預防。







表一 中風風險評估表(CHA2DS2-VASc)

| 臨床症狀                     | 分數 |
|--------------------------|----|
| 心臟衰竭                     | 1分 |
| 高血壓                      | 1分 |
| 年齡≥75                    | 2分 |
| 糖尿病                      | 1分 |
| 中風病史                     | 2分 |
| 血管病史(心肌梗塞、周邊動脈疾病)        | 1分 |
| 年齡65-74歲                 | 1分 |
| 女性                       | 1分 |
| <b>總評分</b>               |    |
| 低風險：男性0分、女性1分(不建議用抗凝血藥)  |    |
| 中風險：男性1分、女性2分(建議用抗凝血藥)   |    |
| 高風險：男性≥2分、女性≥3分(建議用抗凝血藥) |    |

表二 出血風險評估表(HAS-BLED)

| 臨床症狀                   | 分數    |
|------------------------|-------|
| 高血壓                    | 1分    |
| 肝/腎功能異常                | 1分/1分 |
| 中風病史                   | 2分    |
| 出血病史                   | 1分    |
| INR不穩定                 | 2分    |
| 年齡>65歲                 | 1分    |
| 藥物(併用抗血小板、非類固醇抗發炎藥)/飲酒 | 1分/1分 |
| <b>總評分：</b>            |       |
| 高風險：≥3分(建議矯正出血因素)      |       |

## 治療、預防的選擇

心房顫動的治療目標是改善患者不適症狀和預防造成的併發症，所以治療原則：預防血栓形成(服用抗凝血藥物)、控制心跳速率(抗心律不整藥物、心臟整流或電氣燒灼術等)。口服抗凝血藥物有分Warfarin及新型口服抗凝血劑(Direct oral anticoagulants, DOACs)，雖然Warfarin

類的抗凝血藥物用來預防血栓發生率達64%，但治療上仍有諸多限制、不便，如：需頻繁抽血監測血藥物治療濃度(因治療指數範圍狹窄，若低或高於治療範圍則會造成血栓堵塞與出血併發症的機率增加)，且也會與深色蔬菜、食物、藥物容易會有交互作用而影響血中藥物濃度。至於新型口服抗凝血劑(DOACs)除了不需抽血監測外，也有穩定抗凝血的藥效和幾乎沒有飲食上的禁忌，唯獨腎功能不佳者則需由醫師評估選擇、調整用藥種類及劑量(如：洗腎病患)，另機械瓣膜置換者仍建議選擇Warfarin來預防。若服用抗凝血藥物有禁忌或有出血高風險的患者，左心耳封堵手術則是另一個新選擇，因心房顫動產生的心內血栓約90%都在左心房的左心耳，運用類似心導管的技術，將左心耳封堵器放入左心房的左心耳，可避免血液滯留產生血栓而阻塞血管，所以住院天數短、手術傷口小，目前此手術費用需由醫師評估，若符合相關條件才能納入健保給付的範圍，針對無法服用抗凝血藥物的出血高風險患者提供較安全且有效的治療選擇，也是達到高風險心房顫動患者預防腦中風並減少出血的治療。





# 淺談子宮內膜異位症

31歲林小姐有多年的經痛問題，這次因痛到在公司差點昏倒，終於來到婦產科做檢查。檢查發現，她有嚴重的子宮內膜異位症，包含肌腺症和巧克力囊腫。她自述，她以為經痛是常見的正常現象，因此從未接受過檢查，放任病灶進展，而其病灶嚴重的狀況也使未來是否能成功自然懷孕蒙上一層陰影。

文 / 林亮華

國泰綜合醫院暨內湖國泰診所婦產科主治醫師

## 什麼是子宮內膜異位症？

子宮內膜異位症是子宮內膜細胞長在子宮腔以外地方的疾病，這些病變通常位於骨盆腔區域，如子宮肌肉層、卵巢、骨盆腔、腹腔，但也可能發生在其他部位，包括膀胱、腸道和胸腔，進而引發一系列不適與症狀。如病灶位置在子宮肌肉層，則稱為子宮肌腺症。如在卵巢，則稱為巧克力囊腫。病灶會受荷爾蒙刺激而生長，因此，生育年齡的女性影響最甚。

## 會有什麼症狀？

根據病灶影響的位置不同，及個體對疼痛的敏感性等因素，患者會有不同的症狀，症狀的程度從輕微到嚴重，但無法單用症狀的嚴重程度來預測病灶的嚴重程度。

常見症狀為月經疼痛及慢性下腹疼痛；如果病灶影響子宮肌肉層，便會造成經血過多。其他如性交疼痛、經期期間的排尿排便困難或腹瀉。在生育方面，子宮內膜異位會影響卵巢功能及卵子品質，且會使骨盆腔沾黏，造成輸卵管阻塞，因此會有不孕或難孕的問題。

### 如何診斷？

診斷子宮內膜異位症，需搭配以下檢查：病史、月經史、骨盆腔檢查、超音波檢查、抽血、腹腔鏡檢查。

對於典型的病灶，超音波是不錯的診斷工具，但對於小的病灶診斷力有限。而抽血檢查CA-125值並不適合當診斷工具，但可以做為治療成效的指標。最確定的方式是以腹腔鏡直接觀察骨盆腔狀況，但因較為侵入性，並不是每個病人都需要。

### 如何治療？

子宮內膜異位症會受到荷爾蒙刺激而隨著時間變嚴重，要自然緩解需等到停經，但多數患者的狀況並不適合硬撐到停經。

治療方法會根據患者年齡、症狀的嚴重程度、病灶位置、生育需求等有所不同。一般而言，治療方法包括：

**藥物治療：**藥物治療分為症狀控制藥物及荷爾蒙療法，症狀控制藥物如止痛、止血藥，但其目的為舒緩症狀，並不能減緩子宮內膜異位症的進展；而荷爾蒙療法副作用較多，但多能減緩或控制內膜異位症的進展，常見有口服藥物、針劑、及子宮內投藥系統(避孕器)。

**手術治療：**如果藥物治療無效或病灶過於嚴重，可能會建議手術，以切除異位組織並修復任何受損的器官。

**生育治療：**如有難孕或不孕狀況，可以藉由人工授精、試管嬰兒方式懷孕。

子宮內膜異位症的早期診斷和治療是關鍵，因此，有症狀的女性應該接受檢查及尋求專業醫療建議。通過早期治療避免子宮內膜異位症的惡化。





# 總膽管囊腫

一位新生兒因為出生前透過超音波檢查，發現有總膽管囊腫，於是轉來醫院接受進一步檢查，經由超音波及電腦斷層掃描確診為第四型膽道囊腫，因病人目前並無任何症狀，與小兒外科醫師討論後先讓病人出院，等6個月後再回來接受手術。一般無任何症狀的嬰幼兒可密切觀察至6個月以後再手術，但是有下列情形，如腹痛、肝功能異常、黃疸、總膽管囊腫持續變大，無論年齡大小均需要盡快手術。

文 / 林隆煌

國泰綜合醫院小兒科主任級醫師

肝臟是人體第二大器官，位於腹腔、橫膈膜下方、胃和腸上方，除了產生幫助腸道消化食物的膽汁外，肝臟還以多種方式幫助身體：包括產生凝血因子使血液正常凝固、輸送氧氣並支持免疫系統的蛋白質、儲存額外的營養、清潔血液中的有害物質、控制血糖和膽固醇水平。

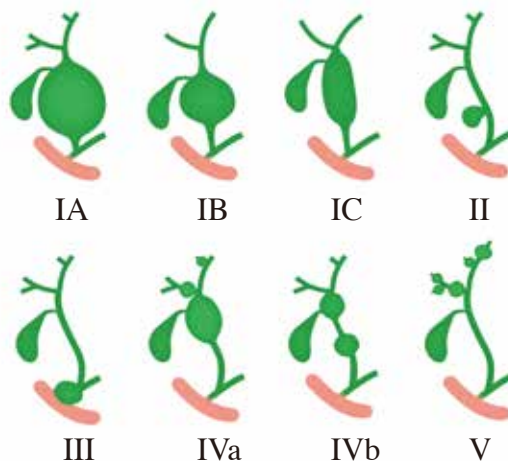
正常的肝臟會產生膽汁來幫助消化食物，當孩子患有總膽管囊腫（總膽管腫脹）時，膽汁會回流到肝臟，這會導致肝臟問題或胰臟發炎，因為它阻塞了從胰臟到腸道的主管道，患有總膽管囊腫的兒童成年後罹患膽管癌的幾率較高，早期治療可以降低這些風險。

## 膽總管囊腫的原因是什麼？

總膽管囊腫是一種先天性或後天性疾病，它會減慢從肝臟到小腸的膽汁流動，導致膽汁系統“倒退”，而引起一系列健康問題，大多數總膽管囊腫（約三分之二）於兒童

10歲之前會被診斷出來，在已開發國家，總膽管囊腫的發生率約為10萬至15萬分之一，女孩是男孩的4倍，東亞地區總膽管囊腫的盛行率較高，日本的發生率高達千分之一。

先天的原因乃是總膽管囊腫患者遠端膽總管中存在較少的神經節細胞，導致總膽管近端擴張，這與賁門失弛緩症和先天性巨結腸的發病機制相當。而後天性的原因最受





影胰膽管攝影或內視鏡逆行性胰膽管攝影。

### 總膽管囊腫的種類和位置

總膽管囊腫可在肝內(肝內)或肝外(肝外)的膽管部分形成。根據總膽管囊腫出現的位置，有五種基本類型：第I型：最常見的類型(80-90%)，涉及部分或整個膽總管的囊狀或梭狀擴張，且肝內管正常，第II型：從總膽管突出的孤立憩室，第III型或膽總管膨出：由總膽管十二指腸部分或胰管交匯處擴張所引起，第IVa型：特徵是肝內和肝外膽管樹多次擴張，第IVb型：僅涉及肝外膽管的多處擴張，第V型

或卡羅利氏症：肝內膽管囊性擴張。

歡迎的是巴比特(Babbitt)理論，該理論指出囊腫是由異常胰膽管交界處(APBJ)發展而來，APBJ是指膽管和胰管在奧迪括約肌近端1至2公分處匯合，形成的長通道不被括約肌覆蓋，允許胰腺和膽汁分泌物回流和混合，造成胰腺酶的活化，引起壓力升高，最終導致膽管樹擴張、發炎、上皮損傷、發育不良和惡性腫瘤。

### 膽總管囊腫有哪些症狀？

有些膽總管囊腫是在孩子出生前透過超音波檢測發現，有時嬰兒出生後，孩子的父母或醫生可能會注意到右上腹部有腫塊，儘管兒童出生時患有總膽管囊腫，但症狀可能會在嬰兒期出現，也可能在幾年內不會出現。嬰兒或年齡較大的兒童可能會出現以下症狀：腹部腫塊、右上腹部疼痛、黃疸、噁心和嘔吐、發燒。

### 膽總管囊腫如何診斷？

總膽管囊腫最常透過超音波診斷，在極少數情況下，囊腫可以在出生前透過產前超音波診斷出來，其他可用於診斷膽總管囊腫的影像學檢查包括，電腦斷層掃描、磁共振

### 膽總管囊腫如何治療？

患有總膽管囊腫的兒童需要手術切除，如果囊腫位於肝內，則需要切除肝葉；如果囊腫位於肝外，則需要切除肝外的部分導管，該手術還包括使用一段腸道進行膽道重建。近年發展的微創手術(MIS)是使用小型手術工具和相機或望遠鏡透過小切口完成的，MIS通常可以減輕疼痛、減少疤痕並加快恢復時間，用於切除膽總管囊腫的MIS的一種形式稱為腹腔鏡手術，在此過程中外科醫生使用由小型望遠鏡引導的小型器械控制其運動，同時在視訊螢幕上觀看它們。透過這種技術，兒童可以在一到兩天內回家，並比接受開放性手術的兒童更快地恢復正常活動。微創手術的其他好處包括：疤痕非常小、術後疼痛減輕許多、住院時間較短。如果不進行手術，患有總膽管囊腫的兒童將面臨其他問題的持續風險：如膽道阻塞、膽管感染、黃疸、肝硬化，成年後，如果不及時治療，總膽管囊腫可能會癌變。



# 雙語學習的優勢與挑戰

隨著全球化的趨勢，雙語學習日益受到重視。雙語者不僅能用兩種語言溝通，更能深入體驗兩種文化。許多家長希望透過雙語學習提升孩子的語言和溝通能力，但當發現孩子有語言發展遲緩的跡象時，這成了一個難以抉擇的議題。語言發展遲緩意味著孩子在語言理解和(或)語言表達與同齡者有顯著的差距。本文將分別探討典型發展兒童與語言發展遲緩兒童，了解他們在雙語學習中可以獲得什麼樣的優勢以及可能遇到的挑戰，並為照顧者提供選擇的參考建議與協助孩子的方法。

文 / 郭秋陽

國泰綜合醫院復健科語言治療師



首先，讓我們先了解當兒童學習兩種語言時，分為以下兩種方式：

- 1.同時習得：**當兒童從出生就同時學習兩種語言，或者在3歲之前接觸到第二語言時，就會發生同時習得。學習兩種語言的兒童語言發展與單語兒童相同，雖然雙語兒童開始說話的時間可能稍晚於單語兒童，但開始說話的時間點仍然在正常範圍內。從學習語言的一開始，同時習得的雙語者似乎是在習得兩種獨立的語言。他們很早就能夠區分他們的兩種語言，並且已經被證明能夠根據他們的交談對象切換語言。
- 2.順序習得：**當第二語言在第一語言建立良好之後再開始學習時，就會發生順序習得，通常是在3歲之後。如果兒童移民到一個使用不同語言的國家，他們可能會經歷順序習得。如果兒童在家中只講他的第一語言，直到他開始上學，而學校的教學使用另一種語言，那麼也可能發生順序學習。

## 雙語學習有那些優點？

雙語學習對典型發展的兒童能夠增強心智能力和創造力，尤其是在執行功能方面（執行功能綜合廣泛的認知能力，包含注意力、工作記憶、衝動控制、計畫和組織、自我監控）。當雙語者在使用兩種語言時，需要不斷儲存和檢索訊息，從而提升工作記憶能力，而他們在使用一種語言時需要抑制另一種語言，這有助於增強抑制控制能力。

對於發展遲緩的兒童而言，許多家庭被建議避免雙語環境。然而上述所提及的雙語學習優勢，語言發展遲緩的兒童是否也能受益呢？以自閉症兒童為例，近期的研究越來越支持雙語學習對典型發展兒童所產生的認知優勢也適用於自閉症兒童。與單語自閉症兒童相比，雙語自閉症兒童的語言發展並沒有更為嚴重的遲緩<sup>1</sup>；相較於單語自閉症兒童，雙語自閉症兒童執行功能較佳、衝動行為較少，以及固著行為較少<sup>2</sup>。

## 雙語學習的挑戰

首先要先說明，對於典型發展的兒童，雙語學習並不會導致語言發展遲緩。然而即使不會導致語言發展遲緩，兒童亦可能面臨以下挑戰，例如：需要更多的時間來精通兩種語言，且初期他們在個別語言中的詞彙量可能少於單語學習者。雙語兒童有時會混合使用兩種語言，並可能偏好其中一種。當他們能理解但還不太能流暢地說出第二語言時，他們可能表現得較為被動。

對於中度到重度的發展障礙兒童，學習語言可能有更多挑戰。他們在學習詞彙、文法或語言在不同情境下的使用規則，可能遇到更多的困難，進而導致了語言發展的遲緩，因此在語言學習的過程中對語言輸入的品質與重複次數的依賴更勝於典型發展的兒童，這意味著學習的過程中要給予更多語言輸入的機會。

由以上探討我們可以瞭解，無論是典型發展兒童或發展遲緩兒童，皆可以從雙語學

習獲得認知能力提升的優勢，也都面臨挑戰，家長可根據兒童的具體情況做出最佳的選擇。以下提供一些可以考慮的面向：

- 1.語言暴露的程度：**考慮兒童在家中和學校的語言暴露情況，以及他們與說不同語言的人的互動頻率。目前並沒有確切指出第二語言的接觸、暴露量應達到多少才足夠，但提升暴露的程度與頻率會使兒童更自信的使用第二語言。
- 2.兒童的動機和興趣：**如果兒童對學習第二語言有高度的興趣和動機，這可能會有助於他們的學習。
- 3.家庭和文化背景：**考慮家庭的語言和文化背景（例如：在有些家庭，父母親的母語分別是不同語言），以及雙語學習對家庭成員的意義。
- 4.照顧者的期待與規劃：**是否有考慮讓兒童在國外就學的規劃，或者是單純想增進第二語言能力；此外，也要考量提供的環境是否讓兒童有足夠的機會使用第二語言。
- 5.可用的資源和支援：**考慮學校和社區提供的雙語教育資源，以及家長可以獲得的支援。
- 6.兒童的語言發展歷程：**了解兒童在單語環境中的語言發展情況，以及他們在雙語環境中可能面臨的挑戰。
- 7.語言能力的評估：**若有語言發展遲緩的顧慮，可至復健科接受語言治療師評估，了解兒童的語言發展，並根據兒童的需求，調整學習、治療策略。

目前的研究表明，如果家庭自然環境包括雙語環境且有足夠的語言輸入，我們可以鼓勵發展遲緩的兒童接觸雙語環境。如果選擇讓發展遲緩的兒童學習第二語言，應該提供足夠的支援和資源，幫助他們克服學習上的困難，發揮雙語學習的優勢。

1.Lund, E. M., Kohlmeier, T. L., & Dur n, L. K. (2017). Comparative Language Development in Bilingual and Monolingual Children With Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Journal of Early Intervention*, 39(2), 106-124.

2.Ratto, A. B., Potvin, D., Pallathra, A. A., Saldana, L., & Kenworthy, L. (2020). Parents report fewer executive functioning problems and repetitive behaviors in young dual-language speakers with autism. *Child neuropsychology: a journal on normal and abnormal development in childhood and adolescence*, 26(7), 917 - 933.



# 乾癬皮膚癢 床上狂掉屑令人「抓」狂

文 / 羅陽  
國泰綜合醫院皮膚科主治醫師

天冷來碗薑母鴨、羊肉爐好不愜意，但若是長年飽受乾癬之苦的病人，可能難以享受這些樂趣。65歲陳先生，已有10多年乾癬病史，全身體表面積80%以上受到影響，屬重度患者，由於夜市擺攤工作關係，日夜作息顛倒，天冷時又愛吃薑母鴨、藥酒來補身體，加上又因使用口服用藥治療的副作用影響肝功能而中斷治療，因此多年來乾癬問題一直無法獲得良好改善，一旦發作起來，渾身發癢不舒服，且皮屑掉滿床，早上起床床上佈滿白色皮屑，讓家人深感困擾。陳先生之後至國泰綜合醫院求診，經規律藥物治療、紫外光照治療並接受健保給付的生物製劑治療，病情大幅改善，恢復良好。

乾癬是一種與免疫系統相關的淋巴細胞不正常增生而導致皮膚反覆發炎的自體免疫疾病，不具傳染性，典型病



灶常出現在頭皮、關節處、易受傷的地方及指甲。病人常得忍受皮膚搔癢、疼痛及銀白色脫屑，且因病灶外觀常導致在工作及社交場合，遭到不友善的對待，讓病人身心面臨極大壓力，此外，乾癬也會衍生很多慢性疾病風險，如心血管疾病、乾癬性關節炎等，嚴重可能還會導致關節的永久變形。

臨床上，如為輕微到中度的乾癬，可使用外用藥膏以及紫外光照治療等。針對嚴重乾癬、大範圍、膿疱型、乾癬性關節炎，則可用全身性治療包括：口服免疫抑制劑(口服A酸、滅殺除炎錠Methotrexate、環孢靈素Cyclosporin)以及生物製劑。但口服免疫抑制劑需注意各自的副作用，病人需定期抽血檢驗血球數、肝、腎功能及血脂狀況等，避免藥物毒性造成後續的問題，對於許多年齡較大、肝腎功能本來就不好的病患，更需特別注意，以避開副作用。對於使用過兩種免疫抑制劑、外用藥膏及紫外光照治療3個月無效的嚴重乾癬患者，目前亦可申請健保給付的生物製劑來降低皮膚、關節甚至是體內的發炎反應，但生物製劑的使用也並非全無限制，因有可能導致B、C型肝炎及肺部結核菌活化，故使用前需確定帶原者或感染的狀態，目前生物製劑有多種，需與醫師討論合適方案積極治療，便有機會改善90%的病灶，讓乾癬皮膚有機會恢復到正常的厚度與膚色。

提醒民眾，抽菸、喝酒、特定藥物、補品、壓力、生活作息不規律、感染、搔抓等，都是造成乾癬發作或惡化因子，前述病人因工作關係作息顛倒，加上又愛吃藥酒等補品，種種原因都是可能讓乾癬無法獲得有效的控制。特別提醒乾癬病人最近天氣變冷，除仍需配合醫囑規律用藥外，也不宜過度大啖補品，以免滿足口慾的同時造成乾癬惡化，得不償失。



▲治療前



▲治療後

# 潔牙時應注意的基本常識 保持口腔健康

文 / 陳錦松  
汐止國泰綜合醫院牙科主治醫師

潔牙的重要性是絕對不可忽視的，因為它不只對口腔健康甚至對全身健康都有很大的影響，良好的潔牙習慣可以讓我們達到以下的好處：

1. **預防齲齒**：每天正確的刷牙和使用牙線等潔牙工具，有助於去除口腔中的食物殘渣和細菌，減少蛀牙的罹患率，維持正常的咀嚼功能。
2. **預防牙周病**：潔牙有助於防止牙齦炎和牙周病的發生，這些牙周組織的疾病會出現牙齦出血、牙齦萎縮和牙床骨破壞，以致牙齒鬆動甚至脫落。
3. **維護口腔黏膜健康**：良好的口腔清潔可以幫助維護口腔黏膜健康，維持唾液的正常分泌及味蕾的正常功能。
4. **促進全身健康**：根據醫學研究口腔健康對心臟病、糖尿病、腎臟病等問題有密切的影響。保持口腔清潔與健康，有助於降低這些慢性疾病的風險。
5. **保持口氣清新**：潔牙可以減少口中細菌的數量，保持口氣清新，有助於社交禮儀與人際關係。

對於潔牙時是否使用牙膏這議題，雖然有些許的不同見解，但牙膏確實具有以下幾個重要的功能與優點：

1. **清潔牙齒表面**：牙膏中的磨擦劑有助於去除牙齒表面的食物殘渣、細菌和牙菌斑、甚至染色污垢。
2. **防齲齒**：含氟的牙膏有助於強化牙齒表面的顯微結構，降低蛀牙的發生。
3. **降低牙齒的敏感性**：根據醫學研究某些牙膏所含的成分，確實能緩解敏感性牙齒對溫差所造成的痠痛感覺。
4. **改善口氣**：牙膏中的成分可以幫助保持口氣清新，減少口腔異味的產生。
5. **增加刷牙的舒適性**：牙膏的口味和質地可以讓刷牙變得更加愉快，有利於保持每日口腔護理的良好習慣。



雖然使用牙膏是一個有益的選擇，但在一些情況下，如果不便取得牙膏，仍然可以使用牙刷和清水進行基本的潔牙。

### 必須要養成每天定時潔牙的良好習慣，以下是重要的潔牙時間點：

- 1.早晨：**建議在早晨起床後刷牙，以去除夜間孳生的細菌和口腔異味。
- 2.餐後：**最好在每餐後儘快去潔牙，這有助於去除食物殘渣防止蛀牙。  
牙線或牙間刷可以在飯後使用，尤其是當感覺有食物卡在牙縫或牙橋鑲復物的下方時。
- 3.晚上：**睡覺前潔牙是非常重要的，以確保長時間低活動睡眠狀態的口腔清潔，預防蛀牙和牙周問題。

總之，潔牙應該成為每天的良好固定習慣，以保持口腔健康。

### 潔牙是維護口腔健康的重要步驟，以下是潔牙時應注意的事項：

- 1.刷牙：**建議使用軟毛牙刷，將刷毛稍傾斜地擺置覆蓋在牙齒表面和牙齦溝的位置，以小圓圈或輕柔的上下刷牙動作，有順序地刷擦每顆牙齒的外側面與內側面，最後不要忘記後牙的咀嚼面也要刷乾淨。
- 2.使用牙膏：**選擇含氟的牙膏或去敏感性的牙膏，這有助於預防蛀牙以及緩解過敏性牙齒的苦惱。通常只需使用少量牙膏即可，並避免吞食。
- 3.使用牙線：**每天使用牙線或牙間刷，清潔牙縫以及牙橋鑲復物的下方，這些地方是牙刷難以清潔到的。使用時輕輕滑過牙齒之間，不要用力拉扯，以免傷及牙齦。
- 4.漱口水：**對口腔開刀的病患，潔牙後使用漱口水可以降低術後傷口感染的風險。疫情的關係，就診前適當地使用漱口水，對醫護人員與病患也有一定的防護作用。
- 5.定期看牙醫：**就算努力地潔牙，至少每半

年還是需至牙醫院所進行口腔檢查和清潔，以確保牙齒和牙齦的健康狀況。

- 6.飲食注意：**儘量減少攝取高糖食物和飲料，這些食品飲料容易導致蛀牙。多食用富含纖維的蔬菜和水果，將有助於口腔健康。
- 7.避免壞習慣：**不要咬指甲、牙籤、冰塊及瓶蓋等硬物，以免損傷牙齒。
- 8.戒菸、戒檳榔和控制酒精：**吸菸、嚼檳榔和過量飲酒會對牙齒、牙周及口腔黏膜造成嚴重危害，嚴重的話可能導致口腔癌的發生。

### 保持潔牙工具的乾淨是維護口腔健康的基本要件，以下是維持潔牙工具乾淨的有效方法：

- 1.清洗牙刷：**每次使用潔牙工具之前和之後，都應該用清水沖洗，以保持最乾淨的使用狀態。
- 2.定期更換潔牙工具：**不論是一般牙刷或電動牙刷，請按照使用的建議，定期檢查更換牙刷或電動刷頭，當刷毛傾斜變形就應換新。
- 3.存放通風乾燥處：**存放潔牙工具時，應確保它們能夠通風乾燥。不要將潮濕的潔牙工具存放在密封的容器中，以免細菌容易滋生。
- 4.避免共用：**不要與他人共用潔牙工具，因為這可能會互相傳播細菌感染疾病。
- 5.定期消毒：**可以考慮使用紫外線消毒箱定期消毒潔牙工具，以確保其乾淨清潔。至於牙線，應當使用過即丟棄為宜。

保持潔牙工具的乾淨與清潔，避免其成為感染源，才能確保口腔的健康。最後，定期至牙醫院所作口腔檢查與清潔，也是維護口腔健康的重要關鍵。







# 愛的鑰匙圈

文 / 佘春憶

新竹國泰綜合醫院安寧共照護理師

一個冬天的午後，走進病室中，見到一位骨瘦如柴、穿著咖啡色麂皮外套的中年男性，獨自倚靠在陪病椅休息，我輕聲的叫喚，他緩緩轉過身，睜開倦怠的雙眼，經自我介紹後，我一如往常地坐在病人身旁，聽病人說著他的故事…

他時而困惑、時而平靜、時而哽咽：「20幾年沒看醫生了，這次吃藥，病就是不會好，心裡有底應該是大病，醫師跟我說是肺癌，腫瘤像拳頭這麼大，我沒從診間跑出去，心想說能治療就治療；家人都知道我生病，每次住院化療我盡量自己來，不希望幫不上太太的忙還造成她的負擔，大概化療後第1週會比較辛苦，慢慢會過去；太太工作穩定，平日上班還要照顧女兒，很辛苦，我想說治療順便幫忙照顧孩子，每天陪她上下學，女兒國小四年級，貼心乖巧懂事；往後如果我有狀況，我有跟家人交代不要插管急救，他們也都同意。」

每個人都是獨立的個體，每個故事就像一齣電影，看著、聽著、感受著，五味雜陳的情緒湧上心頭，我們陪伴著無數個生命一起走過，有著共同學習生命功課的回憶，憶起昔日旅程，我們互相依偎扶持、擁抱哭泣、一起討論想法子、事後彼此祝福；每個人在自己的人生中，可能扮演著多重的角色，他談論著疾病、家人和未來，看似輕鬆，言語間嘆了口氣，深深感受到他內心是多麼的煎熬與無奈，要如何放下、勇敢割捨與深愛的人的情感，著實不容易啊！

聖誕節前夕，如往常般聽到節慶時大家的嬉鬧聲，已康復的病人準備出院，討論著要如何慶祝聖誕節和交換禮物，另一方傳來的是還忍受病痛的人們，他…因種種身體不適入院了，看到的不再是過去那總是自己打理著一切的孤獨身影，床旁坐著一位咖啡黃短髮、身體略微豐腴的女性，原來是他曾經提到的愛妻，妻子禮貌地向我打聲招呼，在床旁哭泣的說著：「他為了治療，承受藥物副作用和

身體的病痛，體力越來越差，吃的越來越少，我認為沒把身體養好，都不用談之後的治療，都是多受折磨的，他不曾喊他很苦，看在我與小孩眼裡，心裡有多麼的不捨啊！心都揪在一起，到底該不該



繼續？還有沒有治療的機會？還有多少時間？還能怎麼辦？心裡有好多好多的疑問！」

聽到這番話的人，往往會認為他們想拚、想積極治療，但想想看，有誰不想拚？不想活呢？耐心的聽她把話說完，澄清再確認她希望我們如何幫助他們，她說：「可以用的藥都用了、也試了，他的體力無法再承受藥物的副作用，我有跟他討論，我們想知道還能治療嗎？不能治療的話，怎樣可以減輕他的痛苦？怎樣可以躺下來好好睡覺。」我心疼他和家人，心裡明白這將是個挑戰，但我們得努力，因為我聽到他們的聲音了，於是安寧團隊著手安排家庭會議討論病情和後續照護方向。

每當在病室內討論病情，總是見著一頭長髮秀氣的女兒，獨自拿著手機坐在護理站外的椅子，少見她抬起頭來瞧一瞧，似乎一點都不好奇身旁的事物，我靜靜地走到她身旁坐了下來，跟她打聲招呼，她抬起頭來看了我一眼，隨即繼續她的手機遊戲，可惜我不懂，無法透過遊戲開啟我們之間的話題，提到家裡和爸爸生病的事，她嘟著嘴，心事重重，話不多，簡單回答問題，初次見面難免，但我很想知道她那幼小的心靈在想什麼，很想讓她知道我可以跟她一起，像在學校和同學一樣~我們是一夥的，幾次接觸下來，跟孩子熟了，她哭著跟我說~我知道爸爸得癌症，他會離開我，我捨不得他，好想躺在他旁邊，跟他一起睡覺，幾天都沒關係……我聽了好難過好難過，但我不能哭，我們得努力幫她完成，這可能是他們彼此的心願。

12月25日是耶誕節也是他的生日，醫院的安寧團隊和家人共同籌備，幫他慶生，邀請其他親人參與，沒有盛大的佈置和多樣化的餐點，但有滿滿的關愛與祝福，他和家人互相道謝道愛道歉道別，也在家人見證下，完成預立安寧緩和意願書的簽署。

團隊盡力協助症狀控制，約莫半個月後，他的體力逐漸衰退，他感受到自己將要離開，有話單獨跟女兒說，因此我們安排他們獨處，事後他說：「妹妹說會聽話、會好好唸書，這也是我要跟她說的，希望有張美好快樂的合照讓妹妹帶著，成為她的回憶，讓她知道我在身邊，想的時候拿出來看，要說話的時候可以跟我說；謝謝太太的照顧，抱歉的是無法跟她們繼續走下去，無法分擔她的事，卻還成為她的負擔，心中的事都了，沒牽掛了，沒什麼事要交代了，只希望能沒有痛苦睡著離開就好。」此時彼此更是心潮澎湃，無法再掩飾情緒，緊握彼此的手，相擁而泣，肯定的回應他會幫忙完成最後的心願，並找了一張最喜愛的全家福做成鑰匙圈讓女兒隨身帶著；隔天他帶著大家的祝福，安詳在睡夢中離開了。

1個月過去了，後續透過電話關懷家屬，知道妻女和其他家人都平安，心裡甚感欣慰。



# 全方位新生兒外接轉送e化服務、 主動脈AI篩檢系統 智慧醫療服務 造福病人

國泰綜合醫院2023年於台灣醫療科技展展出「全方位新生兒外接轉送e化服務」、「主動脈AI篩檢通報系統及肺結節AI偵測系統」、「放射檢查智能流程e路通」及「適用構音障礙診斷與矯正之深度學習APP」等多項AI與智慧醫療服務，結合國泰人壽、國泰健康管理參展主題，充分展現運用智慧科技導入相關服務應用，優化流程及精進醫療品質，成果廣受各界肯定與好評。

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長

台灣每10名新生兒就有1名是早產兒，其中部分需要緊急轉診至設備齊全與擁有急重症醫療專業的新生兒加護中心救治。為提升新生兒外接轉送安全，國泰綜合醫院自2017年起與鄰近院所合作推動「重症新生兒轉診服務」，2018年成立新生兒外接小組，合作醫療院所範圍持續擴大至台北、宜蘭、新竹等43家醫療院所，且每年維持超過200位轉診人數，成果榮獲國家醫療品質獎銀獎及台灣永續行動獎金獎肯定。在現行優質的外接轉診基礎下，為進一步強化外接轉送流程，再導入「全方位新生兒外接轉送e化服務」，透過穿戴式設備及遠距照護會診平台，結合物聯網技術，包含在保溫箱內安裝視訊鏡頭隨時監測新生兒狀態，提供外接醫護人員運用視訊眼鏡、智慧型手機，以全程即時攝錄及回傳新生兒的生命徵象、呼吸及外觀等數據及影像至醫院兒科加護病房，讓院內兒科醫師得於遠端同步掌握新生兒狀況，在新生兒到院前爭取時間事先溝通，以加速新生兒到院後便可馬上進行救治，提升醫療處置時效。

國泰綜合醫院不僅投入新生兒外接轉送安全服務，亦關注孩童語言發展。據統計，台灣學齡前及學齡兒童約8-9%有構音障礙問題，即俗稱的臭乳呆，講話不清楚，這類孩童若未能於4歲階段發現障礙並介入治療，後續容易發生學習障礙。國泰綜合醫院與國立台灣科技大學產學合作，運用AI學習技術，開發「說話不卡卡-語音篩





檢評估APP」，可協助語言治療師快速篩檢孩童語音錯誤類型及障礙程度，配合後續治療計畫，提供家長線上語言治療衛教，有助優化語言治療、評估品質與效率。未來可望運用於偏鄉早期療育篩檢，幫助及早發掘學習困難的孩童，該項發明亦榮獲生策會國家新創獎肯定。

另據國健署公布的最新統計，肺癌高居國人十大癌症死因及發生率首位，又心血管疾病亦長年高居國人十大死因第二名，國泰綜合醫院攜手雲象科技開發「主動脈AI篩檢通報系統及肺結節AI偵測系統」，對於在醫院接受低劑量電腦斷層(LDCT)的檢查個案，AI利用同一組影像針對其肺結節與主動脈進行偵測，自動產出主動脈徑寬是否異常、有無肺部結節等判讀結果，協助找出潛在病灶。其中「肺結節AI偵測系統」自2021年8月

起啟用至今，針對6mm以上肺結節的敏感度已達96.4%，能有效輔助醫師即時辨識肺部微小結節病灶，強化檢查效益。至於「主動脈AI篩檢通報系統」是國內率先開發自動化AI通報主動脈徑寬警示的系統，由AI自動量測主動脈徑寬，搭配紅綠燈警示，主動脈直徑大於5公分為主動脈瘤(顯示紅燈)、大於4公分為異常個案(顯示黃燈)，運算出結果後，系統會自動發送異常簡訊通報醫師，以期及早發現，降低主動脈剝離、主動脈瘤造成病人的生命危害。

隨著健檢觀念普及，國人對於X光、電腦斷層、磁振造影等檢查需求增加，為提升放射線檢查效率，國泰綜合醫院以人因工程精神出發，完成智能化「放射線自動排程報到分派簽收系統」，民眾可持健保卡或刷檢查單條碼自助預約X光、電腦斷層及磁振造





影檢查日期，縮短排檢等候時間約15分鐘。完成檢查後影像上傳PACS，系統同步依照預設的放射線科醫師閱片分發順序進行簽收，縮短以往人工簽收需等待收集檢查單、手動簽收等時間，大幅縮短報告產出所需時間，約減少37小時，以提供醫病更優質、便捷的檢查流程與服務，系統亦榮獲生策會SNQ國家品質標章肯定。

以顧客需求為核心，著眼發展「健檢中心、美容醫學、產後護理、健保診所」多元服務的國泰健康管理則

展出「智慧健康生態圈」，守護全齡健康！國泰健康管理配合政府「大健康產業發展藍圖」在健檢中心以舒適溫馨的受檢環境，及全面引進AI大腸癌肉偵測系統與基因檢測服務，透過與時俱進的科技健檢，協助民眾更精準地掌握身體健康狀況。國泰產後護理之家也以科技監控搭配智慧數位工具，提供新生兒家庭更安心、全面的照護，成就更完善細緻的服務旅程。國泰健康管理整合過往健康照護經驗及數位化科技工具，繼2022年成立「國泰新竹健康園區」後，今年隆重打造「國泰台南健康園區」，以一站式的便捷空間規劃整合健檢、產後服務，建構更完整且具系統化的健康照護網！未來將以大健康產業契機，攜手合作更多國際夥伴，持續朝轉型健康數位邁進，創造適合全齡的智慧健康生態圈！

國泰人壽為提升服務效益，除自主打造核保理賠智能工作台，提升人員案件審理效率外，亦引入FHIR國際標準格式資料交換機制，減少客戶資料調閱等待時間；更重要的是，與國內外醫療科技廠商跨界攜手合作，引進胸部及骨折X光AI判讀技術，判讀潛在病灶與受傷部位，創新營運流程提升客戶體驗；此外，「FitBack健康吧」設計多元健康任務，及最新上線的大腦健康服務，讓你動不動都健康，並連結「i禮賀-就愛你健康」提供三高預防與健康管理服務，今年更進一步推出「FitBack健康吧」企業版及團險外溢保單，讓企業客戶打造專屬員工健康促進活動還可享有健康回饋金，成為企業推動職場健康的最佳夥伴，國泰人壽從個人到企業，打造完善的健康守護網。

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.全方位新生兒外接轉送e化服務、2.主動脈AI篩檢通報系統及肺結節AI偵測系統、3.適用構音障礙診斷與矯正之深度學習APP、4.放射檢查智能流程e路通、5.精準益生菌、6.智慧健康生態圈、7.引進胸部及理賠X光AI判讀技術之核保理賠智能工作台。





總院參與衛生福利部112年

## 「醫療事故關懷服務績優表揚計畫」

### 法務組陳彥賓組長

### 榮獲績優個人獎



▶ 法務組陳彥賓組長榮獲績優個人獎(右)，由吳玉琴立委(左)表揚



### 總院 林慶齡 部主任

內科部

**當選**

台灣內科醫學會理事

### 總院 汪志雄 主任委員

人體試驗審查委員會

**當選**

台灣臨床研究倫理審查學會理事

### 總院 徐翠文 執行秘書

人體試驗審查委員會

**當選**

台灣臨床研究倫理審查學會監事

# 衛教佈告欄

總院

## 門診與您有約

| 日期       | 時段 | 主題                 | 主講人     | 地點         |
|----------|----|--------------------|---------|------------|
| 01/02(二) | 上午 | 心臟病的日常保健           | 魏愛麗 護理師 | 地下1樓門診候診區  |
| 01/03(三) | 上午 | 年節飲食小叮嚀            | 吳佩芬 營養師 | 1樓門診候診區    |
| 01/10(三) | 上午 | 年節飲食小叮嚀            | 吳佩芬 營養師 | 地下1樓門診候診區  |
| 01/10(三) | 上午 | 腎臟病的預防保健與戒菸        | 蘇佩羽 個管師 | 1樓門診候診區    |
| 01/11(四) | 下午 | 糖尿病視網膜病變           | 黃琬棋 護理師 | 1樓門診候診區    |
| 01/15(一) | 上午 | 孕期不適、高危險妊娠及B型肝炎介紹  | 陳秀萍 護理師 | 婦產科候診室本館3樓 |
| 02/02(五) | 上午 | 腎臟病的預防保健與戒菸        | 魏含宇 個管師 | 1樓門診候診區    |
| 02/05(一) | 上午 | 高血壓日常保健            | 郭鴻儀 護理師 | 1樓門診候診區    |
| 02/06(二) | 上午 | 母乳哺餵               | 曾郁雯 護理師 | 婦產科候診室本館3樓 |
| 02/07(三) | 上午 | 人工血管與化學治療副作用的認識及照護 | 林怡盈 護理師 | 1樓門診候診區    |
| 02/19(一) | 上午 | 糖尿病的飲食控制           | 楊蕙萍 營養師 | 1樓門診候診區    |
| 02/20(二) | 上午 | 肺阻塞疾病的預防保健與戒菸      | 胡麗娟 個管師 | 1樓門診候診區    |
| 02/21(三) | 上午 | 大腸癌的預防與保健          | 鄭雅方 個管師 | 1樓門診候診區    |
| 02/26(一) | 上午 | 糖尿病的飲食控制           | 楊蕙萍 營養師 | 地下1樓門診候診區  |

時段—上午8:40-9:00 下午1:30-1:50

洽詢處—門診護理長辦公室(5172)



掃描QR Code  
立即線上預約

## 國泰綜合醫院一四項免費癌症篩檢服務

| 項目                  | 檢查資格  | 服務時間  | 服務地點/洽詢電話  |
|---------------------|---|---|--|
| 大腸癌篩檢<br>【糞便潛血檢查】   | *50-75歲民眾<br>*2年1次(攜帶健保卡)   | 週一-週五<br>上午8:00-17:30<br>*乳房篩檢:<br>可以來電預約<br>攝影時間 | 本館1樓<br>癌症篩檢整合服務中心<br>02-27082121<br>轉1046、5178、1047<br><br>櫃檯專線<br>0970-351-104 |
| 乳房癌篩檢<br>【乳房攝影檢查】   | *45-69歲女性民眾<br>*40-44歲二等親內(祖母、外婆、母親、女兒、姊妹)有乳癌家族史之女性民眾<br>★由國民健康署癌症篩檢資料分析顯示，40歲以上至未滿45歲乳癌高危險群的婦女接受預防保健乳房X光攝影檢查之陽性率，為一般婦女篩檢陽性率之1.5倍；提醒有家族史之女性民眾定期完成乳房篩檢<br>*2年1次(攜帶健保卡) | 週一-週六<br>上午09:00-12:00<br>週一-週五<br>下午14:00-17:00  | 本館1樓<br>癌症篩檢整合服務中心<br>02-27082121<br>轉1046、5178、1047<br><br>櫃檯專線<br>0970-351-104 |
| 口腔癌篩檢<br>【口腔黏膜檢查】   | *30歲以上嚼檳榔或吸菸民眾<br>*2年1次(攜帶健保卡)  | 週一-週五<br>上午09:00-11:00<br>下午14:00-16:00           | 本館3樓婦產科門診<br>02-27082121<br>轉5175  |
| 子宮頸癌篩檢<br>【子宮頸抹片檢查】 | *30歲以上有性行為女性民眾<br>*1年1次(攜帶健保卡)  | 週一-週五<br>上午09:00-11:00<br>下午14:00-16:00           | 本館3樓婦產科門診<br>02-27082121<br>轉5175  |

癌症資源中心

## 國泰綜合醫院與您一同 為健保卡加值

為自己許下最有價值的醫療意願，可選擇於健保IC卡註記以下內容

### • 預立醫療決定

(配合病人自主權利法實施)可經本院『預立醫療照護諮商門診』後簽署「預立醫療決定書」

### • 同意器官捐贈

本人填寫「器官捐贈同意書」

### • 同意安寧緩和、不施行心肺復甦術及不施行維生醫療

本人填寫「預立安寧緩和和醫療暨維生醫療抉擇意願書」

諮詢單位：社會服務室 / 諮詢電話：(02)27082121#1901

諮詢地點：本館地下1樓

## 嬰兒按摩

活動時間：1月4、18及2月1、15、29日

週四上午11:10-11:40

活動地點：本館五樓兒科加護病房會議室

洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

## 嬰幼兒緊急事件處理

活動時間：1月11、25日及2月8、22

週四上午11:10-11:40

活動地點：本館五樓兒科加護病房會議室

洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

## 糖尿病團體衛教

活動時間：1月19日

週五下午2:00-3:00

活動地點：本館7樓視訊會議室

主題題目：認識糖尿病分型

主講人：吳嘉玲個管師

活動時間：2月16日

週五下午2:00-3:00

活動地點：本館7樓視訊會議室

主題題目：糖友健康吃湯圓慶元宵

主講人：賴秀怡營養師

## 用藥安全宣導講座

活動時間：1月10日

週三上午8:30-9:00

活動地點：本館門診藥局候藥區

主題題目：認識藥物過敏與不良反應

洽詢電話：27082121轉3813

活動時間：1月24日

週三上午8:30-9:00

活動地點：本館門診藥局候藥區

主題題目：認識黴菌肺炎及治療

洽詢電話：27082121轉3813

活動時間：2月7日

週三上午8:30-9:00

活動地點：本館門診藥局候藥區

主題題目：認識慢性腎臟病及用藥

洽詢電話：27082121轉3813

活動時間：2月21日

週三上午8:30-9:00

活動地點：本館門診藥局候藥區

主題題目：認識大腸癌、篩檢與治療用藥

洽詢電話：27082121轉3813



## 『早安您好』門診社區健康講座

活動時間：上午8:40-9:00  
諮詢電話：26482121轉7870（服務台）

### 汐止國泰

| 日期       | 主題              | 主講人     | 地點        |
|----------|-----------------|---------|-----------|
| 01/02(二) | 認識糖尿病           | 黃于華 個管師 | 地下1樓內科候診區 |
| 01/03(三) | 預防高血脂           | 陳聖芊 個管師 | 1樓內科候診區   |
| 01/09(二) | 糖尿病飲食           | 黃怡倩 營養師 | 1樓內科候診區   |
| 01/10(三) | 如何愛護自己的腎臟       | 鄧淑姬 個管師 | 1樓內科候診區   |
| 01/16(二) | 高血壓飲食           | 盧映竹 營養師 | 1樓內科候診區   |
| 01/26(五) | 手部衛生            | 劉佳慧 護理師 | 1樓內科候診區   |
| 02/06(二) | 自我血糖監測          | 池德蘭 個管師 | 地下1樓內科候診區 |
| 02/20(二) | 糖尿病均衡飲食、六大類食物介紹 | 林芳璋 營養師 | 地下1樓內科候診區 |
| 02/21(三) | 認識乳癌            | 朱熾茹 個管師 | 1樓內科候診區   |
| 02/23(五) | 手部衛生            | 黃俞蓁 護理師 | 1樓內科候診區   |

## 住院團體衛教

| 日期       | 時段            | 主題           | 主講人     | 地點        |
|----------|---------------|--------------|---------|-----------|
| 01/10(三) | 上午10:30-11:00 | 洗手           | 曾筱靜 護理師 | 7A討論室     |
| 01/12(五) | 下午16:30-17:00 | 手部衛生         | 黃品玲 護理師 | 8A多功能討論室  |
| 01/17(三) | 上午10:30-10:55 | 認識糖尿病        | 蔡毓郡 護理師 | 10A討論室    |
| 01/17(三) | 上午11:40-12:10 | 認識血液透析中合併症   | 張雅惠 護理師 | 2樓腎友等候區   |
| 01/18(四) | 上午10:30-10:50 | 認識冠狀動脈心臟病    | 張湘凌 護理師 | 7樓討論室     |
| 01/18(四) | 下午16:30-16:45 | 骨科病人術後常見傷口照護 | 陳仲薇 護理師 | 9A討論室     |
| 01/19(五) | 上午10:30-11:00 | 腹部手術病人的照護    | 陳俞如 護理師 | 9B討論室     |
| 01/25(四) | 下午16:30-17:00 | 小兒發燒的處理      | 林慶威 護理師 | 6B討論室     |
| 01/26(五) | 上午11:00-11:30 | 小兒呼吸道感染之照護   | 陳好欣 護理師 | 產兒科會議室    |
| 02/15(四) | 上午10:30-10:50 | 預防跌倒小撇步      | 高琮恩 護理師 | 7樓交誼廳     |
| 02/21(三) | 上午10:30-10:50 | 手部衛生         | 簡毓庭 護理師 | 10A討論室    |
| 02/21(三) | 上午10:30-11:00 | 腹部手術病人的照護    | 馮品濤 護理師 | 10B多功能討論室 |
| 02/21(三) | 上午10:30-11:00 | 跌倒注意事項       | 周珈羽 護理師 | 7A討論室     |
| 02/22(四) | 下午16:30-16:45 | 手部衛生         | 許嘉容 護理師 | 9A討論室     |
| 02/23(五) | 上午10:30-11:00 | 預防跌倒小撇步      | 陳玟巨 護理師 | 9B討論室     |
| 02/23(五) | 上午11:00-11:30 | 嬰兒按摩         | 陳巧苹 護理師 | 產兒科會議室    |
| 02/23(五) | 下午16:30-17:00 | 認識椎間盤突出症     | 林千瑜 護理師 | 8A多功能討論室  |

## 『健康有約』諮詢廣場

諮詢電話：03-5278999轉5555

### 新竹國泰

| 日期        | 時段      | 主題         | 主講人     | 地點      |
|-----------|---------|------------|---------|---------|
| 01月04日(四) | 上午08:40 | 菸害防制       | 梁夢倫 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 01月09日(二) | 上午08:40 | 高血壓        | 蔡雪貞 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 01月11日(四) | 上午08:40 | 小兒發燒處理     | 郭懿萱 護理師 | 3樓兒科候診區 |
| 01月18日(四) | 上午08:40 | 小兒預防接種     | 張筱媛 護理師 | 3樓兒科候診區 |
| 01月19日(五) | 下午14:00 | 小兒呼吸道感染之照護 | 郭清玉 護理師 | 3樓兒科候診區 |
| 02月01日(四) | 上午08:40 | 糖尿病知多少？    | 陳筱鳳 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 02月20日(二) | 上午08:40 | 認識氣喘       | 邱方如 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 02月22日(四) | 上午08:40 | 病人隱私       | 朱培涵 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 02月23日(五) | 下午14:00 | 腹瀉的處理      | 郭如樺 護理師 | 3樓兒科候診區 |
| 02月27日(二) | 上午08:40 | 小兒預防接種     | 陳思語 護理師 | 3樓兒科候診區 |

## 門診與民眾有約—諮詢廣場

諮詢電話：87972121轉323

### 內湖診所

| 日期       | 時段         | 主題                  | 主講人             | 地點      |
|----------|------------|---------------------|-----------------|---------|
| 01/30(二) | 09:00-9:30 | 認識糖尿病/與糖共處，歡樂過新年    | 麥佩珍 衛教師/張斯蘭 營養師 | 3樓門診候診區 |
| 02/27(二) | 09:00-9:30 | 認識代謝症候群/新年新氣象，健康來減重 | 麥佩珍 衛教師/張斯蘭 營養師 | 3樓門診候診區 |





# 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

