

國泰醫訊

Cathay General Hospital

vol.

277

2024 | 8月號

誠信 · 當責 · 創新



8月逢父親節

一起關注爸爸們的健康

談中老年男性常見疾病與預防

醫學報導

父親節特輯 淺談攝護腺

醫學報導

爸爸的健康生活提案

2024 | 8月號

1978年11月創刊 1999年10月改版

目錄



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

出版者 國泰綜合醫院
發行人 簡志誠
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1320
網址 www.cgh.org.tw
設計印製統合 長榮國際

版權所有，非經本刊及作者同意，不得作任何形式之轉載或複製
如對刊物內容有任何疑問，請洽02-27082121 分機1322

中華郵政台北雜字第1971號執照登記為雜誌交寄

- 01 特別報導
運用AI
照顧新北偏鄉住民健康
- 02 醫學報導
爸爸的健康生活提案
- 04 醫學報導
父親節健康指南
幫助爸爸預防和管理糖尿病
- 06 醫學報導
父親節特輯 淺談攝護腺
- 08 醫學報導
退化性膝關節炎的日常運動與保健
- 10 醫學報導
急性腎衰竭
- 12 護心專欄
累、喘、腫 談心臟衰竭
- 14 醫學報導
白內障
- 16 醫學報導
讓長輩「食」在安心
淺談老化吞嚥
- 18 醫學報導
擔心嗓音透露年紀？
兩招助您保養聲帶
- 20 健康小站
你選對蛋白質的食物來源嗎？！
- 22 特別報導
國泰綜合醫院成立
「怡樂適友善支持團體」
提供病友面對手術時
有同溫層的同理與支持
- 24 天使心語
我是男丁格爾 我驕傲
- 27 院務消息
- 28 衛教佈告欄

運用AI 照顧新北偏鄉住民健康

國泰綜合醫院攜手台北北區扶輪社、新北市衛生局、雙溪及貢寮衛生所、區公所合作「偏鄉住民健康促進及緊急醫療綠色通道建置計畫」，導入相關智慧醫療運用，透過遠距醫療提升偏鄉地區醫療可近性，將疾病照護及預防醫學資源延伸至偏鄉地區，並於6月19日舉辦成果發表。



▲右起依序為雙溪區公所林銑傑區長、貢寮區衛生所林中一主任、國泰綜合醫院王拔群副院長、台北北區扶輪社宋政坤社長、新北市衛生局楊時豪專委、雙溪區衛生所吳一青主任、汐止國泰綜合醫院林慶齡院長



文 / 郭惠伶

國泰綜合醫院老人醫學科主治醫師

爸爸的健康生活提案

8月逢父親節，歡度父親節除了送禮聚餐之外，也不要忘了幫爸爸健康加值唷！以下提供一些實用的保健建議。

近期的流行病學研究指出，受生物和社會因素影響，男性面臨較高的健康風險。研究也顯示，以下五個重要習慣有助於提升中老年男性的健康狀況：

戒菸與避免過量飲酒

戒菸的重要性不言可喻。在戒菸的前12小時內，血液中的氧氣含量會增加；1週後，血液循環會有所改善；1個月後，肺功能會顯著恢復。長期來看，有研究指出，如果在35歲之前戒菸，可以防止壽命縮短。戒菸10年後，中風死亡率可降低42%，心肌梗塞死亡率減少57%，與癌症相關的死亡率降低23%，其中肺癌死亡率更是降低79%。衛生福利部於2012年推出「二代戒菸服務計畫」，提供門診、住院、急診及社區藥局的戒菸服務。有戒菸需求的民眾可以到各醫療院所的戒菸門診掛號，或撥打免費戒菸專線0800-636363。

隨著年齡的增長，中老年人對酒精的耐受力會下降，飲酒可能會引發疾病，並對許多慢性病的管理產生不利影響。此外，酒精還會與多種藥物如阿斯匹靈、止痛藥、安眠藥及身心科藥物發生交互作用。美國國家酒精濫用與酗酒研究院（National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA）建議老年人應避免飲酒；若需飲酒，男性每天飲酒量不應超過2個標準杯。1個標準杯含14克酒精，相當於350毫升啤酒或150毫升紅酒或44毫升威士忌。

體重與腰圍控制

根據衛生福利部的定義，18歲以上成人的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)可分為四類：體重過輕 ($BMI < 18.5$)、正常 ($18.5 \leq BMI < 24.0$)、過重 ($24.0 \leq BMI < 27.0$) 和肥胖 ($BMI \geq 27.0$)。男性腰圍若達90公分或以上，女性腰圍若達80公分或以上，則表示腹部脂肪過多，增加心血管疾病和糖尿病的風險。代謝症候群的診斷標準包括高血壓、空腹血糖高、三酸甘油酯高、腰圍過粗和高密度膽固醇低，符合三項或以上即被診斷為代謝症候群，其罹患糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病和中風的風險顯著增加。國民健康署提供40歲以上成人每3年一次，55歲以上原住民及65歲以上民眾每年一次的免費健康檢查服務，以便及早發現代謝症候群，幫助民眾保持健康。

控制血壓、血糖和膽固醇，以及維持認知功能健康

根據美國疾病控制與預防中心2013年的數據，顯示腦部退化性疾病如阿茲海默症的發病率在增加，癌症和心血管疾病的發病率也在上升，這些都是老年男性死亡的主要原因。心血管疾病是全球中老年人過早死亡的主要原因，值得注意的是，心血管疾病和許多癌症具有相同的致病因素，也會導致血管型失智症。因此，控制高血壓、高血糖和血脂異常是非常重要的。針對認知功能，若家中長輩出現失智症警訊如記憶力減退進而影響生活、計畫或解決事情有困難、判斷力變差或減弱、對時間地點感到混淆等，建議至老年醫學科門診做進一步評估。

規律運動與保持身體活動

世界衛生組織指出，吸菸、飲酒過量、不健康飲食和缺乏運動是癌症、糖尿病、心血管疾病和慢性呼吸道疾病的主要危險因子。世界衛生組織建議65歲以上的長者每週應進行至少150分鐘的中等強度運動。對於體能較差且身體活動不足的長者，除了應注意醫學診斷上的身體活動禁忌外，應優先增加日常活動。比如練習從坐姿站起所需的肌力，以及行走時的平衡力，以減少在身體活動中可能發生的跌倒情況。

情緒健康維護，包括壓力管理和良好的睡眠

睡眠障礙與壓力易感性、食慾紊亂、胰島素抵抗、心臟病以及情緒問題（如焦慮和憂鬱）密切相關，還可能導致身體活動減少、疲勞、體重下降和功能退化等問題。老年人的憂鬱症經常表現出非典型症狀，例如多種身體不適（如頭暈、疼痛、胸悶或腸胃不適等），這使得憂鬱症狀容易被其他疾病掩蓋，或被誤認為是正常老化的現象。

最後提醒，有戒菸與健檢需求且符合資格的民眾，可以洽詢醫療院所尋求協助。定期健檢、積極控制慢性病、不菸不酒、規律運動、充足良好的睡眠與穩定的情緒，是維持健康的關鍵，也是送給爸爸們的健康小秘訣哦！

參考資料：

1. Park B, Lee YJ. Upcoming Aging Society and Men's Health: Focus on Clinical Implications of Exercise and Lifestyle Modification. World J Mens Health. 2020 Jan;38(1):24-31. doi: 10.5534/wjmh.180103. Epub 2019 Jan 22. PMID: 30799560; PMCID: PMC6920071.
2. Raye Z. Litten,(2024, February 27). The Basics: Defining How Much Alcohol is Too Much. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities/core-resource-on-alcohol/basics-defining-how-much-alcohol-too-much#pub-toc3>

父親的健康指南 幫助爸爸預防和 管理糖尿病



每逢父親節，不少子女會選擇為父親安排全面的身體檢查作為禮物。體檢報告中常見的問題之一就是血糖或糖化血色素過高，有時甚至被診斷為糖尿病。今天，我們來聊聊糖尿病的診斷和治療方式，帮助大家能更理解和預防這種常見疾病。

文 / 羅學榮

國泰綜合醫院內分泌新陳代謝科主治醫師

糖 尿病主要分為四種類型：第一型糖尿病、第二型糖尿病、妊娠糖尿病和其他類型。第一型糖尿病是由於自身免疫系統攻擊破壞胰島β細胞，導致胰島素完全缺乏。第二型糖尿病則是胰島素抵抗逐漸增加的過程，目前認為與遺傳、肥胖和生活習慣密切相關。台灣最常見的糖尿病類型是第二型糖尿病。根據2019年「台灣糖尿病年鑑」的統計，台灣第二型糖尿病患者人數從2000年的84.4萬增加到2014年的218.9萬。

糖尿病高風險群（糖尿病前期）標準：

- ☒ 葡萄糖失耐：口服 75 公克血漿葡萄糖耐受試驗中第2小時血漿葡萄糖為140-199mg/dL (7.8-11.0 mmol/L)
- ☒ 空腹血糖偏高：空腹血漿葡萄糖值為100-125mg/dL (5.6-6.9 mmol/L)
- ☒ 糖化血色素 (HbA1c)：5.7-6.4% (39-47 mmol/mol)

糖尿病高風險群（糖尿病前期）標準：

☑空腹血漿葡萄糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ (7.0 mmol/L) 空腹的定義：至少8小時未攝取熱量*	或
☑口服75公克葡萄糖耐受試驗中第2小時血漿葡萄糖 $\geq 200\text{mg/dL}$ (11.1 mmol/L) *	或
☑糖化血色素 $\geq 6.5\%$ (48 mmol/mol)*	或
☑高血糖症狀(包括多尿、頻渴和體重減輕)且隨機血漿葡萄糖 $\geq 200\text{ mg/dL}$ (11.1 mmol/L)	

* 在沒有明確高血糖的情況下，診斷需要從同一檢體或在兩個不同的檢體之測試中，獲得兩個異常的結果

當被診斷為糖尿病或糖尿病前期時，自我監測血糖和調整生活方式非常重要。以下是一些關鍵的措施

飲食計劃：制定合理的飲食計劃是控制血糖的基礎。減少醣類攝取，並且以高纖少加工品的醣類為主，多選擇非澱粉類蔬菜，水果和全穀類食物。以水取代包括果汁的含糖飲料。

體能活動：增加體能活動有助於控制體重和血糖水平。視個人體質年齡與共病，選擇適當的運動如快走、跑步、游泳或騎自行車，同時避免久坐不動的生活型態。

戒菸和限酒：吸菸和過量飲酒會增加糖尿病併發症的風險，如心血管疾病和腎臟病。戒煙和限酒對於預防這些併發症非常重要。

藥物治療：糖尿病病人常需服用藥物來控制血糖水平。請務必按照醫師的建議按時服藥，並定期監測血糖，避免高低血糖的發生。

糖尿病相關的併發症包括心血管疾病、腎臟病、神經病變、視網膜病變和糖尿病足等。這些併發症會嚴重影響病人的生活質量，甚至威脅生命。因此，控制血糖水平和定期體檢非常重要。如果您或您的父親屬於糖尿病高風險群，如有家族史、肥胖或不健康的生活習慣，建議定期進行血糖檢測，及早發現和處理糖尿病前期或糖尿病。

總之，關心父親的健康，從注意血糖開始。父親節的禮物不妨是一次全面的健康檢查，幫助父親及早發現潛在的健康問題，特別是糖尿病，通過多方面的介入治療，讓父親擁有更健康、更快樂的生活。

參考資料：

著作者：社團法人中華民國糖尿病學會（2022）。
書名：2022第2型糖尿病臨床照護指引。
出版地：台北市。出版者：社團法人中華民國糖尿病學會（2022）。

父親節特輯 淺談攝護腺

攝護腺又稱前列腺，是男性才有的器官，位於膀胱前，尿道由中間穿過。年輕男性的攝護腺大約核桃大，但隨年紀會逐漸增大。它的主要功能是產生分泌物，大約構成精液15-30%的成份，有活化精子的效果。攝護腺常見的疾病主要有三個：攝護腺炎、良性攝護腺肥大和惡性攝護腺癌。因此攝護腺日常的保養是十分重要。



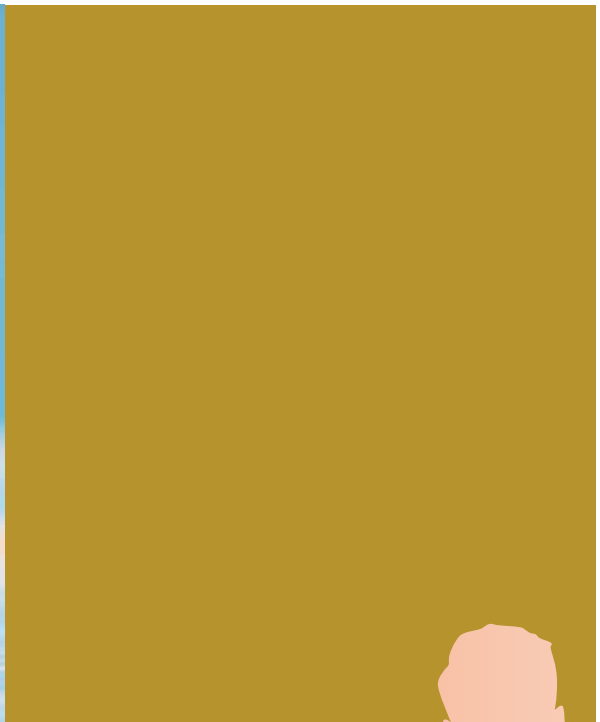
文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師

首 首先要健康的生活習慣，維持正常作息、適度運動、多喝水、減少生活壓力、避免熬夜、過度疲勞；平時泡溫水澡可以舒緩肌肉與攝護腺的緊張、也要避免久坐、不要憋尿過久、避免長時間騎腳踏車。

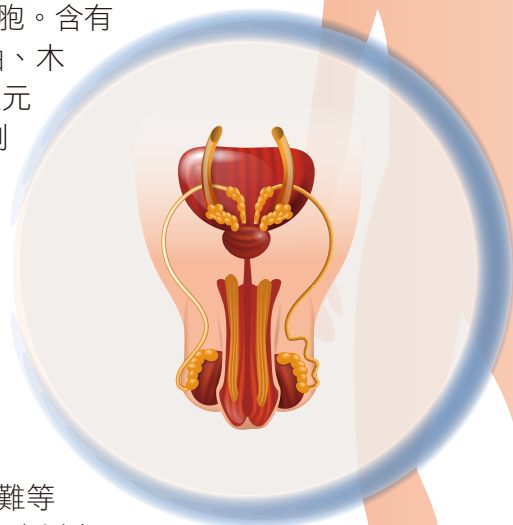
飲食應避免食用辛辣食物及飲料，如吸菸、酒精、濃茶、沙茶、芥菜、辣椒、咖啡、可可、可樂、精製醣類及香料等；避免高脂肪及紅肉(肥胖會增加得攝護腺癌的機會)。

有益的食品如1、南瓜子(特別是萃取出南瓜子油)，具有抗氧化能力及高濃度的鋅，還有哪些食物含有鋅？包括牡蠣、海鮮、蛋、肉類、全穀類、堅果類。2、植物固醇的天然來源：包括大



豆、南瓜子、花椰菜、花生、紅蘿蔔等。3、茄紅素，可抑制攝護腺方面的疾病及減少發生率(尤其是攝護腺癌)，有抗氧化作用並可與維生素E及 α -胡蘿蔔素一起對抗自由基破壞正常細胞。含有茄紅素食物：蕃茄及蕃茄製品、紅色西瓜、葡萄柚、木瓜、紅柿、葡萄、櫻桃、紅甜椒、芭樂等。4、微量元素硒，是一種抗氧化劑，對惡性攝護腺有預防抑制的效果，哪些食品含富有含硒的成分：啤酒酵母粉、大蒜、洋蔥、鮪魚、鯡魚、綠花椰菜、小麥胚芽、全穀物、芝麻、紅葡萄、蛋黃、香菇等。5、富含異黃酮和黃酮類食物，如生鮮蔬菜水果、黃豆、黃豆製品及豆漿，除含有高量纖維外，也含有多量的異黃酮和黃酮類，是抗氧化劑能清除游離基，可抑制男性荷爾蒙對攝護腺細胞的刺激。

當然臨床上如果有頻尿、急尿、夜尿、排尿困難等症狀，還是建議立即尋找醫師接受適當的治療，50歲以上的男性建議每追蹤一次攝護腺，若有家族惡性攝護腺病史則建議40歲後就需要定期追蹤。





退化性膝關節炎的 日常運動與保健

文 / 賈尚潔

國泰綜合醫院復健科物理治療師

爸爸是家中的支柱之一，肩上背負著照顧家庭的重擔，終其一生為家人奔波勞碌、辛苦工作，但隨著年齡的增長，再強壯的身體也漸漸出現警訊，其中最常見於中老年男性的疾病就是退化性膝關節炎。

膝關節是下肢重要的負重關節，在長期承受重力或因外傷如骨折或軟骨、韌帶的撞傷及某些疾病會使關節軟骨退化、磨損，而發生關節疼痛、腫脹、僵硬等症狀，甚至出現變形、活動受限的情形，即稱之為退化性膝關節炎。當膝關節過度活動時，如：長距離的行走、跑步、上下階梯、重複性的蹲與跪等動作而引發疼痛，嚴重甚至影響日常生活，造成身心的困擾。

膝蓋軟骨磨損是一個不可逆的損傷，因此我們必須將預防關節磨損視為一重要課題。其中減少膝關節的負擔對於預防及治療退化性膝關節炎尤為重要。

以下將介紹幾種預防退化性膝關節炎的方法：

控制體重

體重每增加一公斤會增加膝關節4公斤的壓力，國民健康署建議我國成人BMI應維持在 $18.5(\text{kg}/\text{m}^2)$ 至 $24(\text{kg}/\text{m}^2)$ 之間，維持理想體重可減輕膝關節的負擔。

穿著合適的鞋子

選擇具有良好支撐及緩衝的鞋子，可以減少走路或運動時對膝關節的衝擊。並根據醫師或物理治療師的建議，使用適合的矯正鞋墊提供正確的生物力學。

避免過度負重

減少提重物或搬運重物，特別是上下樓梯時。若無法避免，應使用正確的搬運方式，彎曲膝蓋及髖部，利用大腿及臀部的力量來施力。另外，也可穿戴護膝來給予額外的支撐及保護。

改善姿勢

- 避免長時間半蹲、全蹲或跪的姿勢，如：蹲馬步、打太極拳等。
- 避免坐於過低的椅子，應選擇適當高度的椅子，一般建議膝關節彎曲約90度為宜。
- 避免長時間維持同一姿勢，建議每30分鐘換個姿勢，以減少關節僵硬感。

除了改變生活習慣外，適度的運動強化膝關節肌群的肌耐力有助於穩定膝關節減少疼痛的產生，以下將介紹幾種適合退化性膝關節的運動：

1.低衝擊有氧運動

低衝擊有氧運動能減少對膝關節的壓力，同時也可以訓練到心肺耐力。例如每天30分鐘的輕鬆步行、游泳或水中有氧運動，利用水的浮力減少關節負擔，抑或是騎腳踏車，無論是室內或室外的腳踏車，可以強化膝關節周圍的肌肉且對膝關節的衝擊也較少。

2.膝關節肌群肌力訓練

- 緩和膝關節彎曲運動(圖一)
平躺於床上，腳跟貼於床上，沿著床慢慢將膝蓋彎曲至最彎再沿著床慢慢將膝蓋伸直。每回合重複20次，一天三回合。
- 膝關節伸直運動(圖二)
坐在適當高度的椅子，將膝蓋伸直。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。
- 直膝抬腿(圖三)
平躺於床上，一腳彎曲，另一腳伸直，將伸直的那隻腳上台至彎曲腳的膝蓋高度。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。
- 靠牆蹲(圖四)
站在牆壁前，腳離牆約1.5個腳掌距離，背靠著牆壁慢慢向下蹲，蹲的程度視自己的能力調整，注意膝蓋不要超出腳尖。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。



圖一



圖二



圖三



圖四

3.膝關節肌群伸展運動

- 股四頭肌伸展(圖五)
站姿一手扶著穩定的桌子，另一手抓著腳踝往臀部靠近，感覺大腿前側有拉緊的感覺即可。每次停留20-30秒，重複5-10次，一天三回合。
- 腿後肌伸展(圖六)
坐在椅子上，腳向前伸直，手沿著小腿軀幹向前彎曲，感覺大腿後側有拉緊的感覺即可。每次停留20-30秒，重複5-10次，一天三回合。



圖五



圖六

注意事項：運動強度與時間皆因人而異。若執行運動時，膝關節有因運動而產生之不適，必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。



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

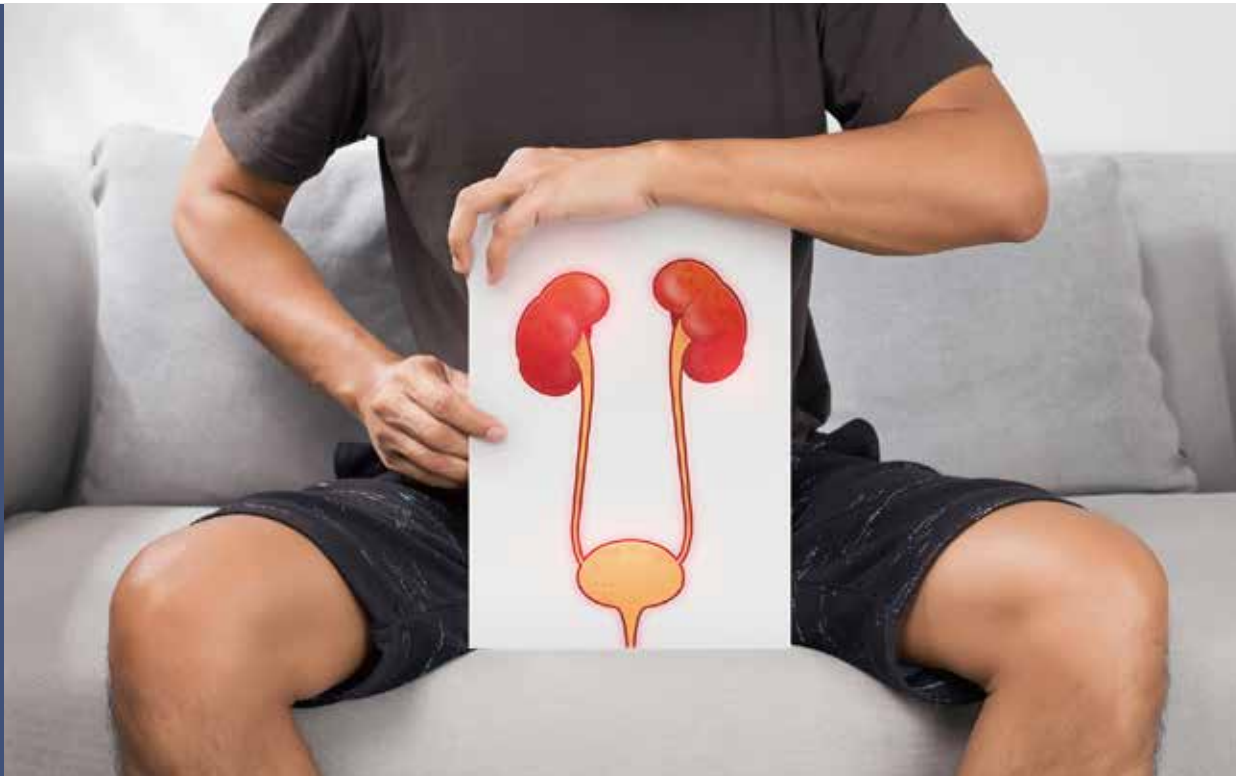
急性腎衰竭

腎臟是一個脆弱的器官，很容易受到傷害而導致功能的惡化，在急診或是住院病人抽血檢驗時，有時就會發現腎功能不好，這樣的異常可能是長期穩定、超過3個月以上的，會歸類於慢性腎臟病；如果是急性、發生於1週以內的腎功能惡化，稱之為急性腎衰竭。

因 為腎臟的細胞一旦壞死就不容易再生，慢性腎臟病通常不太能恢復，治療的目標以長期的控制、延緩腎臟的惡化為主；急性腎衰竭依照腎衰竭嚴重程度以及病人整體狀況，有些病人治療後可以恢復或改善，但嚴重的個案還是有可能變成慢性腎臟病甚至需要洗腎，所以即早的診斷及治療是非常重要的。

為什麼會急性腎衰竭

急性腎衰竭的原因可分為腎前性、腎性以及腎後性三大類。腎前性主要因腎臟的血液循環受到了影響，例如感染、腹瀉、腸胃道出血造成的水分不足、血壓低，或是有些藥物、毒物讓供應腎臟的血流不足所造成。腎性指的是腎臟本身受到其他疾病、毒物、藥物或是免疫功能的影響造成發炎損傷，例如止痛藥或感染造成的腎病變。腎後性是因為尿路的阻塞回堵到腎臟造成傷害，例如結石、攝護腺肥大造成水腎等。



急性腎衰竭的診斷與症狀

要診斷急性腎衰竭有兩項指標，一項是抽血檢驗腎功能的惡化，一項是小便的減少，近年來有一些新的檢驗項目，透過抽血驗尿可以即早發現腎臟損傷，但目前的診斷標準仍然以傳統的腎功能跟尿量為主，其他檢驗僅用於輔助。並不是每個急性腎衰竭都會有小便減少的症狀，有許多輕微的病人甚至沒有什麼症狀；隨著腎臟功能逐漸變差，腎臟代謝毒素跟水分的能力會降低，毒素累積可能造成噁心反胃、電解質異常甚至意識改變，水分累積可能造成水腫、呼吸急促等。

急性腎衰竭的治療

治療最主要的是處理造成腎衰竭的原因，例如治療感染、補足水分、停止可能傷害腎臟的藥物，清除阻塞等等，同時要處理腎臟衰竭的併發症，嚴重的病人有可能需要洗腎。並沒

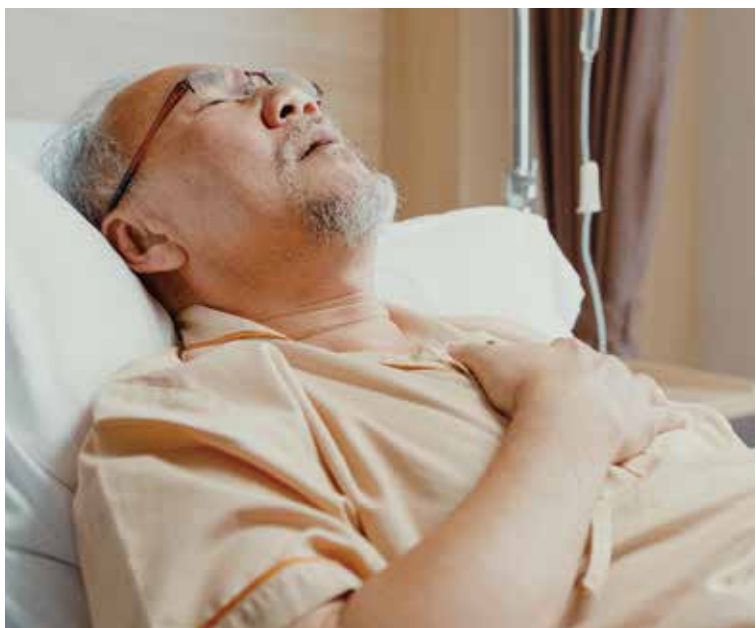
有所謂的特效藥或補品用了會讓腎臟變好，把急性腎衰竭的病因控制好之後，需要提供腎臟一個好的環境讓它自然恢復，血壓不能過高或過低，水分不能過多或過少，提供適當的營養等，之後便是持續追蹤，看腎臟恢復的狀況。

急性腎衰竭之後

並不是每個急性腎衰竭的病人腎功能都能夠恢復，恢復的機會與衰竭的嚴重程度以及病人本身的狀況有關，幸運能夠恢復的病人，未來慢性腎臟病及洗腎的風險還是會較一般人高，所以仍需要持續追蹤，控制好慢性疾病如血壓血糖，提供腎臟足夠的水分，避免可能傷害腎臟的藥物或補品，才能夠維持腎臟的功能。

累、喘、腫 談心臟衰竭

70歲陳先生，最近這陣子日夜溫差大，他走路有時會感到呼吸喘，走不動，兩腳水腫，自覺體健的他不以為意。不料，日前他晚上睡覺到一半，突然喘不過氣，全身冒汗，幾近暈厥，還好家人打119馬上送他至醫院急診室，抵達急診室當時，陳先生已喘不過氣，還好經過心臟衰竭照護團隊努力照護下順利出院恢復健康。



文 / 張釗監

國泰綜合醫院心臟加護病房主任

心

臟衰竭又稱為鬱血性心衰竭，俗稱心臟無力，是指心臟功能受損，心臟無法打出足夠的血液量，以滿足身體及組織代謝的所需求，而產生一連串的症狀，如呼吸困難、氣喘、運動耐力變差、疲倦及全身或四肢水腫，臨床身體檢查會發現有心臟肥大及肝腫大的情形。

心臟衰竭常見症狀：

- (一)容易疲倦：通常發生在活動後，主要是因為組織缺氧導致。
- (二)呼吸困難：為最常見的症狀，於平躺時會感到呼吸困難，需藉由坐起來或墊高枕頭才得以緩解，稱作端坐呼吸。於夜間睡眠時發生，則稱為陣發性夜間呼吸困難，可使用枕頭支托抬高頭胸部來減輕這種症狀。
- (三)心搏過速：因心輸出量減少導致心跳代償增加。

(四)水腫：可發生於四肢(周邊組織水腫)、肝臟(肝腫大)、腹水、肺水腫或肋膜積水。

(五)夜頻尿症：白天因心輸出量及腎血流減少，尿量減少，但夜間因平躺造成腎血流量相對增加，導致尿量增加，夜間多頻尿。

(六)胸痛：因心輸出量減少，冠狀動脈血量不足，繼而發生胸悶、胸痛的症狀。

(七)行為改變：由於心輸出量減少，引起腦部血流不足，導致的大腦功能受抑制(如焦慮、不安、記憶力受損、作惡夢、失眠或頭暈等症狀)。

心臟衰竭分類：依照美國紐約心臟協會(NYHA)分類可分為四級：

第一級

沒有身體活動上的限制，日常活動不會引起過度疲倦、心悸、呼吸困難或心絞痛的症狀。

第二級

身體活動受到輕度限制，於休息狀態下感到舒適，但從事日常活動（如爬樓梯、掃地）時，就會感覺呼吸困難、疲倦、胸悶、心悸或心絞痛的症狀。

第三級

身體活動明顯受到限制，休息時會緩解，但是從事輕微活動（如刷牙）時，就會出現疲倦、心悸、呼吸困難、胸悶或心絞痛的症狀。

第四級

無法舒適的執行任何活動，在休息狀態下就會出現呼吸困難、疲倦、胸悶或心絞痛的症狀。

心臟衰竭治療方式：

(一)心衰竭照護團隊

心衰竭照護團隊成員跨足各醫事職類，包含：心臟內科醫師、心臟外科醫師、復健科醫師、個管師、臨床藥師、營養師、社工師、臨床心理師、物理治療師、職能治療師

(二)藥物治療：基本治療藥物有4類，除了傳統的(1)血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）或血管收縮素受體阻斷劑/腦啡肽酶抑制劑

（ARNI）、(2)乙型交感神經阻斷劑（ β -blocker）、和(3)醛固酮受體拮抗劑（MRA）之外，還加上(4)第二型鈉-葡萄糖共同輸送器抑制劑（SGLT-2i），這4類藥物已證實可以有效降低心臟衰竭惡化住院，或因心血管疾病死亡的風險。但醫師根據病患本身的病情調整用藥。

(三)氧氣治療：獲得足夠的氧氣供應，減輕呼吸困難及疲倦的程度。

(四)飲食治療：

- 1.限制鹽分攝取量（每日2-3克），避免攝取高鹽及醃製類製品，如醬菜、滷味、醬油、香腸及火腿等。
- 2.限制水分攝取量（1000-1500ml/天），避免攝取過多流質食物及水份高的水果類，如稀飯、果汁、瓜果類等。
- 3.避免刺激性及產氣食物，如咖啡、酒類、茶類或辣椒、韭菜等食物，造成心搏過速增加心臟循環負荷。
- 4.每日測量體重，以評估飲食及水分的控制，若1週內體重增加2-3公斤且腳踝有合併水腫情形，應立即就醫。

日常生活注意事項

減少加重心臟負荷的因素，如避免感冒、感染、貧血，維持愉快心情，減少生理和情緒的壓力。接種疫苗。
水份積聚時，體重會突然增加，應每天測量體重。

定期門診追蹤

請依照醫師指示服藥，不可任意停藥或增減劑量。

白內障

白內障是全球常見的眼部疾病之一，隨著人口高齡化及現代人過度使用3C產品，白內障的發病率逐年增加。

文 / 郭又瑋

國泰綜合醫院眼科主治醫師

白內障的盛行率

根據台灣健保資料顯示，民國109年因白內障相關疾病就醫的人數約為110萬人。其中，60歲以上的患者佔超過8成，達到全人口的17%。顯示出白內障於老年人口中的高盛行率。此外，109年台灣全年執行的白內障手術數量約為24.4萬件，相較於107年的22.9萬件增長了6%。這些數據顯示，國人對白內障治療的需求有逐年增加的趨勢。

水晶體的解剖位置及功能

水晶體是一個透明的雙凸結構，位於虹膜的後方和玻璃體的前方。水晶體由懸韌帶懸吊固定。水晶體的組成包括囊袋、上皮、皮質和核。水晶體的功能包括：

- 保持透明清澈。
- 折射光線。
- 與晶狀體懸韌帶和睫狀體一起提供調節功能。

白內障的成因及危險因子

- 年齡增長：年齡是白內障的最主要風險因素。隨著年齡增長，水晶體將會逐漸混濁，最終形成白內障。



- 紫外線暴露：長期暴露於紫外線下會增加白內障的風險。紫外線會對水晶體蛋白質造成損傷，導致其變性及混濁。
- 糖尿病：糖尿病患者患白內障的風險較高，因為高血糖會導致水晶體變性。
- 抽菸和酗酒：這些不良生活習慣會增加白內障的風險。
- 長期使用某些特定藥物：如類固醇藥物，長期使用可能會引起核性白內障或後囊性白內障生成。
- 眼部外傷或手術：曾經的眼部受傷或接受過眼科手術也可能會導致白內障提早生成。
- 其他危險因子：高血壓、高度近視、遺傳基因。

白內障的種類

白內障可以根據其位置和形成原因分為以下幾種類型：

- 核性白內障：常見於老年人，主要發生於水晶體的中央核部，隨著年紀增加，水晶體逐漸變硬且顏色加深，通常進展較為緩慢，主要影響看遠的視力。
- 皮質性白內障：發生於水晶體的外圍皮質區域。這類白內障通常呈楔形，逐漸向中央擴展，影響視力的程度依混濁所在位置而有所不同，常見主訴為強光源（如汽車前燈）引起的眩光以及單眼複視。
- 後囊型白內障：出現於水晶體の後囊。這類白內障通常進展較快，常影響閱讀視力，在強光下會出現眩光和視力不良的情形。
- 先天性白內障：在出生或幼年時即存在，可能由遺傳因素或母體感染導致。
- 繼發性白內障：由其他疾病或藥物引起，如糖尿病、長期使用類固醇等。

白內障的症狀和診斷

白內障的典型症狀包括視力模糊、夜間視力減退、對光線敏感、視物重影和色彩淡化等。這些症狀會隨著白內障的進展逐漸加重，最終嚴重影響日常生活。

診斷白內障主要依賴於眼科檢查。眼科醫生會使用裂隙燈顯微鏡檢查晶狀體的混濁程度，並評估視力損失的情況。視力測試和其他眼科檢查也有助於診斷白內障及其他可能造成視力下降的原因。

白內障的治療

目前，對於已造成視力障礙的白內障，最有效的治癒方法就是手術。白內障手術通常在局部麻醉下進行，醫生會在手術中移除混濁的水晶體並植入人工晶狀體。這種手術方式安全且效果顯著，大部分患者在手術後視力明顯改善。

手術方式主要有以下幾種：

- 超音波乳化白內障手術：利用超音波震動將混濁的水晶體乳化吸出，再植入人工晶狀體。這是目前最常見的手術方式。
- 飛秒雷射輔助超音波乳化白內障手術：利用飛秒雷射協助超音波乳化白內障手術的前置處理，手術更為精確，但成本較高。
- 囊外白內障摘除：通過較大的傷口將水晶體取出並植入人工晶狀體，適用於某些特殊情況。

儘管白內障的發生與年齡增長密切相關，難以完全預防，但一些生活習慣的改變可以降低風險或延緩其發展：

1. 配戴防紫外線眼鏡：避免紫外線的過度暴露。
2. 控制血糖：糖尿病患者應嚴格控制血糖水平。
3. 保持健康的生活習慣：避免吸煙和酗酒，保持均衡飲食和適量運動。
4. 定期眼科檢查：特別是高風險人群，應定期進行眼科檢查，及早發現和治療白內障。

隨著人口老齡化和3C產品的過度使用，白內障的發病率和治療需求逐年增加。瞭解白內障的成因、種類及預防方法，有助於及早發現和治療，改善患者的視力及生活品質。

讓長輩「食」在安心 淺談老化吞嚥

八月重要的日子就是父親節了，想必許多家庭趁著節日一同歡度慶祝。然而，在用餐之際，卻聽到長輩咳嗽連連甚至咳到臉紅氣噓，那麼您便不得不留意這可能會是老化吞嚥的警訊。

文 / 許展禎

國泰綜合醫院復健科語言治療師

根 據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的定義，年齡超過65歲以上的群體，即屬老年人口。目前，臺灣已在2018年邁入高齡化社會；而內政部也預告在2025年時，老年人口將佔總人口的20%以上，並進入超高齡化社會。換句話說，每5個人當中，便有一位是超過65歲以上的長者。故此，由老化所帶來的生理及心理之轉變，將會是我們未來生活裡常常面臨到的議題。

健康的成年人隨著年紀增長，會步入「正常老化」的階段，在生理諸多方面逐漸出現變化。舉例來說，視聽力的退化、嗅味覺變得遲鈍、神經反應速率略減、肌力大不如前、吃飯喝水常嗆咳等，這些功能在沒有任何疾病的干擾下而出現較差的表現，便是受到「正常老化」所帶來的影響。不僅在日常功能上會造成困擾，亦會降低生活品質，進而影響社會溝通的互動需求。而上述所舉例的狀況中，又以「嗆咳」對於生活的影響更是甚鉅。

人常說「民以食為天」，要是不能好好吃一頓飯、喝一杯水，實在是太煎熬了。受到老化因素而影響的吞嚥功能，在進食飲水的前、中、後期都會有所影響。舉例來說，長輩在吃飯時、喝水時被嗆到因而咳嗽連連，或是吃完飯後總需要常常清喉嚨，甚至是用完餐後總覺得喉嚨有異物感等，上述這些表徵都與老化的吞嚥皆有所關聯，而且均會發生在與吞嚥有關的四個階段——即口腔準備期、口腔期、咽部期與食道期。

當我們要準備進食之前，會看到食物的擺盤與顏色、聞到



香氣來辨別食物類型，及要拿起餐具準備用餐……等，這些與認知的能力息息相關，也與口腔準備期有關。因此，食物的擺盤配色建議可以朝向鮮艷、繽紛的色彩來作為考量，而氣味則可挑選較香、較誘人的食物，來增進長輩的進食食慾。

接著，將食物放入口腔裡，即進入口腔期。長輩若是在此階段出現困難的話，可以觀察到口中殘留了較多的食物殘渣、咀嚼的效率變差與食物常掉出口外。因為控制食團成形的舌頭，其功能較之前為差，故食物殘渣不僅會殘留於口中、頰溝，亦會讓進食的整體效率變差也變慢。此外，嘴唇的緊閉能力也變得較弱，因此食物、液體易流出嘴巴之外。如果想要增進該期的功能，不妨可以先練習舌頭以及嘴唇的運動，包括：(1)舌頭向前伸出再向後縮進去；(2)舌頭向左右方向來回移動；(3)誇張地說出「嗚、咿」；(4)對著空氣做出吹蠟燭的動作，以上的運動可於三餐飯前做十次。

再來是咽部期，也是影響我們吞嚥功能至為關鍵的一個階段。咽部期受到正常老化的影響，可能會有吞嚥反射啟動的時間較為延遲以及無法有效清除咽喉殘留物之情形。當要吞嚥食物（或食團）時，吞嚥反射較慢反應故而出現時間上的延遲，便會造成噎咳；而老化的因素正是使神經傳導速率變慢的影響因子之一，因此這也能說明為什麼長輩噎咳的頻率略高的原因。再者，喉部的肌肉力量也會有所減弱，使得食團的傳送效率變得略差，進而造成部分食團殘留在喉部；所以，長輩在吃完飯後便會感到喉嚨卡卡、不順，甚至會藉由清喉嚨的方式來清除喉部的殘留物與異物感。若有上述這些情形，建議尋求語言治療師以提供更適切的改善方向與策略。

最後，食道期因正常老化而出現的噎咳問題，可能與其他因素有所相關聯（如：胃酸逆流）。因此，若要正確診斷導致噎咳的因素，乃需經過語言治療師的評估及診斷後，並轉介其他相關專業人員，才能更精確地提供適切的治療。

老化吞嚥不僅影響到生活品質，也影響到社會溝通的互動，更嚴重一點甚至會有感染的風險發生。假使家中的長輩有上述之情形，建議可帶至復健科尋求語言治療師的專業協助。

擔心嗓音透露年紀？ 兩招助您保養聲帶

您是否好奇為何在電話裡聽到聲音，就能預測對方的年紀？人類的嗓音其實與年紀息息相關。

舉例而言，女性說話音高會隨年紀降低，邁入老年後會更加明顯降低，而男性音高則在過了青春期的過渡期後會逐漸升高，所以年齡不只藏在容貌裡，更藏在我們的嗓音裡。

70歲退休教師王伯伯來到治療室，「為什麼我這幾年說話越說越累？以前可以聊天3小時，現在講沒幾句就沒聲音了，聲音是我的第二張臉，害我現在都不敢找人閒聊…」。

根據研究調查，人類約在40歲開始，呼吸、發聲的結構皆會逐漸老化。

舉凡聲帶萎縮、聲帶組織老化、喉部軟骨老化、黏液腺體退化…等等，皆與嗓音有關，其中呼吸肌無力，將導致肺容積下降，而聲帶組織老化，又使得說話需要更多肺容積，因此隨著年紀增長，說話自然會感到愈發吃力。

想讓聲帶維持力量、預防聲帶萎縮，以下教導兩項簡易的聲帶功能運動：

聲帶功能訓練

- 第一步驟：說一個長長的「一」，越長越好。
- 第二步驟：說「ㄋㄨˊ」，從低音滑到高音，在高音拉長。

文 / 林岱萱

國泰綜合醫院復健科語言治療師



- 第三步驟：說「ㄋㄨˊ」，從高音滑到低音，在低音拉長。
- 第四步驟：用「ㄣ」拉長音，唱出五個音階（用「ㄣ」的音唱Do-Re-Mi-Fa-Sol），每個音之間可以換氣，唱得越長越好。

水阻抗吸管發聲運動

- 準備物品：吸管一支、杯子一個、杯子裝入約200mL的純水。
- 姿勢：背挺直坐在椅子上，背和椅子呈90度。
- 步驟：一手拿杯子，一手將吸管尾端置於水中約1-2公分，吸管另一端置於雙唇間，開始吹氣，讓水面出現泡泡，直到沒有氣即可放鬆換氣（注意勿憋氣），重複做10次。
- 進階發聲練習：若已熟悉吹水技巧，可嘗試邊吹水邊發長音「×」、發滑音「×」向上、發滑音「×」向下，每項練習可做10次。
- 注意：隨時可放鬆、換氣，以「不憋氣」、「不喘」為原則。

上述提供簡易練習技巧，若執行後情形未改善或漸趨嚴重，仍需由語言治療師協助判斷呼吸、音高、音量、音質等向度是否掌握得宜，才能達成有效的練習。

「治療師，這樣練下去我會不會變成歌星？」王伯伯打趣地說。

答案是不會，說話所需的聲帶功能與唱歌不同，語言治療師主要是協助個案以輕鬆的方式「說話」（除非是兼具聲樂專業的語言治療師），至於歌唱則需另尋聲樂老師、歌唱教練…等，提供專業的歌唱技巧訓練。

但只要時時關注自身的聲音使用情形，持之以恆地進行聲帶功能運動，學會保養「第二張臉」，聲音也能維持年輕。



▲準備杯子一個、吸管一隻
（可視自身練習情形選擇粗細、長度）



▲坐直90度練習，以舒服為原則，勿彎腰、勿前傾

參考資料：
Mizuta, M. (2017). Age-related histological changes of the vocal folds. Aging voice, 9-25.
Oates, J. M. (2014). Treatment of dysphonia in older people: the role of the speech therapist. Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery, 22(6), 477-486.



你選對蛋白質的食物來源嗎？！

肌少症是近幾年很夯的話題，常見體虛無力的個案會說自己肌少症，而從報章媒體得知要攝取足夠的蛋白質來預防，忙碌的現代人就會選擇高蛋白粉或乳清蛋白粉來補充蛋白質，但你選擇的蛋白粉真的是蛋白質嗎？！此篇文章即針對蛋白質的食物及其替代品，宜攝取的食物種類及份量介紹討論。

文 / 賴冠菁

新竹國泰綜合醫院營養師

何謂高生物價蛋白質

蛋白質具有修補及建構體內組織的功能，在細胞的結構及生理功能扮演重要的角色，構成蛋白質的基本單位是胺基酸，不同種類的胺基酸依照其不同的排列組合順序，組成數以萬計不同種類的蛋白質；蛋白質約含有20多種胺基酸，其中有9種是成人不能合成，必須從食物中攝取來的胺基酸稱為『必需胺基酸』。

蛋白質依照胺基酸種類及含量的不同，分為完全蛋白質、半完全蛋白質、不完全蛋白質(如表一)，含有齊全且足量必需胺基酸的蛋白質食物，且是完全蛋白質，人體利用吸收率高，因此定義為高生物價的蛋白質。

蛋白質宜優先選擇優質的豆魚蛋肉類及乳品類，六大類食物中『豆魚蛋肉類』是富含高生物價蛋白質的食物，其中豆類是指提供豐富植物性蛋白質的大豆及其製品，如黃豆、黑豆、毛豆，不含紅豆、綠豆或鷹嘴豆等屬於澱粉類的豆類。『乳品類』如：鮮奶、奶粉、優格、優酪乳及起司等食物，含有乳糖，每240cc的鮮奶或3湯匙的奶粉即含有12克的醣量，因此需要管理血糖及體重的個案都不宜攝取過量，可諮詢營養師了解個人的適當攝取量。

表一、蛋白質分類表

種類	完全蛋白質	半完全蛋白質	不完全蛋白質
說明	含有種類齊全且足量必需胺基酸，以供組織所需，並促進正常生長。	食物中所含某些必需胺基酸不足，雖可維持生命但不足供給組織正常發育或修補所需。	食物中含必需胺基酸的量與質均不足，無法促進生長或維持健康。
舉例	黃豆、黑豆、毛豆、乳品、蛋、肉與魚類等。	紅豆、綠豆、鷹嘴豆、穀物、雜糧類及堅果類等。	玉米、動物膠質、筋皮、魚翅、蹄筋、趾掌。

起司製造過程中，牛奶的酪蛋白會凝固形成天然起司塊，剩下的液體就是『乳清蛋白』，優格分離出的液體也是乳清蛋白，乳清曾經被認為是毫無價值的東西，後來發現其蛋白質含量高，且含有9種必需胺基酸，乳糖含量又低，因此搖身一變成了最夯的蛋白質補充品。

高蛋白粉選擇及攝取技巧

Tip 1 選成分來源

- 了解主成分是從牛奶或是植物蛋白的黃豆、黑豆分離而來的完全蛋白質食物來源，食材來源要清楚，內容物、食品添加物名稱、原產地及特殊原料原產地資訊，代糖或額外添加的糖都應標示清楚名稱及種類。

Tip 2 算對營養素

- 食品包裝法規規定應標示每份(或每一份量、每一份)的熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、碳水化合物、糖含量、鈉含量及主要訴求之營養素含量。了解自己攝取1份包裝量會攝取到多少營養素及熱量，並列入一天攝取量當中。

Tip 3 信譽佳廠牌

- 選購完整包裝，廠商評值優良的廠牌，能有完整的廠商資訊，包括廠商合格立案、製造地址、消費者服務電話等，若是代工廠也應標示清楚。

Tip 4 吃對時機點

- 肌力運動後30分鐘內，選擇蛋白質與醣類比值為1:3-4的高蛋白粉或乳清蛋白粉有利於運動後的肌肉合成；而沒有運動的長輩就適合在活動量較多的白天，當成點心補充，一次蛋白質最佳的吸收量為20-25克，不適合大量補充。

黃豆及其製品替代動物性蛋白質，可預防動脈硬化、延緩老化以及預防代謝症候群等…，但應避免食用添加物、糖或油過量的素食加工品。黃豆搭配全穀雜糧類一起吃，具有蛋白質品質互補作用，因為黃豆可促使穀類的蛋白質效用提高，素食者即可多利用這種營養素互補法提高蛋白質的吸收。

黃豆營養飯（4人份）

材料	糙米160公克、乾黃豆100公克、清水4碗 調味料：鹽1/3茶匙			
作法	(1)將糙米與乾黃豆一起洗淨，用水泡4-5小時或浸泡一夜，使黃豆完全發脹待次日使用。夏天浸泡時，最好放入冰箱，以免變質。 (2)將浸泡好的糙米及黃豆放入快鍋中，加入清水4碗以及1/3茶匙鹽，先以大火煮沸，然後改成小火煮20分鐘即可完成。			
營養素 1人份	蛋白質(g) 13	脂肪(g) 4	醣類(g) 30	熱量(kcal) 209



結語

蛋白質對於肌肉的生成很重要，應優先由天然食物來攝取蛋白質，若能有一半來自於植物性蛋白更佳，依據衛生福利部國民健康署我的餐盤飲食口訣中的蛋白質建議量就是『豆魚蛋肉一掌心』；若民眾很難透過飲食來攝取足夠的蛋白質，那麼高蛋白粉或是乳清蛋白會是個不錯的選擇，可諮詢營養師了解個人的適當攝取量。

國泰綜合醫院成立 「怡樂適友善支持團體」 提供病友面對手術時 有同溫層的同理與支持

怡樂適療程（ERAS）對於提升手術安全與全人照護上扮演重要角色，鑒於世界各國ERAS療程的顯著效益，衛生福利部更於111年起將其列入「醫療品質及病人安全工作目標」，積極推廣普及於全國各醫院。為進一步幫助病人了解ERAS療程，國泰綜合醫院成立「怡樂適友善支持團體」，透過康復夥伴的分享，提供仍在為重大手術煩惱的病人和家屬更同溫層的溫暖陪伴和支持。

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長

有 過2次手術經驗的王女士分享，3年前她被診斷子宮內膜癌，需進行傳統開腹手術，憶起20多年前接受腹腔鏡手術後首日因麻藥不斷嘔吐的經驗，讓她面對這次手術惶惶不安，經醫療團隊建議接受怡樂適療程，術後第二天便可下床，儘管傷口約15公分，但疼痛感很低，也沒有發生之前嘔吐的現象，術後能吃能睡，身體恢復很快，也讓她能在短時間內進行下一階段化療及放療療程。

康復夥伴程小姐則分享，雖歷經8小時手術，但回到病房後很快就清醒，還能打電話給家人報平安，對於家人群組留言不捨她術



▲國泰綜合醫院成立「怡樂適友善支持團體」，右起依序為ERAS術後加速康復中心郭書麟主任、李興中副院長、康復夥伴王女士及程女士

後臉腫，她還能幽默回訊息「我是肉餅面，而且頭很大，手術後看起來臉更大吧」，一點也不像是個剛經歷大手術的虛弱病人，也讓她大推ERAS療程。

國泰綜合醫院李興中副院長指出，怡樂適療程是醫院的特色醫療之一，並於111年就獲得ERAS總會頒發「ERAS[®] QUALIFIED CENTERS，全球ERAS認證中心」認證，代表醫院所推行的ERAS醫療品質與國際水準一致。國泰綜合醫院設有專門的「怡樂適門診」和「怡樂適中心」，為病人提供手術全期療程的諮詢和服務，更於今年承接健保署ERAS補助計劃，擔任台北區大腸直腸手術主責醫院，協助雙北及宜蘭共25家參與醫院組建專責ERAS團隊，全面提升各院ERAS療程醫療品質。

國泰綜合醫院ERAS術後加速康復中心郭書麟主任指出，為進一步幫助病人了解和融入ERAS療程，特別邀請多位曾接受ERAS療程的熱心「康復夥伴」組成「怡樂適友善支持團體」。這些夥伴將分享自己在ERAS療程中的親身經歷和體會，提供仍在為重大手術煩惱的病人溫暖的陪伴和支持。國泰綜合醫院領先全國成立跨疾病科別的「怡樂適友善支持團體」，將提供病人和家屬一個交流溝通的平台，協助他們面對重大手術消除疑慮、增強信心，以積極的心態迎接受手術和康復，持續為病人提供更安全、有效、滿意的醫療體驗。

ERAS

我是男丁格爾 我驕傲

文 / 卓峻宇

新竹國泰綜合醫院加護病房護理師

高中畢業那年，大學指考放榜我考上了某私立大學企管系，因為擔心未來出路不佳，毅然決然地選擇重考。當時祖母患有失智症需要照顧，因緣際會下讓我對護理漸漸產生了興趣，加上姑姑是榮民醫院退休的護理長，在她的鼓勵下，我將當年重考後的志願欄填上了長庚科技大學護理學系。畢業後我選擇了加護病房，在女性居多的護理職場工作至今也將近三個年頭了。

求學時期，護理系的男生時常被冠上了頭腦簡單、四肢發達的刻板印象，只有需要勞力活的時候，才會被老師注意到班上這群男同學的存在。進入職場後，我發現大多數的醫護同仁及病人家屬對男性護理師的刻板印象多為「男生怎麼會做護理師」、「男生沒那麼細心啦!」、「男生可以嗎?」…等等，或許因為環境氛圍如此，許多男性護理師選擇安於現況，因此造成社會大眾對於男性護理師仍抱持著偏差的觀念。在我剛到加護病房時，男性護理師佔比約25%，兩年過去了，僅剩下10%，而男性護理師離職主要的原因大多都覺得自己的工作能力不被重視，無法





從工作中獲得成就感，加上同儕間對於離職男性護理師的評語，多為臨床照護較不細心、缺乏上進心等。

好勝心強的我，不想讓自己被歸類成這樣的男性護理師，因此為了精進自己的臨床照護能力，閒暇時利用時間充實自己的學理知識並更新實證醫學新知，讓自己在工作上更能得心應手，用自己的好表現來證明並不是男性護理師就是如此的粗枝大葉，面對病人及家屬，我告訴自己應設身處地替他人設想，同理他人的感受，並適當的給予關懷及協助，因此，在照護過程與病人及家屬的互動中得到不少的鼓勵及肯定，時常聽到病人誇獎我溫柔、細心且有耐心，病人也常跟學姊指名要找我照護等，改變了男性護理師在大家觀念中的既定形象，這讓我相當有成就感。

護理工作一度被視為以女性主導，但現今越來越多的男性選擇進入護理工作領域，男性護理師通常可以提供不同的觀點和處理方式，為病人提供更多元化的護理，雖然於臨床照護中，男性護理師仍舊有許多受限之處，如替女性病人放置導尿管、床上沐浴更衣或如廁更換紙尿布……等等，都需要請其他女性護理師協助。而現今社會男性往往被賦予需要照顧家庭的重責大任，以現階段護理人員的薪水及進階升遷不易，種種原因都可能造成男性護理師的流失，期盼未來整體醫療大環境的改變，以及透過教育及思想傳播的方式，能夠讓世人理解到我們的專業並不取決於我們的性別，而是取決於我們對於病人那份不畏艱難也想奉獻自己的心，如同南丁·格爾說的：「余謹以至誠，於上主及會眾面前宣誓，終身純潔、忠貞職守，盡力提高護理專業標準。」願每一位男丁格爾都能如同南丁·格爾般有著高尚的節操，我們會盡我們的全力，燃燒自己，照亮這世界每一處需要我們的角落。我是護理師、我是男丁格爾，護理我驕傲！



▲學童實際觀摩放射線儀器操作過程。



▲透過戴上特製眼鏡進行挑三揀四夾豆子比賽，讓學童體驗長者黃斑部病變視茫茫感受。



▲學童仔細觀看碎石過程。

2024 小學生醫學夏令營寓教於樂 培養未來主人翁 對醫學的興趣

國泰綜合醫院於7月10日、11日舉辦「2024小學生醫學夏令營」公益活動，共有近100位升6年級小學生熱情參與。這次課程內容設計除了關心學童身體健康，也關心其心理健康，舉凡安排感染科醫師教導常見傳染疾病及洗手正確步驟、小兒科醫師及營養師教導營養均衡，健康成長，並安排身心科醫師及心理師教導學童如何檢測是否罹患3C成癮症及遇到煩惱該如何紓解壓力等方法。此外，更設計模擬高齡長者生活及行動不便等生命教育課程，從而培養學童的同理心及包容心，並參觀放射線科移動式及透視X光機、泌尿科震波碎石原理、臨床病理科等生化檢驗單位，以幫助學童了解各職類醫事人員的工作。希望透過這次豐富的醫學營課程，讓學童寓教於樂，了解健康保健知識外，同時培養他們對醫學的興趣。



▲夏令營學童開心拿著參加證書合影留念。





總院 陳健驊主任

急診醫學部

當選

社團法人台灣急診醫學會常務理事

總院 張釗監主任

一般醫學科

榮升

教育部部定教授

總院 邱偉哲主任

精神科

榮升

教育部部定教授

總院 賴宗炫主任

婦女醫學部
生殖醫學科

榮升

教育部部定教授

總院感謝函

感謝神經外科張志儒醫師，說明清楚醫術超好，母親腰椎滑脫術後恢復良好，護理師何美月、張方宜門診時間提醒先照X光片，做4/6,6/1對照組，效果非常有效，謝謝貴院醫師、護理師仁心仁術，非常感謝。

王○○

我大哥周○○在7樓加護病房長達住了1個月，非常由衷感謝護理師們：陳品暄、侯宜汝、高新琳、陳柏愷、程亮儒、醫師楊智元及主治醫師黃志達、胸腔科顏銘宏、精神科顏銘緯等醫療團隊辛苦照護及耐心盡心的醫療～在此特別致上謝意，希望貴院能加以嘉獎，非常感謝國泰醫院！

周○○

總院

門診與您有約

活動時間：上午8:40－9:00 下午1:40－2:00

(惟8/20上午是9:00－9:30)

諮詢電話：02-2708-2121轉5172 (門診護理長辦公室)

日期 / 時段	主 題	主 講 人	地 點
08/01(四) 上午	保命防跌-預防及處理跌倒事件	鍾主音 個管師	1樓門診候診區
08/07(三) 上午	人工血管與化學治療副作用的認識及照護	杜慧慈 護理師	1樓門診候診區
08/08(四) 上午	防癌飲食	田宛蓉 營養師	1樓門診候診區
08/12(一) 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
08/13(二) 下午	小兒發燒的處理	黃雅慧 護理師	3樓兒科門診候診區
08/15(四) 上午	長者防跌小撇步	林佩君 護理師	1樓門診候診區
08/20(二) 上午	子宮頸抹片檢查	陳淑怡 個管師	3樓婦產科候診室
08/23(五) 上午	食物中毒	吳靜宜 護理師	1樓門診候診區
08/27(二) 上午	防癌飲食	田宛蓉 營養師	地下1樓門診候診區
08/29(四) 上午	認識失智症及預防保健	劉嘉玲 個管師	1樓門診候診區

嬰幼兒緊急事件處理

活動時間：8月8、29日週四上午11：10- 11：40

活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室

諮詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

呼吸道照護

活動時間：8月15日週四上午11：10- 11：40

活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室

諮詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

嬰兒按摩

活動時間：8月1、22日，週四上午11：10- 11：40

活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室

諮詢電話：27082121轉6553 (兒科加護病房)

糖尿病團體衛教

活動時間：8月23日週五下午2：00-3：00

主題：糖尿病人如何開心過中秋

活動地點：本館7樓視訊會議室

主講人：賴秀怡營養師

用藥安全宣導講座

活動時間：8月14日週三上午8：30-9：00

主題：認識白內障與用藥

活動地點：本館門診藥局候藥區

諮詢電話：27082121轉3813

內湖診所

門診與民眾有約 諮詢廣場

諮詢電話：02-8797-2121轉323 (糖尿病衛教室)

日期 / 時段	主 題	主 講 人	地 點
08/20(二)上午09:00-9:30	認識糖尿病併發症 II / 月圓人不圓	麥佩珍 衛教師/ 張斯蘭 營養師	3樓門診候診區

國泰

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：02-2648-2121轉7870（服務台）

日期 / 時段	主 題	主講人	地 點
08/06(二)	自我血糖監測	黃于華 個管師	地下1樓內科候診區
08/13(二)	減重飲食	林芳瑋 營養師	1樓內科候診區
08/20(二)	糖尿病均衡飲食、六大類食物介紹	王子紘 營養師	地下1樓內科候診區
08/28(三)	認識口腔癌	王柔惠 個管師	1樓內科候診區
08/30(五)	認識大腸癌	黃琇文 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
08/07(三) 上午10:30-11:00	吸入藥物注意事項	王瑜喬 護理師	7A討論室
08/07(三) 下午16:30-17:00	下肢骨折復健運動及輔具使用	陳仲薇 護理師	9樓電視廳
08/14(三) 上午10:30-10:45	手部衛生	李華穎 護理師	10B多功能討論室
08/15(四) 上午10:30-10:50	預防跌倒小撇步	黃鈺珺 護理師	7B討論室
08/16(五) 下午16:30-17:00	認識椎間盤突出症	廖文德 護理師	8A多功能討論室
08/21(三) 上午10:30-10:50	預防跌倒小撇步	黃治蓉 護理師	10A討論室
08/23(五) 上午11:00-11:30	預防跌倒小撇步	曾文棋 護理師	9B討論室
08/30(五) 上午11:00-11:30	嬰兒按摩	林囿鎡 護理師	產兒科會議室

國泰

健康有約
諮詢廣場

諮詢電話：03-527-8999轉5555

日期 / 時段	主 題	主講人	地 點
08/15(四) 上午08:40	營養品 vs 醣與糖	賴冠菁 營養師	2樓內科候診區
08/20(二) 上午08:40	哺餵母乳的好處	林芬如 護理師	3樓兒科候診區
08/22(四) 上午08:40	高血壓	許品賢 護理師	2樓內科候診區
08/23(五) 下午14:00	認識腸病毒	陳思瑀 護理師	3樓兒科候診區

免費五癌篩檢



掃描QR Code
立即線上預約



低劑量電腦斷層檢查

50-75歲男性或45-75歲女性，具有肺癌家族史
50-75歲吸菸史達30包-年以上，有意願戒菸者或戒菸
15年內重度吸菸者 **2年1次**



糞便潛血檢查

50-75歲民眾 **2年1次**



乳房攝影檢查

45-70歲女性或40-44歲女性有二等親
乳癌家族史 **2年1次**



子宮頸抹片檢查

30歲以上曾有性行為女性 **每年1次**



口腔黏膜檢查

30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者 **2年1次**



諮詢單位：癌症防治中心 諮詢電話：(02)2708-2121分機1046、1047、5178

圓滿人生我自主 善終三法我簽署

邀請您於健保卡為生命加值



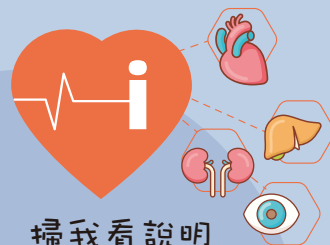
同意器官捐贈



同意安寧緩和



預立醫療決定



掃我看說明



諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905

預立醫療照護諮商門診

如果有一天，我們出現以下狀況
是否思考有尊嚴和家人好好道別！



線上諮詢預約



預立醫療決定書
內容參考

諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905

用愛終止暴力

要抱 不要暴

如遇家庭暴力事件，請勇於求助

113
家暴專線

110
報案專線

醫院
驗傷



諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905



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

