

國泰醫訊

Cathay General Hospital

vol.

279

2024 | 10月號

誠信 · 當責 · 創新



健康久久 重陽敬老

關心長者身心健康

醫學報導

想健康活到老
你必須認識慢性發炎、老化與肌少症

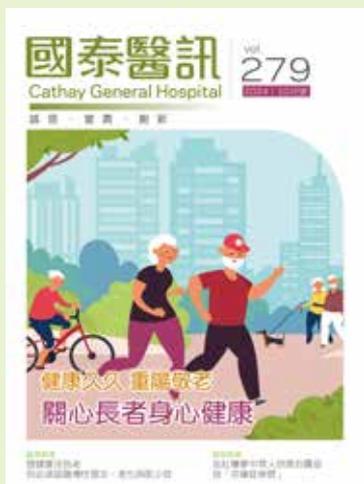
醫學報導

從紅樓夢中眾人欣羨的賈母
談「空巢症候群」

2024 | 10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

- 02 醫學報導
想健康活到老
你必須認識慢性發炎、老化與肌少症
- 04 醫學報導
關注長者
多重用藥、多科就醫問題
- 06 醫學報導
更年期的荷爾蒙補充療法
- 08 醫學報導
從紅樓夢中眾人欣羨的賈母
談「空巢症候群」
- 10 健康管家
我得了卵巢癌
該選擇哪種治療方式？
- 12 醫學報導
淺談人類乳突病毒 (HPV) 疫苗
- 14 醫學報導
馬桶怎麼都是血
淺談血尿治療與預防
- 16 健康小站
聰明飲食 吃出健康免疫力
- 18 護心專欄
高密度膽固醇
真的是「好」膽固醇嗎？
- 20 特別報導
衛福部年度資安攻防演練
國泰綜合醫院展現高度資安韌性
- 22 特別報導
用歌聲紓壓 國泰綜合醫院舉辦歌唱比賽
原來大家是被醫療耽誤的歌手
- 24 暖心護理
愛在照護中傳遞
暖心護理天使
- 26 院務消息
- 28 衛教佈告欄

國泰綜合醫院與國泰慈善基金會、 國泰人壽展北東通訊處 合辦愛心捐血活動



國泰慈善基金會黃調貴董事長(右三)、國泰綜合醫院簡志誠院長(左三)、林朝祥副院長(左二)、台北捐血中心劉俊宏課長(左一)、國泰慈善基金會王麗秋總幹事(右二)、國泰人壽北四區部林秀美協理(右一)



台北捐血中心劉課長致贈感謝錦旗予簡志誠院長



三方聯合舉辦愛心捐血活動大合影



簡志誠院長與愛心捐血人癌防中心李福莉副主任合影

想健康活到老 你必須認識 慢性發炎、老化與肌少症

世界衛生組織訂定每年10月1日為國際老年人日，而今年的10月11日也是國內的敬老重陽節。隨著超高齡社會的到來，全世界的人口老化已經是一個絕對進行式，而國內的平均壽命更已達80.2歲，有愈來愈多人口可以共同慶祝這個屬於他們的佳節。了解老化、認識老化就變成社會成分中的必然，也只有認識老化的機轉，我們才有可能從中找出預防、處置、介入的突破點，達成健康老化、遠離疾病的目標。

文 / 黃柏堯

國泰綜合醫院老人醫學科主任

世界衛生組織對於「健康老化」的定義：健康老化是人在步入高齡階段時，能持續將生心理儲備維持穩定的一個過程。其中，與老化最有健康關連性的就是衰弱與肌少症，它是一個使人的生活功能直接受到影響的疾病，然而肌少症並不是一個單一因素疾病，它的發生與生活型態、是否持續的運動、飲食習慣、營養狀態、神經肌肉的受損、代謝性疾病，甚至是肌肉幹細胞的減少都有關係。

雖然我們無法用單一因素來解釋肌少症的發生，但不管是癌症、慢性病、生活型態，或是特定器官功能的下降所導致的肌少症，都可以看到這些因素有一個共同的體內分子機轉，就是「慢性發炎」。

「發炎反應」是免疫系統自然地提供人體強力自我保護機制的反應，若沒有足夠的發炎反應，則人體無法滿足防禦的機制，人體將無法進行自我修復，也很容易受到外在環境毒素、病毒、細菌等侵擾。但在發炎的過程中，免疫細胞需要透過分泌過氧化小體去消除外來物質與毒素，這個過程同時會讓身體的氧化壓力升高，增加了老化的風險；換句話說，「發炎反應」是一把雙面刃，讓人平安地存活在地上，卻也帶來的「老化」的結果，可以說是上帝創造人時，精心設計的生命邊界。





在健康的人當中，急性發炎反應產生後，免疫系統會逐漸趨於平衡；若發炎反應持續地活化，則會走向「慢性發炎」的狀態。而這個機轉直接導致身體從細胞到器官的各個層面產生老化、功能受損，甚至產生疾病，這樣子由慢性發炎所導致的老化，我們給他一個名字，稱為「炎症老化」。

慢性發炎特別會造成脂肪代謝異常，讓脂肪細胞滲透進去肌肉組織，使得肌肉纖維逐漸被脂肪取代，肌肉比例因此減少；它同時會造成血糖代謝異常，導致「胰島素阻抗」，同時產生許多的發炎介質與發炎激素，啟動發炎路徑，使得身體進入慢性發炎的惡性循環。

要避免身體進入慢性發炎的狀態，甚至產生肌肉減少的問題，最重要的還是生活型態：包含運動、飲食內容、睡眠休息和壓力管理；之後才考慮足夠的營養補充。

規則的運動：

能直接有效減緩肌肉的流失，在細胞內減少發炎機轉的啟動。

飲食型態：

- 高脂肪的飲食會啟動體內的免疫反應，增加

發炎物質的產生，隨著時間的推移，胰島素阻抗與糖尿病會隨之而來，血糖代謝的異常會更加速肌肉細胞的死亡，造成肌肉組織的消失。

- 葵花油、橄欖油、葡萄籽油、大豆油、玉米油、豬油等長鏈脂肪酸為主的脂肪，在體內容易以脂肪的形式貯存起來，不易代謝消耗。也會造成慢性發炎反應，傷害肌肉的質與量。

重要營養素：

- omega-3多元不飽和脂肪酸，如ALA、EPA、DHA會降低體內的發炎反應，增強肌肉的耐力。
- 維生素C會增加肌肉細胞的抗氧化能力，且維生素C的血中濃度與肌肉量的維持呈現正相關的研究成果。
- 維生素D能穩定體內的免疫系統，並且參與在肌肉組織再生的機轉中。

在各樣的書籍雜誌、網路衛教文章中，「肌少症」出現的頻率越來越高，受到重視的程度也提高，但是每當我們想要更多了解時似乎都不得其門而入，能做的也只有補充蛋白質和增加阻力訓練。然而，我們忽略了肌少症是一個特殊的疾病，因為肌肉本身的退化速度緩慢且儲備量高，只有當人活到極高齡時才會發現肌肉的退化與異常，它衝擊的是個人的生活功能與生活品質，但若疏於注意，通常發現時已經為時已晚。

肌少症同時不是一個單一因素疾病，在自然老化的過程中，不同的生活型態、營養狀態、代謝異常與慢性疾病的控制都彼此交織影響著肌肉的健康狀態，因此在面對肌肉這種動態變化的器官時，我們應該用更宏觀和更微觀的角度去理解這個超高齡社會中的新挑戰，在補充優質蛋白質和增加阻力運動的同時，也要注意「炎症老化」的背景因素，才會更加事半功倍。

關注長者 多重用藥、多科就醫問題

陳奶奶罹患多種慢性疾病，隨著年齡增長，經常在不同的醫療院所就診，病情雖然穩定，但她每次看診時，總會向不同醫師描述自己相同的不適症狀，因此服用的藥物越來越多。長期下來，陳奶奶自己也搞不清楚這些藥物的用途。

文 / 郭惠伶

國泰綜合醫院老人醫學科主治醫師

隨著藥物數量的增加，陳奶奶開始感受到壓力，每天光是服藥和整理藥物就讓她感到疲憊。經朋友介紹，她前往整合門診求助。醫師發現，陳奶奶正在服用多達15種藥物，其中包括不同醫院開立的類似成分的腸胃藥。經過一段時間的藥物整合，陳奶奶的藥物減少至7種，減輕了她頻繁前往醫院領藥的負擔，服藥量的減少也讓她心情放鬆不少。

什麼是多重用藥？

台灣預計於2025年邁入超高齡社會，屆時每5人當中將有1位是65歲以上的長者。隨著人口老化，罹患多種慢性病且多科別就診的長者不斷增加，多重用藥的問題也日益受到重視。

所謂多重用藥，通常是指使用的藥物數量超過5種，或是服用沒有相對應臨床適應症的藥品。造成多重用藥的常見原因包括：多種慢性病、於多個科別或不同醫療院所就診、開立更多藥物治療前一種藥物副作用所引起的症狀（即所謂的「串聯性投藥」





(prescribing cascade) 以及自行購買成藥服用等。

多重用藥有什麼影響？

根據台灣近年的研究，老年病患中，服用超過5種藥物的比例約為28%；而在較衰弱且需要長期照護服務的老年病患中，多重用藥的比例更高達84%，可見多重用藥已成為普遍存在的問題。此外，由於老年人隨著年齡增長，身體組成會發生改變，肝腎功能退化，造成藥物的吸收、分布、代謝與排除能力受到影響，使得藥物副作用及交互作用的風險進一步提高。

多重用藥已被證實與老年人多種不良預後密切相關，包括增加跌倒風險、藥物間交互作用、藥物不良反應、住院風險與住院天數增加，甚至提高死亡風險，也與認知功能障礙及整體生活功能下降有關。

多重用藥怎麼處理？

為了避免多重用藥帶來的潛在問題，建議民眾在開藥或領藥時，向醫師及藥師了解藥物的使用原因與治療目標，並適當紀錄與分類藥品。在回診時，務必向醫師告知服藥狀況（效果如何、是否有按時服藥），並評估是否需要調整治療方案。

參考資料：

1. Pazan F, Wehling M. Polypharmacy in older adults: a narrative review of definitions, epidemiology and consequences. *Eur Geriatr Med.* 2021 Jun;12(3):443-452. doi: 10.1007/s41999-021-00479-3. Epub 2021 Mar 10. PMID: 33694123; PMCID: PMC8149355.
2. Chan DC, Hao YT, Wu SC. Characteristics of outpatient prescriptions for frail Taiwanese elders with long-term care needs. *Pharmacoepidemiol Drug Saf.* 2009 Apr;18(4):327-34. doi: 10.1002/pds.1712. PMID: 19180586.
3. Lu WH, Wen YW, Chen LK, Hsiao FY. Effect of polypharmacy, potentially inappropriate medications and anticholinergic burden on clinical outcomes: a retrospective cohort study. *CMAJ.* 2015 Mar 3;187(4):E130-E137. doi: 10.1503/cmaj.141219. Epub 2015 Feb 2. PMID: 25646290; PMCID: PMC4347788.

更年期的 荷爾蒙補充療法



文 / 林亮華

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

暨內湖國泰診所婦產科主治醫師

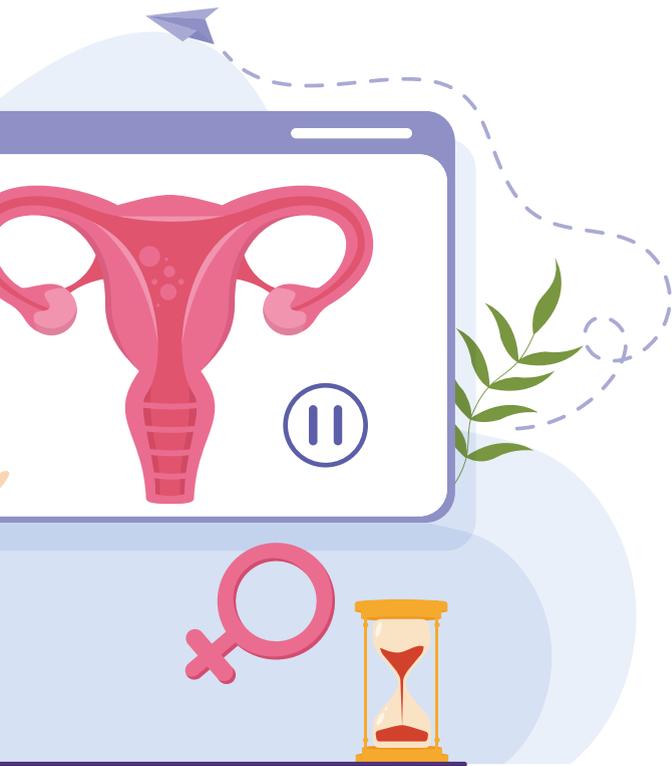
更年期的荷爾蒙補充療法

女性因年紀漸大，卵巢功能逐漸減退，而導致停經，通常發生在45至55歲之間。更年期則是停經前後的過渡期，因雌激素和黃體素等荷爾蒙顯著下降，導致一系列生理和心理變化。這些變化可能包括熱潮紅、夜間盜汗、陰道乾燥、情緒波動、骨質疏鬆、失眠等。

荷爾蒙補充療法是透過補充體內減少的雌激素和黃體素，來緩解更年期的各種症狀。常見的荷爾蒙補充療法包括口服藥物、皮膚凝膠和陰道塞劑等。然而，補充荷爾蒙有利有弊，在這裡向大家介紹其優缺和如何考量。

荷爾蒙補充療法的效果

減少熱潮紅和夜間盜汗：更年期期間因雌激素水平下降，導致體溫調節功能紊亂，出現熱潮



紅和盜汗，嚴重者會影響日間生活和睡眠品質。荷爾蒙補充療法可以顯著減少這些症狀。

改善陰道乾燥和性功能：雌激素不足會引起陰道乾燥、性交疼痛，和泌尿道不適。局部或全身性的荷爾蒙補充皆可以改善此狀況。

預防骨質疏鬆：停經後的骨質流失速度加快，增加骨折風險。雌激素補充可以減緩骨質流失，降低骨質疏鬆和骨折的風險。

改善情緒和認知功能：有些研究表明，荷爾蒙補充療法對於改善停經後婦女的情緒波動和認知功能有一定幫助，但具體效果因人而異。

荷爾蒙補充療法的風險

心血管疾病：長期使用荷爾蒙補充療法可能增加心血管疾病的風險，但短期使用(小於10年)並不會增加風險。

乳癌：某些類型的荷爾蒙補充療法可能會些微增加乳癌的風險，但目前新的研究已知，如給予天然黃體素並不會增加乳癌的風險。已知有乳癌的病患則不能使用荷爾蒙補充療法。

血栓形成：可能增加靜脈血栓和肺栓塞的風險，但低劑量雌激素或經皮膚吸收的雌激素風險較低。

子宮內膜增生和癌症：如錯誤使用雌激素可能會造成子宮內膜病變，正確併用黃體素則不會有此問題。

個人化治療計劃

如以上所說，荷爾蒙補充療法有好處也有風險，而每個婦女的身體狀況和健康需求不同，因此荷爾蒙補充療法應該是個人化的。醫生會根據患者的病史、症狀嚴重程度、健康狀況以及個人的偏好，來制定合適的治療計劃。對於症狀較輕的婦女，可以考慮使用非藥物療法或局部治療，如陰道潤滑劑等。但若不適症狀影響到生活，在有醫師指導下使用荷爾蒙藥物是很安全的。

另須注意，如果本身有心血管疾病、肝臟疾病、乳癌病史或血管栓塞病史等等，可能需要避免或謹慎使用荷爾蒙補充療法。且荷爾蒙補充療法不應該長期使用，建議只在停經後10年內或60歲之前使用。

總結

停經後荷爾蒙補充療法可以有效緩解許多婦女所經歷的不適症狀，改善生活品質。然而，由於存在一定的風險，婦女應該在醫生的指導下，根據個人健康狀況和需求，制定個人化的治療計劃。希望透過本文，提供停經後婦女更多的資訊，幫助她們在這一人生階段做出最佳的健康決策。



從紅樓夢中眾人欣羨的賈母 談「空巢症候群」

文 / 廖泊喬

國泰綜合醫院精神科主治醫師

賈母在《紅樓夢》中是年紀最大、輩份最高的長者，她是子孫心中的慈母，也是家中不可替代的權威。隨著年齡增長，我們或許希望子孫在身旁，雖不需像賈母那樣備受關愛，只希望有人能關心和照護自己，便心滿意足。

在秋高氣爽的日子，特別是九九重陽，人們會一起登高祈福、秋遊賞菊，這是敬老求壽的傳統節日。而這一年的秋天，鄉村農婦劉姥姥來到大觀園，恰好賈母也想找個同齡人聊天。於是，賈母帶著劉姥姥一起遊賞兒孫們的居所。這次「劉姥姥逛大觀園」的經歷，成為「第一次到某地，對一切事物都感到新奇」的知名比喻。

或許大家羨慕賈母，因她衣食無憂、無俗事煩惱。賈母子孫滿堂，人人敬愛，幾乎大家都聽從她的意見。《紅樓夢》將賈母塑造成人人稱羨的形象，但若

回顧我們自身，若晚輩不如願住在附近、圍繞在身邊，我們該如何讓自己過得更好呢？

空巢症候群

空巢症候群，即「空巢期」，是指子女長大後離開家，父母獨自在家，猶如幼鳥長大後獨自覓食，巢中只剩老鳥。這是家庭必經的過程，也是多數父母的共同感受。空巢症候群的主要挑戰在於「失去生活重心」。退休後，子女不在身邊，父母往往不知道如何打發時間，生活失去重心，感受到的「空巢感」非常強烈。隨著年齡增長，空巢父母面對的失去也越來越多：喪偶、失去朋友、健康衰退、財務困難等，這些都加劇了空巢感的痛苦，導致身心問題的出現。他們心中期盼的唯一解方是兒女的歸巢，然而，期待往往伴隨失望。

尋求解方：建立「銀髮交友圈」

當我們年紀較大，體力可能稍減，身體狀況也不如以往，孩子們有自己的生活重心，也無法時時陪伴。這時，會有一些自發而生的孤單感受，然而，儘管如此，我們仍然能靠自己，活得自在、活得開心，其中，最重要的便是建立「銀髮交友圈」！多次練習這幾項「老年交友」的心法，相信能讓我們在此時，仍能建立並維持豐富的社交生活。

(1)不設限地選擇志同道合的朋友

在交友過程中，選擇與自己有共同興趣或價值觀的人非常重要。因為共同點使友誼更持久，彼此更能相互支持與感同身受。無論是對某種活動的熱愛（如晨操團、攝影聚會）或是生活習慣的共通（如買菜時相遇），志同道合的朋友讓我們在交流中感受到共鳴與理解。這種友誼不僅讓我們感到舒適，還能在面對生活挑戰時提供支持和鼓勵。選擇朋友時，年齡、性別、體態、健康狀況和財務背景並不是首要考量。不設限，反而能收穫更大的友誼。

(2)對於人事都保持開放的心態

開放的心態是建立友誼的關鍵。面對新的朋友或不熟悉的社交場合，若能勇於迎接挑戰，試試看新的活動或興趣，一定會有新鮮體驗。當年紀大一些，大家也都會了解記憶可能不如以往良好、反應不像以前迅速，也一定都能包容學習力就是會比年輕人來的慢一些。因此，即使身體狀況有所限制，也可以選擇適合自己的活動，就像是參加志工團體、運動班或社區大學課程。這些都會讓我們接觸到不同的人，更能開啟新的興趣。人與人之間的友誼建立，就是來自於共同的經驗與相互的支持。

(3)維持良好的溝通來自於不要說教

良好的溝通是友誼的基礎。在交友過程中，與朋友保持定期聯繫非常重要。無論是面對面聊天、電話聯絡，或是透過社交媒體，甚至一個「早安圖」，都是主動分享近況的方式。當朋友感受到我們的關心時，他們也更願意回應，這樣的互動能讓友誼更加牢固。友誼中最重要往往不是提供解決方案，而是陪伴和理解。在互動中，盡量避免說教也是一個關鍵原則。隨著年齡增長，我們常因生活經驗豐富而不自覺地給予建議，這可能讓他人感到壓力。每個人都有自己的生活方式，過度建議可能會讓他人覺得被評價，進而影響友誼的發展。

在老年時期，建立和維持友誼雖然面臨一些挑戰，但只要保持開放的心態、積極參與社區活動、維持良好的溝通，以及選擇志同道合的朋友，我們依然可以享受豐富的社交生活。友誼不僅能帶來快樂，還能增強生活的意義，讓我們的晚年更加充實和幸福。

我得了卵巢癌 該選擇哪種治療方式？

卵巢癌是常見的婦科癌症之一，也是婦癌死亡率最高的癌症，根據112年衛福部國民健康署國人死因統計卵巢癌死亡人數751人，死亡率排名女性癌症第7名。

文 / 陳淑怡

國泰綜合醫院社區護理組婦癌
個案管理師

文 / 黃家彥

國泰綜合醫院婦女醫學部婦科主任

大部份卵巢癌的初步治療是以手術為主，用來判斷完整的疾病分期。除了手術是移除病灶的最理想治療之外，術後大部分病人都需要再依疾病的狀況進行後續的輔助性化學治療，來治癒及延緩疾病的復發。

卵巢癌的症狀與診斷

早期癌細胞侷限於卵巢時，通常沒有任何不適的症狀，當逐漸長大的腫瘤開始壓迫到鄰近器官時症狀就會逐漸出現，而這些狀況常會被忽略，最常見的是腸胃不舒服、腫脹、消化不良、食慾不振，或者體重減輕。當腫瘤大到壓迫膀胱或腸子時，開始會有頻尿便秘的產生，如果是壓迫到了神經，則會有腰痛、腹部疼痛的症狀。

此外，如果超音波檢查發現異常及CA125檢測報告數值高，則高度懷疑是卵巢癌，最直接的診斷方式是剖腹探查，用肉眼直接檢視卵巢和周邊腹腔內的情況，並將腫瘤組織送冷凍切片檢查，病理報告結果如果是卵巢癌，立即進行盡最大可能的減積手術，也就是完全清除或讓切除後殘留的腫瘤體積小於1公分。

卵巢癌分期

卵巢癌的分期大多是採取手術分期，分期十分重要因為治療的選擇及預後常依據癌症分期而定。期別如下：

- 第一期：癌症只侷限在卵巢。
- 第二期：單側或雙側卵巢癌，並擴散到骨盆腔內的其他部位(子宮、輸卵管、膀胱、結腸、直腸等)。
- 第三期：單側或雙側卵巢癌，已侵犯到腹腔內組織或後腹腔淋巴結。
- 第四期：已有其他器官的轉移，卵巢癌最常轉移的部位包括肝、肺及遠端淋巴結等。



卵巢癌的治療方式

經醫師診斷及評估後有以下幾種主要治療方式，手術治療、化學治療，及標靶治療等。

手術治療：

整體而言，卵巢癌所有期別的病人需要做到完整的手術分期，盡可能手術徹底切除所有卵巢腫瘤與卵巢外的癌組織，分期手術包括切除雙側卵巢、輸卵管、子宮、大網膜、骨盆腔淋巴、腹主動脈旁淋巴切除、腹腔腹水沖洗的細胞檢查及腹膜表面的切片。此外，選擇婦癌專科醫師進行治療，通常會有較佳的治癒率與存活率。

化學治療：

卵巢癌的病人在歷經手術後，除了少數很早期且分化良好的病人無需再接受輔助性化學治療外，通常大部分病人是需要再接受化學藥物治療的，目的是希望將潛在殘餘的癌細胞減到最低或根除。目前臨床第一線常用的化學藥物，是以紫衫醇（Paclitaxel）合併鉑類化合物（Carboplatin）治療效果最佳，臨床會依期別、分化、癌症類型來擬定後續的化學治療次數。另外，對於有些少數晚期卵巢癌病人，經各項檢查且由婦癌專科醫師判斷，無法在一開始診斷後做到理想的減積手術時，也可以考慮先接受術前化學藥物治療3-4個療程後，待腫瘤體積及侵犯程度範圍縮小後再進行理想的減積手術，術後再接受數次化學藥物治療。

標靶治療：

標靶藥物目前臨床較為常用的治療方式，有分劑注射標靶藥物及口服標靶藥物兩種類型。

針劑注射標靶藥物：是抗血管內皮生長因子標靶藥物，近年來根據美國NCCN及歐洲ESMO針對晚期卵巢癌的治療指引，晚期卵巢癌的病人，可以化學治療搭配針劑標靶藥物合併治療，待完整的化療藥物治療療程完成之後，再接受標靶藥物每3週注射1次共15次的維持療法，來提高疾病無惡化存活期，近日健保已通過第四期卵巢癌病人，可以有條件免費施打標靶藥物。

口服標靶藥物：是抑制一種DNA斷裂修補時所需的酵素，對於上皮性卵巢癌病人大約有10-15%具有BRCA1與BRCA2基因突變，如檢測出BRCA1/2有致病性或疑致病性突變，待完整化學治療完成後，健保有條件給付，可再加上這類口服標靶藥物PARP抑制劑，做為化學治療後的維持療法，也可提高病人的存活率。

結論

卵巢癌是婦科癌症死亡率及復發率高的疾病，如果有持續性的腹部腫脹及長時間的腸胃不適，建議到婦科門診就醫檢查。倘若不幸罹患卵巢癌，也毋須太過氣餒，隨著近年來醫藥的進步和精準醫療的發展，只要耐心配合婦癌醫師擬定的個人化治療計劃，便能獲得有效的治療和良好預後。



淺談人類乳突病毒 (HPV) 疫苗

子宮頸癌是全球女性中第二常見的癌症，主要由人類乳突病毒 (Human Papillomavirus, 簡稱HPV) 引起。HPV不論男女都可能感染，感染者一般沒有明顯症狀，部分感染者會出現菜花或其他生殖器病變。若持續感染超過1年，女性未來發生子宮頸癌前病變及子宮頸癌的機會較高。此外，HPV感染也可能造成男性陰莖癌、男女兩性肛門、扁桃腺、舌咽及舌頭等癌症。

文 / 陳薇安

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

根 據統計，人在一生中有5-8成的機率感染HPV，持續感染可能增加子宮頸癌、生殖器病變等風險。HPV疫苗可以有效預防HPV感染，從而降低子宮頸癌及其他相關疾病的發病率。

HPV的傳播及分類

HPV是一種DNA病毒，主要經由性接觸傳染，在性行為過程中，透過接觸皮膚、黏膜或體液而感染。HPV病毒共有一百多型，分為低危險型及高危險型。HPV第16、18型為最常見的高危險型病毒，與子宮頸癌前病變、子宮頸癌及外生殖器癌的發生有關。研究顯示，子宮頸癌有70%是因感染HPV第16、18型所引起。而HPV第6、11型則為常見的低危險型病毒，易引發生殖器疣（俗稱菜花），但致癌機率較小。

HPV疫苗的全球負擔與防治目標

HPV造成的疾病和癌症全球負擔不僅止於子宮頸癌。子宮頸癌是台灣女性前十大癌症之一，而頭頸癌則是台灣男性前十大癌症之一，且與HPV相關。全球性別分析顯示，HPV相關的頭頸癌在男性中的發生率遠高於女性，因此這是一個全球兩性皆需面對的議題。

世界衛生組織 (WHO) 提出2030年的中期目標，即消除子宮頸癌的基本目標，包括：

- 90%的女性在15歲以前接種疫苗
- 70%的女性在35歲和45歲前各接受1次篩檢
- 90%的女性確診為子宮頸癌或前病變能接受治療

HPV疫苗的施打政策與效果

歐洲腫瘤學學會指出，男女共同施打疫苗是預防HPV最有效的方法之一。目前，WHO的47個會員國已採取兩性共同施打HPV疫苗的政策。澳洲在行動方案執行後，兩性疫苗覆蓋率接近80%，篩檢相關目標達到約55%。在此背景下，HPV感染率、濕疣及癌前病變大幅下降。此外，HPV疫苗對於有性經驗的女性依然有效，特定型別綜合保護效益達90.5%。30歲以上女性接種HPV疫苗，仍有助於降低子宮頸癌死亡風險。

台灣的HPV疫苗政策

HPV疫苗對於沒有過性行為或未受到HPV感染者最有效，但有性行為經驗者仍可接種。世界衛生組織建議針對9-14歲女性接種HPV疫苗較有效益。國民健康署自2011年起，對低收入戶、山地原住民族及離島地區之國中青少年提供HPV疫苗接種服務。自2018年12月起，全面提供國一女生HPV疫苗接種服務，並於2022年將全國公費升級至9價HPV疫苗。各地方政府也積極推動，如嘉義市率先擴大國中男生施打HPV疫苗，台北市也將於2024年9月1日起提供112年入學北市國中女生公費9價HPV疫苗接種服務。

高危人群及特定族群的建議

除了政策補助9-14歲接種對象，婦女醫學會以婦癌風險評估及婦產科醫學會建議為考量，針對下列族群推薦施打：

1. 高危險人群：如接受局部治療後者、中重度癌前病變接受子宮頸錐狀切術治療者、曾感染過HPV但尚未接種疫苗者、曾感染過性病如菜花者、曾抹片異常者等，建議自費接種3劑9價疫苗，並且建議搭配抹片檢查。
2. 產婦：建議於產後回診自費接種3劑9價疫苗。
3. 未接種過疫苗的年輕成年人（27至45歲）。

不適合接種HPV疫苗的情形

下列情形不適合接種：

1. 接種HPV疫苗後出現過敏症狀者。
2. 已懷孕或有計畫懷孕者（接種HPV疫苗的6個月期間須避孕）。
3. 有特殊疾病者，如凝血功能相關疾病、免疫功能異常，或正在服用免疫抑制劑。
4. 有發燒、感染症狀，或正在服藥等，請告知醫師以評估是否適合施打。

HPV疫苗的副作用

最常見的副作用為注射部位疼痛、腫脹、紅斑、搔癢、發燒、頭痛、噁心、暈眩等，接種後至少在現場觀察30分鐘，無任何不適症狀再離開。

常見問題

Q：幾歲前可接種HPV疫苗？

A：目前9價HPV疫苗可用於9-45歲女性及男性。

Q：2價、4價或9價HPV疫苗可以交替接種嗎？

A：依據世界衛生組織2017年發表的立場聲明報告，不建議交替接種不同價數疫苗，即從第一劑到最後一劑，皆應接種相同價數疫苗。目前醫院提供9價疫苗為主。

Q：HPV疫苗可否和其他疫苗，如COVID-19疫苗同時接種？

A：HPV疫苗為非活性疫苗，可以與其他非活性或活性疫苗，如A型肝炎、B型肝炎、白喉、破傷風、無細胞百日咳、非活動性小兒麻痺、腦膜炎雙球菌等疫苗一同接種，但接種部位建議分開。而依據疾病管制署110年9月16日公告，COVID-19疫苗與其他疫苗的接種間隔，建議間隔至少7天（請依疾病管制署最新公告為主）。

Q：接種HPV疫苗期間，發現懷孕了怎麼辦？

A：一般不建議懷孕婦女施打HPV疫苗，但目前並無證據顯示HPV疫苗對母親或胎兒造成妊娠不良事件，若接種期間意外懷孕，可繼續懷孕，但直至懷孕結束前，應暫緩疫苗接種。

結論

HPV的感染，不只專屬於女性，男性也可能感染，預防HPV需要兩性共同防護。接種HPV疫苗，可預防HPV感染，進而預防子宮頸癌及其他相關病變，但因疫苗並未涵蓋所有病毒型別，接種疫苗後，仍需注意安全的性行為，女性應定期接受子宮頸抹片檢查，才可加強保護自身健康。

馬桶怎麼都是血 淺談血尿治療與預防

文 / 董世祥

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師

什麼是血尿？

血尿是指尿液中含有血液。正常尿液應該是清澈或淺黃色，但當尿液中混入紅血球時，顏色會變成粉紅色、紅色、棕色甚至磚紅色。血尿可分為兩類：顯性血尿和顯微血尿。顯性血尿可以用肉眼觀察到尿液的顏色變化，而顯微血尿則需要通過尿液鏡檢才能發現。

血尿的原因

血尿的原因有多種可能，從輕微的感染到嚴重的腎臟疾病或癌症，都可能引起血尿。包含下列可能的原因：

- **泌尿道尿道感染**：這是血尿最常見的原因之一。感染引起尿道、膀胱或腎臟的炎症，導致尿液中混入紅血球。這類感染常見的症狀還包括尿頻、尿急、尿痛和小腹疼痛。
- **泌尿系統結石**：腎結石、輸尿管結石或是膀胱結石在尿路中移動時可能會刺激或損傷尿

道內壁的黏膜，導致出血。除了血尿，患者可能還會感到劇烈的腰部或下腹部疼痛。

- **腎臟疾病**：包括腎小管間質病、腎炎等。這些疾病可能影響腎臟的正常功能，導致紅血球進入尿液中。
- **外傷**：尿路或腎臟的外傷，如跌倒或車禍造成的損傷，也可能引起血尿。
- **前列腺問題**：男性中的前列腺炎或前列腺增生也可能是血尿的原因。這些問題可能伴隨有尿急、尿頻、夜尿和尿流變弱等症狀。
- **尿路腫瘤**：雖不是常見的原因卻最不可被忽視，尿道、膀胱、腎臟甚至攝護腺的腫瘤都可能引發血尿。這類情況往往伴隨有尿液中的血塊或反覆發生的血尿。

什麼時候需要就醫？

發現血尿後，應該及時就醫以確定其根本原因。以下情況下更需要儘早就診：

- **顯著的血尿**：尿液明顯變紅或帶有血塊。



- **伴隨疼痛**：如腰部、腹部或尿道的劇烈疼痛。
- 持續或反覆發生的血尿
- **伴隨其他症狀**：如發燒、體重減輕、食慾不振等全身症狀。

診斷和檢查

血尿的原因需要多方面的檢查。醫生根據病史及症狀可能會進行以下檢查：

- **尿液檢查**：檢查尿液中的紅血球數量以及其他異常物質，如蛋白質、白血球等。這可以幫助初步判斷是否存在感染、結石或其他異常。
- **尿路影像學檢查**：包括超音波、腹部X光、電腦斷層或核磁共振。影像檢查有助於檢測是否有結石、腫瘤或其他結構性問題。
- **膀胱鏡檢查**：通過內視鏡觀察膀胱和尿道內部情況，有助於發現發炎、腫瘤或其他異常病變。

如何處理血尿？

血尿的處理方法取決於其根本原因。以下是幾個大方向及處理策略：

- **治療基礎病因**：若血尿由感染引起，可能會以抗生素治療感染。如果是結石引起，可能需要手術來去除結石。若診斷為腫瘤，則需要進一步的手術或其他治療方案。
- **生活方式調整**：多喝水有助於沖刷尿路，預防尿路感染和結石，也避免血尿凝集成太大的血塊導致排尿困難。
- **定期檢查**：根據醫生的建議，定期進行後續追蹤，確保治療有效。

如何預防血尿？

儘管不能完全預防所有血尿的原因，但一些基本的預防措施可以減少風險：

- **良好的個人衛生**：保持清潔，尤其是女性需定期更換衛生用品以避免感染。
- **多喝水**：增加日常水分攝取，有助於預防尿路感染和結石形成。一般建議每天飲用約2公升，可根據氣候及個人身體狀況調整。
- **定期健康檢查**：尤其是有家族病史或高風險因素的個體，應定期進行健康檢查，及早發現和處理問題。

總結

血尿雖然可能讓人感到擔憂，但了解其可能原因並及時尋求醫療幫助能夠有效處理。通過正確的診斷和適當的治療，大多數血尿情況是可以得到控制和改善的。保持良好的生活習慣，定期檢查和及時就醫是保障尿路健康的關鍵。如果你發現自己有血尿的情況，請儘早就醫。



聰明飲食 吃出健康免疫力

文 / 蔡季紋

汐止國泰綜合醫院營養師

時序進入秋冬，根據衛生福利部疾病管制署統計，流感高峰期多於12月至隔年3月，病毒性腸胃炎如諾羅病毒也在11月到隔年3月間流行，而嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）亦持續流行中。在這一波未平、一波又起的健康風波之中，維持良好的免疫力更顯重要，擁有好的抵抗力可以大幅降低感染風險，在傳染病潛伏期時安穩抵抗細菌或病毒的入侵；如不幸罹病，足夠的免疫力也可幫助減緩不適症狀、縮短病程，迅速重拾健康。

健康的身體其實是可以吃出來的，攝取足夠熱量與蛋白質，同時留意維生素、礦物質和植化素的補充，便能吃出免疫力。

足夠熱量與蛋白質

足夠熱量是維持健康體重的基礎，指的是身體質量指數BMI落在18.5-23.9，一般來說健康體位的成年人每日所需熱量大約為體重乘上25-30大卡。研究顯示肥胖者罹病時抵抗力較弱，恢復能力也較差。

優質蛋白質食物如豆魚蛋肉類以及乳品類，健康成人每日每公斤體重建議攝取1.0公克蛋白質，亦即每日攝取4-8份豆魚蛋肉類，大約每餐1掌心大小的豆製品、魚與海鮮、蛋、肉類，再加上每天1.5-2杯（360-480毫升）



乳品，即可獲得足量優質蛋白質。



維生素A、D、E

維生素A維持皮膚和黏膜組織完整性，是人體的第一道免疫屏障，阻擋細菌與病毒的入侵。國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes）成年男性600微克/日、成年女性500微克/日，食物來源如乳品、蛋、胡蘿蔔、深綠色蔬菜。

維生素D參與免疫調節，研究顯示充足的維生素D可降低罹患慢性疾病和自體免疫疾病的風險，在COVID-19疫情時代更有多篇研究顯示血清維生素D與呼吸道感染、COVID-19死亡率呈現負相關。健康成人維生素D足夠攝取量（Adequate Intake）為10微克（400IU）/日，食物來源如魚肉、雞蛋、曬乾的菇蕈類，適度讓皮膚接受太陽照射亦能增加體內轉化維生素D。

維生素E影響免疫細胞增生與死亡，並可促進抗體的反應與細胞活性，提升免疫能力。健康成人足夠攝取量為12毫克/日，維生素E在油脂與堅果種子類食物中含量較為豐富。

維生素A、D、E皆為脂溶性的維生素，建議該類食物搭配油脂一同攝取，酌量加油烹調能提高其吸收率，亦增添食物風味。

維生素B、C

維生素B群參與蛋白質的代謝、腸道免疫調節，幫助健全免疫系統，各類食物皆含有維生素B群，均衡飲食即可獲得足夠維生素B群。

維生素C為知名的抗氧化維生素之一，能夠減少體內自由基，更參與膠原蛋白的合成，維持上皮細胞完整性，經研究證實能預防並減少呼吸道與全身感染。健康成年人參考攝取量為100毫克/日，在水果類含量最為豐富。

鋅

鋅參與體內代謝、維持皮膚健康，並調控免疫系統，是先天免疫及抗體產生的重要營養素。健康成年男性足夠攝取量為15毫克/日，女性則為12毫克/日，食物來源如牡蠣、牛肉、胚芽。

植化素

植化素（Phytochemicals）為存在於植物性食物中的化學成份，經研究證實具有提高人體免疫力、抗氧化、調節免疫的作用。多元的攝取蔬菜與水果可以補充豐富的植化素。健康成人建議每日攝取3-5份蔬菜，2-4份水果，每份蔬菜量大約是熟菜半碗，每份水果則是棒球或女性拳頭大小的量，並且建議攝取各種顏色的蔬果。

植化素	食物來源
含硫化合物、多酚	白蘿蔔、洋蔥、大蒜、菇類、梨子
茄紅素、花青素	紅椒、甜菜根、蕃茄、西瓜、蔓越莓
類胡蘿蔔素、類黃酮、玉米黃素	胡蘿蔔、黃椒、玉米、地瓜、木瓜、橘子
葉綠素、葉黃素	綠色蔬菜、花椰菜、奇異果、芭樂
花青素、白藜蘆醇	紫甘藍、茄子、葡萄、藍莓、桑椹

均衡多元的攝取新鮮原型食物，提供身體足量的營養素，並保持規律運動、充分睡眠和良好的生活型態，就能吃出免疫力，健康過秋冬。如有補充劑使用需求或有疾病疑慮，建議諮詢營養師給予個別化飲食計畫。

參考資料：

衛生福利部國民健康署，<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
衛生福利部疾病管制署，<https://www.cdc.gov.tw>

高密度膽固醇 真的是「好」 膽固醇嗎？

心臟科診間常有病人提問：

「醫師，我的壞膽固醇(LDL-C)偏高，但是好膽固醇(HDL-C)也高，這樣是不是就不用吃藥了？！」

如果您有膽固醇問題，也有這樣的想法，就要特別小心了！

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

醫學上關於膽固醇的研究，我們對於LDL-C的了解遠比HDL-C多很多。許多臨床研究證實，過高的LDL-C會增加心肌梗塞、中風等血管阻塞疾病風險；若能降低血液中LDL-C，則可大幅減少上述風險發生。就心臟血管風險預防來說，LDL-C的控制目標則是因個人風險而異，越是高風險族群，LDL-C的控制必須更嚴格，才能達到降低心血管事件的發生。根據最新指引，糖尿病族群LDL-C目標要低於100mg/dl；嚴重冠狀動脈心臟病、頸動脈狹窄或是下肢動脈阻塞疾病建議低於70mg/dl；多次心肌梗塞或心肌梗塞的糖尿病患者建議低於55mg/dl。

過往流行病學研究發現，HDL-C數值和心血管風險呈現反向相關，但因果關係未能確立。近年用較精準的孟德爾隨機化大數據分析顯示，HDL-C和心血管發生風險降低並沒有顯著相關，只是臨床上LDL-C過高時常伴隨HDL-C偏低的情況。另外，在部分新藥臨床試驗中也發



現，單獨提升HDL-C而不影響LDL-C或載脂蛋白ApoB時，無法降低任何心血管事件風險，也無法延緩動脈粥狀硬化的進展。而另外一項2024年刊登在美國心臟醫學會的研究指出，追蹤超過1萬名的高血壓病人，和HDL-C介在40至80mg/dl間的族群相比，HDL-C超過80mg/dl和HDL-C小於40mg/dl的病人都有較高心血管死亡、心肌梗塞和腦中風的機會。HDL-C對人體是否真的是「好」的膽固醇，需要進一步的研究釐清。

台灣民眾風行保健「食」品，卻對兼具安全和療效的「藥」品卻充滿擔心。高膽固醇病友若想減藥或停藥，建議先經醫師專業評估後再做決定。

衛福部年度資安攻防演練 國泰綜合醫院展現 高度資安韌性



全球資安威脅頻傳，在在考驗醫療機構的資安防護及應變能力，衛生福利部為強化國內醫療資安聯防量能，自111年起每年舉辦醫療領域資安攻防演練。國泰綜合醫院今年在多家醫院徵選中脫穎而出，榮獲衛生福利部評選成為113年資安攻防演練的示範基地，於8月9日實地攻防演練中擔任防禦方角色並發揮卓越的應變能力，做出適當的應處，成功抵禦各種情境模擬攻擊，充分展現高度資安韌性，受到衛生福利部等機構肯定，相關演練成果則於113年8月26日假台大醫院國際會議中心舉辦成果發表會。

▲左二為衛福部資訊處李建璋處長、左三為國泰綜合醫院林朝祥資安長、左一為裁判委員，數位發展部資通安全署李敏瑜科長、左四為數聯資安李明憲總經理

國泰綜合醫院林朝祥資安長指出，醫療機構肩負保護病人隱私及敏感資料的重大責任，院方相當重視資訊安全，近年更投入大量資源分階段完成各項資安防護升級，並在資安領域取得不少重要成果，包括導入外部資安風險評級制度取得Advanced評級、紅隊演練專案等，而今年榮獲衛生福利部評選為醫療領域攻防演練的唯一示範基地，更是對醫院資安團隊的高度肯定。攻防演練由衛生福利部委託外部專業機構擔任攻擊方角色，並邀請具有資安實務經驗的資深專家擔任裁判方，對於防禦成績進行評定。有別於以往的演練，今年透過擬真設計，模擬勒索病毒等駭客攻擊手法，進行難度甚高的技術演練，考驗同仁需在有限的時間、人力範圍內，進行團隊資源分配以進行適當的應變處置，透過這次攻防演練提升未來資安同仁在面對各

文 / 林子貴

國泰綜合醫院資訊部系統網路組組長



▲國泰綜合醫院榮獲今年衛福部醫療領域資安攻防演練示範基地，圖為成果發表會合影

種情境的敏感度，並增強醫院整體資安防禦能量。

衛生福利部資訊處李建璋處長指出，數位化時代，遠距醫療、電子病歷系統這些與時俱進的數位進展，無形中也為網絡駭客提供了更多的攻擊途徑，全球資安事件頻頻發生，一旦發生在醫療領域，往往對病人和醫療機構造成巨大的衝擊，因此強化醫療領域的資安防護刻不容緩，無論是醫院管理者、IT專業人士還是一線醫護人員，均須提高對資安防護的認識。衛生福利部近年來每年評選醫院進行資安攻防演練，為的就是提升醫療領域的資安防護能力。此次演練透過模擬多種可能的攻擊情境，包括勒索軟體、釣魚攻擊和內部威脅等真實的網絡攻擊場景，藉以測試和提升醫院的防禦措施、應變計劃和跨部門合作能力，透過情境幫助醫院找出現有系統和流程中較脆弱的環節，以提供醫療機構思索後續完善對應措施方向。

此次資安攻防演練成果於8月26日假台大醫院國際會議中心舉辦成果發表會，現場共有50家醫療院所及八大關鍵基礎設施機關參與，會中透過攻擊及防禦團隊實際解說及影片還原現場狀況，藉由同儕經驗分享，讓所有與會者瞭解相關防禦措施與應變計劃，並充分意見交流，提供各醫療機構後續精進資安防護工程的參考與建議。



用歌聲紓壓 國泰綜合醫院 舉辦歌唱比賽 原來大家是被 醫療耽誤的歌手

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長

尖叫、加油聲不絕於耳，每一位粉墨登場的歌手自帶啦啦隊，輪番上陣連接表演多首動感、抒情歌曲，High翻全場。現場300多人齊聚一堂的畫面，仔細看，這裡可不是小巨蛋演唱會或是某電視台紅白歌唱大賽現場，而是國泰綜合醫院在院內舉辦的歌唱比賽活動會場，





參賽者們各個卯足全力，非但歌聲好聽到媲美專業歌手，啦啦隊們更是用心準備各種吸睛道具，讓現場參與同仁直呼「活動很棒、氣氛很好！」、「表演非常精彩」、「原來同事的實力都那麼厲害！」。

為增加員工幸福感，國泰綜合醫院今年創新、隆重舉辦第一屆「歌唱暨啦啦隊」比賽，不僅外租大型音響設備及音樂工作團隊，更重金禮聘專業歌手阿堤老師當評審，還祭出高額比賽獎金，顯見對活動的重視，及對同仁的用心。來自國泰醫療網(總院、汐止、新竹、內湖)的24隊同仁對於參賽的用心，更是不遑多讓，不僅服裝造型深具水準，啦啦隊們各個更是絞盡腦汁、花招百出，扇子、彩球、手持牌、旗幟布條、雨傘等各種道具紛紛出籠，讓同仁看了直呼「大家真的是好有才」。而為了幫團隊爭取高分，包括汐止國泰綜合林慶齡院長在內等多位醫院高階主管更是撩下去，親自上台當啦啦隊為同仁加油，有了主管的應援更讓參賽者各個信心滿滿、展現實力爭取團隊最高榮譽。

「原來你們是被醫療耽誤的歌手」。國泰綜合醫院林朝祥副院長指出，這是一場讓同仁藉此放鬆紓壓的趣味歌唱活動，但沒想到同仁竟然一個比一個會唱，啦啦隊一隊比一隊精彩，讓他都不禁懷疑是不是找槍手代打，也讓他笑稱「原來大家都是被醫療耽誤的歌手」，而這風趣又幽默的致詞更是笑翻全場，讓現場氣氛High到最高點。整場活動同仁的滿意度高達4.55分(滿分5分)。

連專業評審也被醫院同仁感動。專業評審阿堤老師指出，他當了這麼多年評審，最讓他感動的是「大家都不是只有幫自己的團隊加油，還幫其他同事一起鼓勵」，對於因太緊張忘詞的同仁，大家更是全場一起幫他加油打氣，一起幫唱跳「對你愛愛愛不完」，真的可以看出醫院同仁真的就像是一家人的好感情，非常團結有向心力，讓他印象相當深刻，真的是幸福企業。

愛在照護中傳遞 暖心護理天使



當人們罹患疾病時，生理及心理可能同時發生極大轉變，甚至影響生活狀態、家庭親友關係等。護理同仁秉持提供以人為中心的關懷照護理念，除竭盡心力幫助病人從疾病中緩解，亦細心關注病人及家屬的心理狀態，盼能共同正向面對疾病並逐漸康復，以下分享4位護理同仁與病家暖心的互動：

文 / 李秉儀

國泰綜合醫院護理部督導

文 / 陳姿穎

國泰綜合醫院策略規劃組管理師

總院-外科加護病房
潘彥玟

彥玟護理師觀察到所照護的青少年病人大多沉默不語，且與家庭關係較薄弱，故於治療期間主動關懷、傾聽與陪伴病人，讓病人能夠抒發心理困境。及邀請病人聆聽放鬆音樂，幫助病人有效轉移注意力、調整情緒。協助病人與醫護同仁逐漸建立信任感，進而願意打開心房分享自傷原因，後續也主動提出想藉由聽音樂放鬆。





總院-社區護理組
顏妙珊

居家護理師，除訪視、執行與指導居家照護技術以延續末期病人出院後照顧外，亦細心關懷病人與家屬。覺察病人家屬情緒低落後，透過引導幫助其抒發情緒、轉換心態，及建議家屬能播放自錄歌唱病人喜愛曲目陪伴病人，以音樂療癒病人及家屬。藉由傾聽家屬需求，及創意應用多元方式，幫助調適面對病人最後一段路時的哀傷。

汐止分院-內科加護病房
陳麗慧

麗慧專科護理師展現同理、關懷的專業，陪伴病人家屬面對臨終病人放不下的難處，以專業分析個案現況，並耐心傾聽家屬想法。及時接住家屬的情緒，讓家屬能釋放心中壓力與悲傷。且即時協調院內安寧共照護理師、社工等，幫助病人獲妥適照顧、家屬度過經濟困境。最終，病人與家屬能於臨終前共同回憶美好，使病人完成心願，家屬減輕預期性哀傷，平靜安詳的告別。



新竹分院-12病房
袁婉瑜

婉瑜護理師真誠投入照護病人，面對病人因診療引發情緒狀況甚可能產生衝突時，能同理與體諒病人感受並耐心理解原由，應用專業及溝通能力安撫病人情緒及化解疑惑。後續依據病人需求，盡力盡快協助安排診治檢查，讓病人獲得良好照護及恢復穩定。有效避免了醫療衝突發生，進而強化病人與醫護互信關係。





總院 林世昌副院長

當選 社團法人台北內湖科技園區發展協會副理事長

總院感謝函

日前颱風天與太太至國泰醫院生產，感謝產房醫護人員及俐瑾醫師辛勞的協助太太生產，讓身為新手爸爸媽媽的我們到院後安心很多。特別感謝辛苦的俐瑾醫師，除了在產檢過程細心檢查外，到生產日還得在颱風天被我們指定接生，實在感謝，因為太太覺得有她在才有安全感，才能順利生產。產後至五東病房住院期間，感謝五東護理人員的照顧，特別是主要照護的郭倪君護理師，太太說要感謝她，總是能細心協助傷口照護，並且總能不厭其煩的回答太太問題及協助各種衛教提醒，讓總會擔心的太太在母嬰同室的過程中可以身心被照顧，而提前母嬰同室的體驗真的很累，但得到的就是更多不一樣的學習，因為每一次嬰兒室護理師的探視，都能協助改善不正確的寶寶照護方式，在她們身上有學到不一樣的寶寶照護技能，感謝護理人員們，讓身為爸媽的我們在無助時都有被援助！也辛苦大家的照顧了！最後想稱讚一下醫院的餐，本以為醫院餐應該都不太好，但實際吃醫院的餐食後，都覺得很好吃也很營養均衡，這讓颱風天在沒有援手下的我們不用外出找食物，也不用覺得痛苦硬吃，真的是很好的選擇，也辛苦颱風天上班工作的廚房人員，謝謝、辛苦了！

梁○○

日前掛號婦產科吳子綺醫師，醫生超級耐心的聽我述說病史，而且過程中能感受醫生同理我的病症的痛，內診非常細心，而且讓我感受不會害怕，不會粗手粗腳，細心交代每個步驟，讓我安心，超讚的醫生，非常讚的婦科看診經驗，超級推薦和讚賞！

陳○○

日前陪朋友到總院急診室開立驗傷單，感謝急診室王仁哲醫師細心地詢問及耐心地開立證明。在最後我們要離開診間時，一句溫暖的「保重！」，真是給了破碎的心，無限的溫暖，感謝王仁哲醫師！

蔡○○

洗腎室的護理師黃婉愉，對病患態度十分熱情、時常關心病患的心情，都能適時的解決患者的問題，值得讚揚。

潘○○

急診室護理師林妍樺對待病患非常有耐心、說話表達具親和力、有同理心的安撫病人情緒，值得讚揚！

邱○○

加護病房7西：護理師邱惠珠小姐主動提供專業諮詢，讓焦慮焦急家人安心，媽媽將轉入普通病房，謝謝邱護理師。

郭○○

入住加護病房期間，我本身個性容易緊張，葉恩亮護理師很有慈悲心跟愛心，讓我情緒可以較為平復，檢查也順利完成，謝謝。

徐○○

總院

門診與您有約

活動時間：上午8:40－9:00 下午1:30－2:00
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
10/02(三) 上午	腦中風的預防與戒菸	羅玉玲 個管師	1樓門診候診區
10/03(四) 上午	保護腎臟，注意飲食	陳明玉 個管師	1樓門診候診區
10/04(五) 上午	冠心病的預防保健與菸危害	黃瀟誼 個管師	1樓門診候診區
10/08(二) 下午	登革熱	辜 易 護理師	3樓兒科門診候診區
10/09(三) 上午	流行性感冒的介紹	陳柏綱 護理師	1樓門診候診區
10/15(二) 上午	保護腎臟，注意飲食	陳明玉 營養師	地下1樓門診候診區
10/16(三) 上午	腎臟病的預防保健與戒菸	張淑茹 護理師	1樓門診候診區
10/17(四) 上午	鼻咽癌的預防與保健	陳彥君 個管師	1樓門診候診區
10/21(一) 下午	乾眼症-眼瞼清潔及熱敷保養	張慈恩 護理師	1樓門診候診區

嬰兒按摩	活動時間：10月3、24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：10月17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：10月18日週五下午2：00-3：00 活動地點：本館7樓視訊會議室 主題：認識糖尿病用藥
用藥安全宣導講座	活動時間：10月9日週三上午8：30-9：00 活動地點：本館門診藥局候藥區 主題：認識季節流感與肺炎疫苗 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
10/22(二)上午09:00-9:30	糖尿病與感染高風險/ 外食大透析	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
10/01(二)	糖尿病患的運動須知	黃于華 個管師	地下1樓內科候診區
10/02(三)	認識高血壓	陳聖芊 個管師	1樓內科候診區
10/08(二)	糖尿病飲食	黃儀倩 營養師	1樓內科候診區
10/15(二)	糖尿病外食選擇－早餐篇	盧映竹 營養師	地下1樓內科候診區
10/25(五)	異位性皮膚炎之介紹	洪雅玫 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
10/16(三) 上午 10:30-10:55	人工血管日常照護	許婷雅 護理師	10A討論室
10/17(四) 上午 10:30-11:00	腦中風病人的日常照護	許雯芯 護理師	7B討論室
10/18(五) 下午 16:30-17:00	手部衛生	林俞妍 護理師	8A多功能討論室
10/18(五) 上午 11:00-11:30	腹部手術病人的照護	蘇紫彤 護理師	9B討論室
10/21(一) 下午 16:30-17:00	手部衛生	李芷榆 護理師	9A討論室
10/25(五) 上午 11:00-11:30	小兒呼吸道感染之照護	黃意婷 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
10/01(二) 上午08:40	肺癌篩檢及防治	劉祐其 醫師	2樓內科候診區
10/08(二) 上午08:40	乳癌介紹及防治	李佩庭 醫師	2樓內科候診區
10/15(二) 上午08:40	大腸直腸癌介紹及防治	林嘉捷 醫師	2樓內科候診區
10/17(四) 上午08:40	護心飲食-氣溫多變嚴防心肌梗塞	袁 心 營養師	2樓內科候診區
10/18(五) 下午 14:00	認識你的寶寶	丁沛吟 護理師	3樓兒科候診區
10/24(四) 上午08:40	菸害防制	梁夢倫 護理師	2樓內科候診區
10/29(二) 上午08:40	病人隱私	黃郁雯 護理師	2樓內科候診區

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**



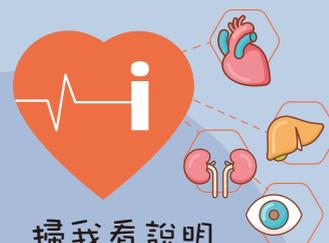
諮詢單位：癌症防治中心 諮詢電話：(02)2708-2121分機1046、1047、5178

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**



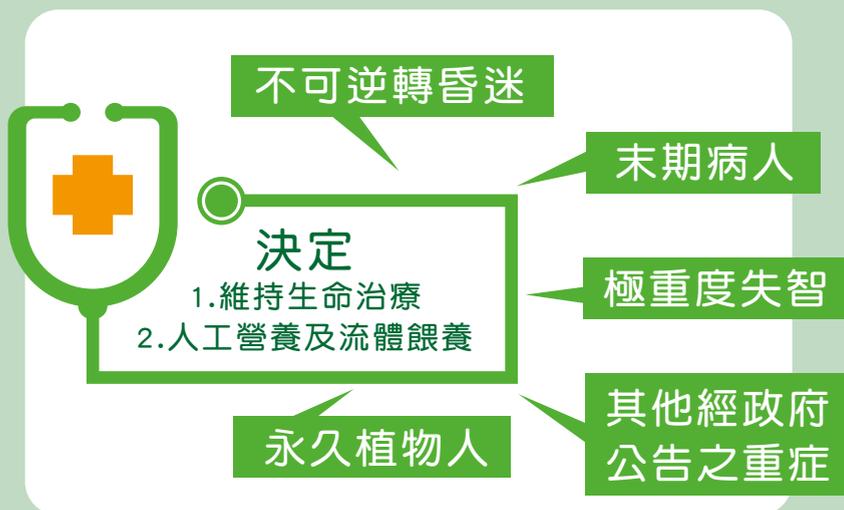
掃我看說明



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

