

誠信 · 當責 · 創新



## 天冷低溫 留意心血管、頻尿、 關節疼痛問題

醫學報導

秋冬吃刺激麻辣鍋  
留意消化道影響

醫學報導

天氣變冷一直想尿尿？  
如何保養 降低頻尿

2024 | 11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 護心專欄  
天冷了 小心心血管疾病發作
- 02 醫學報導  
氣溫變化 長者秋冬常見疾病
- 04 醫學報導  
秋冬吃刺激麻辣鍋  
留意消化道影響
- 06 醫學報導  
天氣變冷一直想尿尿？  
如何保養 降低頻率
- 08 醫學報導  
天氣轉涼 關節保健
- 10 醫學報導  
談天氣轉涼 小心憂鬱情緒
- 12 醫學報導  
淋巴水腫 新式減積淋巴抽脂手術、  
超顯微手術有助改善
- 14 醫學報導  
淺談癌症復健
- 16 醫學報導  
漫漫抗癌路 癌症治療過程中的心理調適
- 18 特別報導  
運動好手中風後積極復健 重拾健康生活
- 20 特別報導  
國泰綜合醫院舉辦系列病安活動  
強化醫護與病人對病人安全的重視
- 22 特別報導  
兒童新樂園夜間包場  
國泰綜合醫院提供員工多元福利 要你幸福
- 24 健康小站  
從餐盤到星球 減碳護地球的飲食策略
- 26 特別報導  
藥品臨床試驗參與人員職能精進工作坊
- 28 院務消息
- 30 衛教佈告欄

# 天冷了 小心心血管疾病發作

今年霜降節氣落在10月23日，「霜降」代表著氣候轉涼，與降霜意思相同，表示日夜溫差逐漸擴大，且更有涼意。秋冬氣溫劇烈變化正是心血管疾病最易發生的季節，因為低溫加上溫差大，容易造成血管劇烈收縮，導致血壓上升，此時若血管有不健康的斑塊破裂，就可能誘發心血管疾病、心肌梗塞或中風發作等機會，為避免增加猝死風險，提醒民眾秋冬更需特別注意保暖並留意環境恆溫，以免溫差過大，血管無法適應。

文 / 張釗監

國泰綜合醫院心臟加護病房主任

**心** 心肌梗塞的風險族群，除了因老化較常見於45歲男性、55歲女性的中高年齡層外，還包括有家族遺傳史、高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、酗酒、缺乏運動及壓力等。值得注意的是，心肌梗塞也不單單只有中高年齡層會發生，近年來隨著生活型態改變，現代人普遍習慣高油、高糖、高鈉等飲食習慣，即便是年輕族群也有可能發生，而且就算是身強體健的人，也未必是絕緣體，因為帶有老化和壓力等因素存在，不少患者在心肌梗塞發生時，往往就是因為認為自己身體健康而不自覺。

心肌梗塞發作時的胸痛，和一般的肌肉、筋膜所引起的胸痛有所不同，病人通常難以確切指出疼痛位置，且除胸痛外，也常見出現胸悶、呼吸困難，或是在肩膀、手臂、背部、喉



嚨、下巴、牙齦等部位出現延伸性疼痛，考量每個人對疼痛感受度不同，有時也未必會以疼痛方式呈現，可能為痠、麻等不適。因此當有發現上述不適症狀，絕對不可輕忽大意。

心肌梗塞的疼痛往往會持續一段時間，可達15-30分鐘。如果痛到冒冷汗，則已經是相當危急的警訊，提醒曾罹患心肌梗塞的病人，應立即服用醫師開立的「硝化甘油」，如果服用2次仍未獲得改善應立即就醫。如果是第1次發生心肌梗塞且身邊沒有硝化甘油，無論是否確定為心肌梗塞，應立即撥打119求救，避免自行開車前往醫院，以免錯過黃金搶救時間。



# 氣溫變化 長者秋冬常見疾病



時序入秋，隨著冷氣團報到，氣溫漸降，走在路上可以感受到濃濃秋意。年長者因多重慢性病、多重用藥、身體與認知功能下降、生理機能儲備降低以及抗壓性較弱，對低溫的適應能力較差。此外，氣溫與濕度的變化也可能使原有的慢性病加劇，增加就醫頻率。以下是一些年長者關於氣溫變化的健康注意事項。

文 / 郭惠伶

國泰綜合醫院老人醫學科主治醫師

## 呼吸系統疾病

氣溫下降可能使氣管收縮、分泌物變多，秋冬季常見的流行性傳染病如流行性感冒、呼吸道融合病毒以及新冠病毒（COVID-19）皆會增加呼吸系統疾病的風險。若本身有氣喘、慢性阻塞性肺病或其他肺部疾病，氣溫下降可能加重病情，導致感冒、支氣管炎、肺炎或慢性肺病發作等問題。

建議年長者在秋冬季節應注意頸部保暖，並定期回診以控制慢性病。此外，10月起應儘快接種流行性感冒疫苗及新的莫德納 JN.1 COVID-19 疫苗，兩者可同時接種（左手接種流感疫苗，右手接種新冠疫苗，俗稱“左流右新”），這些疫苗可有效保護呼吸系統，降低重症與死亡風險。





的肌肉僵硬、柔軟度與平衡感下降、日照減少使環境較昏暗與維生素D不足等。

跌倒可能造成髖骨骨折、脊椎骨折或腦出血等嚴重傷害，這些傷害會顯著降低老年人的生活功能，甚至可能導致長期臥床或危及生命。研究顯示，髖部骨折後一年內的死亡率為女性15%，男性22%，顯示跌倒與骨折對老年人的嚴重性。

建議65歲以上女性及70歲以上男性安排骨質密度檢查，及早發現並治療骨質疏鬆。秋冬季節應特別注意保暖，進行適量運動及肌力訓練。如果步態不穩，可考慮使用輔具，並改善家中的濕滑地面或不平整處。此外，可抽血檢驗維生素D濃度，若不足時需補充。

### 缺脂性皮膚炎(俗稱冬季癢)

是老年人冬季常見的皮膚病。由於老年人的皮脂腺與汗腺功能下降，罹患缺脂性皮膚炎的機率增加，且老年男性的發生率高於女性。

常見危險因素包括年齡增長、空氣濕度降低、異位性體質、過度清潔及缺乏保濕。缺脂性皮膚炎主要發生在皮膚乾燥的老年人身上，常見症狀為皮膚乾燥、龜裂、泛紅，特別是下肢。洗澡後症狀常會加劇，低溫與低濕度也會使皮膚更加乾燥。若過度抓癢，可能會導致皮膚傷口及後續感染。

建議洗澡時避免使用過熱的水，選用溫和的清潔產品，並在洗澡後使用乳液、嬰兒油或凡士林保濕，若發癢時切勿抓癢，必要時應就醫治療。

呼吸道融合病毒疫苗今年也在台灣上市，建議60歲以上的高風險族群如患有糖尿病、氣喘、慢性阻塞性肺病或心血管疾病者，可以考慮諮詢醫師並自費接種。此外，建議65歲以上長者接種肺炎鏈球菌疫苗，增強對肺炎的防護力。

### 心血管疾病

低溫會使血管收縮、血壓升高，血液變得黏稠，增加血栓風險，進而提升心肌梗塞及中風的機率。

心血管疾病患者應定期回診，控制病情。寒流來襲時，應特別注意保暖，儘量減少外出，適時補充水分，並保持適量的身體活動，以維持良好的健康狀況。

### 跌倒與骨折

隨著氣溫下降，老年人跌倒的風險也會增加。風險因子包含地面濕滑、低氣溫導致



# 秋冬吃刺激麻辣鍋 留意消化道影響

在台灣一年四季都喜歡享用火鍋，當寒冷的天氣來臨時，麻辣火鍋憑藉其香辣熱烈的味道成為不少人餐桌上的首選。

文 / 陳柏諺

國泰綜合醫院消化內科主治醫師

**麻**辣火鍋透過強烈的辛辣感驅寒暖胃，滿足了味蕾和身體的雙重需求，然而，麻辣火鍋的辛辣、高油和重口味對人體的消化道會產生一系列影響，過量攝取麻辣火鍋容易引發消化不良、腸胃不適，甚至更嚴重的胃腸問題，本文將探討麻辣火鍋在冬季對消化道的影響，並提供一些健康飲食的建議，讓大家能夠在享受麻辣美味的同時也能保護自己的胃腸健康。

**麻辣火鍋對消化道的影響：**麻辣火鍋的鍋底主要由辣椒、花椒、牛油、豆瓣醬等高油脂、高刺激性的材料製成，這些成分對消化道的影響主要集中在以下幾個方面：

## 1. 辣椒素對胃黏膜的刺激：

麻辣火鍋中的主要辣味成分來自於辣椒中的辣椒素，辣椒素會刺激胃黏膜，促進胃酸分泌，過量的胃酸不僅可能引發胃灼熱，還會損傷胃壁，導致胃發炎或是胃潰瘍。

## 2. 花椒對腸道的刺激作用：

花椒是麻辣火鍋中麻味的來源，其獨特的麻感來自於花椒中的麻味成分，但對腸胃而言，過度攝入花椒會加劇腸道蠕動，導致腹瀉或腸道痙攣等不適症狀



### 3.大量香辛料加劇腸胃不適：

麻辣火鍋中使用了大量的香辛料，如蒜、蔥、薑等，這些香辛料雖然能夠增進食慾，但過量攝取會刺激腸胃黏膜，特別是對於消化功能較弱的人群，這些調味料容易導致胃腸的不適，如胃脹氣、腸胃炎等。

### 4.高油脂對腸胃的負擔：

麻辣火鍋中的鍋底通常含有大量的牛油或其他動物油脂，然而，高油脂食物不易被消化，這些油脂容易在胃中滯留，導致消化不良、腹脹甚至胃酸逆流，長期攝取高脂肪食物還會增加患上膽結石和脂肪肝的風險。

**如何在冬季健康享用麻辣火鍋：**雖然麻辣火鍋對消化道有一定的影響，但只要掌握正確的飲食方式，適量攝取，仍然可以在寒冷的冬天享受這道美味而不損害健康。以下是幾個實用的健康飲食建議：

#### 1.適量而止，避免過量：

吃麻辣火鍋時，應注意適量，雖然辛辣的食物能刺激食慾，但過量的辣椒素和油脂會給胃腸帶來過度負擔，因此建議每次食用麻辣火鍋時控制攝取量。

#### 2.選擇多樣化食材，增加蔬菜比例：

麻辣火鍋通常以肉類為主，但建議在涮火鍋時多選擇一些富含纖維的蔬菜，如白菜、菠菜、豆芽、菇類等。蔬菜不僅能增加食物的多樣性，還能幫助促進消化，減少油脂和辣味對腸胃的刺激。

### 3.適量搭配清淡湯底或鴛鴦鍋：

為了降低麻辣的影響，可以選擇鴛鴦鍋，這樣可以將辛辣的食物和清淡的湯底結合起來，減少對腸胃的刺激，而清湯或菌菇鍋底相對溫和，不會過度刺激腸胃，同時也能中和麻辣火鍋的油膩感。

### 4.避免冰冷飲料的搭配：

許多人喜歡在吃麻辣火鍋時喝冰飲來“解辣”，但這種做法會對胃腸造成更大的負擔，冰冷飲料與火鍋的高溫形成強烈反差，容易引發胃痙攣或腹痛。建議選擇溫水或溫茶來搭配火鍋，不僅能解辣，還能保護胃腸健康。

### 5.飯後適當運動，促進消化：

在吃完麻辣火鍋後，建議進行輕度的運動，如散步，以促進食物的消化，不要立即躺下或坐下，以免影響胃腸的蠕動，加重消化不良的問題。

麻辣火鍋作為冬季的美食佳品，雖然能帶來愉悅的味覺享受，但其高辣、高油的特性對消化道的影響不可忽視，尤其在寒冷的冬季，消化功能相對減弱，應該更加注意飲食的平衡和適量，通過適當的飲食調整和健康的進食習慣，我們可以在享受麻辣火鍋的同時，保持消化道的健康。合理搭配食材、適量控制麻辣的攝取頻率，將是冬季養胃護胃的重要方法。



# 天氣變冷 一直想尿尿？ 如何保養 降低頻尿

老王長期在泌尿科門診接受攝護腺藥物的治療，近來他發現當每當天氣變冷時，他需要上廁所的次數就會增加，甚至晚上起來的次數也會增加，導致睡眠品質不好，因此需要增加頻尿的藥物，可是一旦天氣變熱，這些症狀都會不藥而癒；門診中類似老王的狀況很常見，不只攝護腺肥大的病人，很多是有膀胱過動或是敏感的病人。

**每**到冬天或天氣變冷時，不論年紀，不少人都會因此膀胱變得更敏感，嚴重時會導致一直跑廁所的現象，白天如果剛好在工作或會議中，這些狀況會造成困擾甚至中斷工作或會議，晚上如果有這些情形更會導致睡眠不足，造成隔天沒精神，甚至有些老年人會因夜間上廁所次數增加，不小心跌倒造成骨折或腦出血等傷害，造成生活上的不變。

首先我們先要了解何謂頻尿？根據醫學上的定義，起床後到睡覺前小便次數超過8次、夜間睡覺時次數超過2次，就可定義為頻尿。而造成頻尿常見的原因則有：

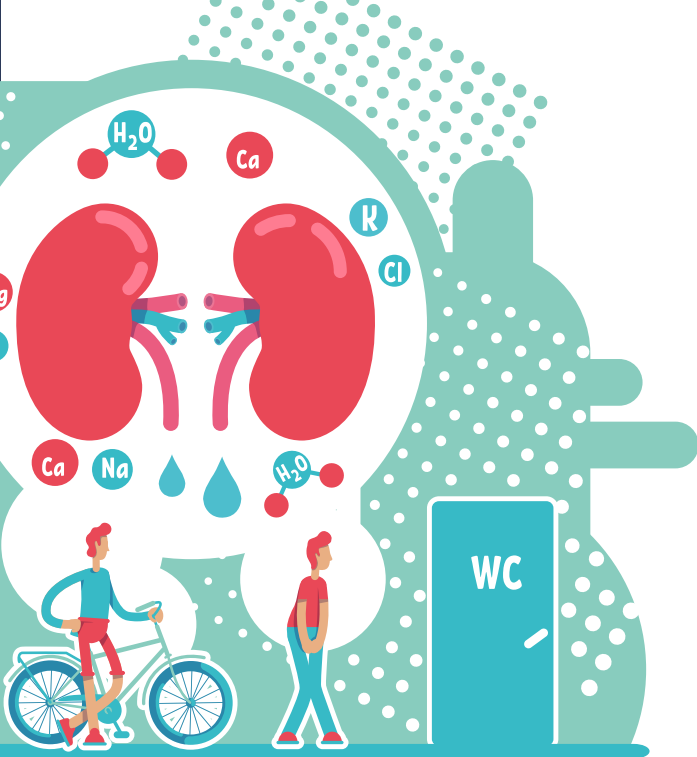
1. **尿量較多**：(1)過多攝取水分，起因初期糖尿病造多的口渴。(2)使用利尿劑治療高血壓。(3)因年齡過高導致腎功能衰弱。
2. **尿液無法完全排乾淨(殘尿多)**：(1)排尿困難：男性攝護腺肥、尿道狹窄等。(2)膀胱的神經障礙：糖尿病、中風、帕金森氏症或脊髓損傷等。



文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師





3.每次排尿少：(1)膀胱難儲存大量尿液：腦梗塞、腦髓損傷等中樞神經系統障礙、膀胱過動症等。(2)年紀增長導致膀胱容量減少。

4.其它疾病導致夜間頻尿，如呼吸中止症、利尿激素減少、睡眠障礙、心臟衰竭等。

### 天氣冷會導致頻尿次數增加，常見原因如下：

- 1.天氣變冷因為流汗量變少，水份的經由體內排出量變大，排出大多藉由小便排出，因此造成上廁所的次數也變多。
- 2.天氣變冷會使肢端血管收縮，導致血多回流至軀幹，導致流回腎臟血液量也增加。同時，靜脈回流量提升也會促進心臟分泌心房排鈉鈦，減少腎臟對於鈉離子與水分的再吸收作用，進而加速人體排尿，造成尿量變多，上廁所次數也增加。
- 3.天氣變冷有時水喝得較少，會造成尿液濃度變高，會增加對膀胱黏膜的刺激性，容易使逼尿肌變敏感，造成頻尿現象。
- 4.天氣變冷容易刺激膀胱逼尿肌反射，導致逼尿肌變敏感，造成解尿的衝動，導致頻尿。
- 5.天氣變寒冷的時候，造成交感神經與副交感神經較敏感，骨盆底肌的肌肉會變得更緊張，而膀胱容易導致不自主收縮與痙攣，變得容易頻尿。

- 6.天氣變冷時，使得民眾容易賴在被窩裡憋尿而延遲上廁所的時間，會引發尿路感染，造成頻尿。
- 7.天氣變化時容易得到感冒，部分治療藥物，如抗組織胺或麻黃素等，會引起排尿困難，造成殘尿多或是急性尿滯留，尤其是攝護腺肥大的病人，病人常會以頻尿狀況來表現。
- 8.天氣變冷時，大家會常吃火鍋，會增加高湯以及高鹽分的攝取增加，鹽分會讓水分滯留在血液中，導致下肢水腫，停留在體內，等到晚上平躺時，血液開始回流回心臟及腎臟，開始製造尿液，因而造成夜間排尿次數增加。

### 那我們該如何處理，以下建議？

- 1.找出導致頻尿的原因，並好好控制造成原因的疾病，適時的抗膽鹼藥物與β-3腎上腺素受體作用劑的使用，會有不錯的效果。
- 2.針對天氣變冷要好好保溫，加強保暖、避免身體受寒，保暖特別留意脖子、手腕、腳踝、腰部保暖，避免身體及膀胱部位受寒，睡覺時蓋好被子，增加膀胱的保暖。
- 3.因夜間排尿次數頻繁而困擾的人，建議晚餐後，盡量不要喝太多水，甚至水分含量高的水果，如：水梨等。
- 4.減少茶、咖啡的攝取，以免咖啡因的利尿作用讓上廁所次數增加。
- 5.改善睡眠干擾因素等，尋求精神科、神經科、內科等幫助。
- 6.部分因為夜間抗利尿激素分泌的不足，可以補充該激素而獲得改善，但是要小心有鈉離子低下的副作用。
- 7.針對老年人，建議可以將尿壺等容器置於床邊，方便就地解決，避免因半夜上廁所而導致不小心跌倒，造成骨折或腦部出血等意外。

頻尿原因繁多，有時候不是單一的問題，當天氣變冷時，會導致次數的增加及生活的困擾，以上的內容希望對你有幫助，當然遇到問題變嚴重還是需要至門診接受醫師的幫助。



# 天氣轉涼 關節保健

文 / 翁睿彥

國泰綜合醫院骨科主治醫師

## 天氣一變化關節就卡卡的嗎？

每當秋老虎發威，氣溫忽高忽低，關節就開始卡卡的或疼痛起來了嗎？根據研究顯示，氣候變化與關節疼痛之間有著密切的關聯。當氣候變天時，關節疼痛的發作機率會增加20%，台灣的研究也發現，約2/3的關節或慢性疼痛病患在天氣變化時，症狀會加劇。這一現象提醒我們，天氣不僅會影響情緒與日常生活，也對身體健康產生不小的衝擊。

## 氣候對關節疼痛的影響機制

多項研究指出，自然環境中的溫度和濕度對關節疼痛有顯著的影響。當氣溫降低時，血管會收縮，導致血液循環變差，進而影響組織代謝和修復，容易產生發炎疼痛。此外，陰雨潮濕的天氣會使大氣壓力增加，造成關節組織腫脹，加重疼痛。低溫同時會降低關節內的潤滑液分泌，讓關節活動時變得更加僵硬不適，最後出現卡卡不順的感覺。因此，了解這些生理機制有助於我們制定應對策略。

## 如何擺脫天氣造成的關節痛

- **注重保暖。**保持身體溫暖，尤其是關節部位，可以有效減少天氣對關節的負面影響。熱敷、泡熱水澡可以在寒冷的環境下不僅能幫助保持關節的柔軟度



，減少疼痛和僵硬感，還能幫助放鬆緊繃的肌肉，促進血液循環，減少疼痛。

- **適度運動**。適度運動對於關節健康至關重要，尤其是在氣候變化時，更需要維持運動習慣。運動種類可以選擇對關節低衝擊的運動，例如散步、騎自行車、游泳、瑜伽和伸展運動等。這些運動不僅能促進血液循環，還能幫助維持關節靈活性和肌肉力量，進一步減少疼痛發生的機會。提醒在運動前進行充分的暖身，並注意運動後的適當休息。過度使用關節可能會引發更嚴重的關節問題。

- **充足睡眠**。睡眠充足，可以降低體內發炎細胞的活性，進而降低關節炎的程度。反之，睡眠品質不好會讓關節痛變得更嚴重，形成惡性循環。晚上不要喝茶、咖啡、劇烈運動，睡前別滑手機，有助於睡眠品質提升。

- **體重控制**。當體重超重或肥胖時，身體的關節，特別是承重關節如膝關節、髖關節和腳踝，會承受更大的壓力。美國研究顯示，與始終肥胖未能減重的人群相比，從成功減重的

人患關節炎的風險要明顯降低46%。更有研究顯示，減少體重可以顯著減少關節疼痛並改善關節功能，即使只減少5%到10%的體重，對於減輕膝關節炎症狀、改善行動能力和減少進一步的關節損傷，都能產生顯著效果。此外，體重控制不僅對關節健康有幫助，還能提高整體健康水平，降低患上糖尿病、高血壓等慢性病的風險。

### 保持健康，應對氣候變化中的關節疼痛

從秋老虎的炎熱到突然轉涼的秋風，氣候變化對關節疼痛患者的影響不可忽視。無論是寒冷天氣引發的血液循環不良，還是潮濕環境加重的組織腫脹，天氣的劇烈變化確實會加劇疼痛。我們可以掌握以上所提及的重點，保暖、適度運動、輕度按摩、熱敷、充足睡眠及適度減重等，這些都是應對氣候變化帶來的關節疼痛的實用方法。

然而，如果症狀持續或加重，單靠自我保養無法有效緩解，或甚至當疼痛超出平時程度時，建議及時到醫院就醫，盡早尋求專業醫療幫助，才能確保關節長期的健康和生活品質。



# 談天氣轉涼 小心憂鬱情緒

文 / 楊宇祈

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

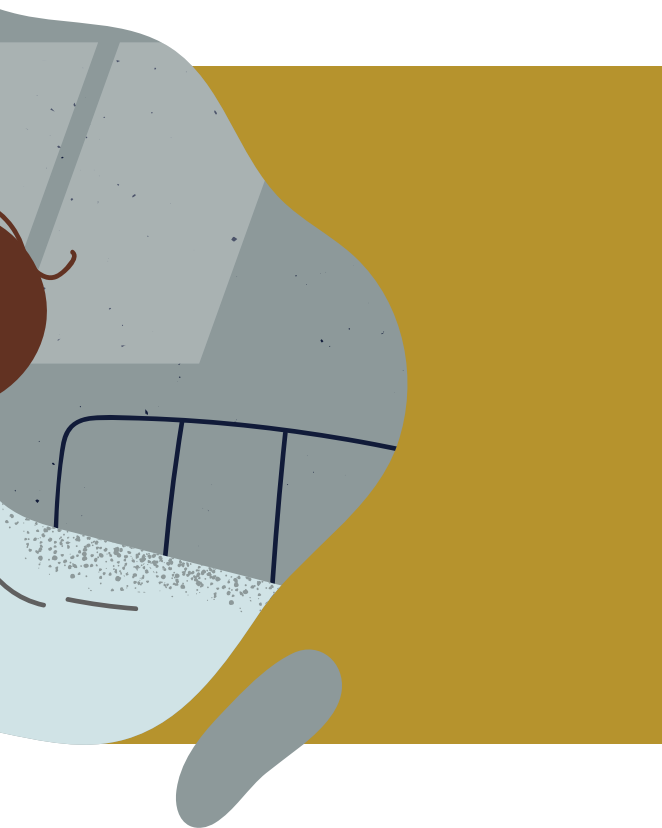
近幾年來，每當天氣轉涼、準備進入秋冬季時，王小姐便會開始覺得情緒低落，經常沒什麼精神，一直想睡覺，之前喜歡做的事情都變得沒什麼興趣了，做什麼事好像都提不起勁來，每天早上都沒辦法準時起床上班，工作的時候很難集中注意力、思考和應對也變遲鈍了，造成工作中經常犯錯，這讓王小姐非常自責，上司跟同事們也都發現到了王小姐異常的表現，於是建議王小姐到身心科就診，在接受專業治療並在醫師的建議下進行生活調整後，王小姐的情況得到了改善。

## 什麼是季節性情感疾患？

季節性情感疾患是指情緒困擾會在特定的季節出現，然而精神疾病診斷與統計手冊第五版(DSM-5)中並未使用季節性情感疾患這個名稱作為獨立診斷，而是將這種表現歸類於重鬱症或雙相情緒障礙症的一種季節性發作特徵。常見的季節性憂鬱症發作出現在秋季或冬季，而症狀通常在春季緩解，故有時也被俗稱為冬季憂鬱症，常見症狀包含：

1.大部分的時間感到情緒低落。





- 2.失去興趣或樂趣。
- 3.食慾及體重改變：通常是食慾增加（尤其愛吃碳水化合物）、體重增加。
- 4.睡眠習慣改變：通常變得嗜睡。
- 5.精力下降、感到疲倦。
- 6.感到內疚、無價值感。
- 7.難以集中注意力。
- 8.思考或行為變得較遲緩。
- 9.出現自殺意念。

## 發作的原因

過去研究發現秋冬的憂鬱症發作可能與秋冬季的日照時間較短有關，缺乏陽光照射可能會造成大腦中的下視丘難以正常運作，並影響褪黑激素(melatonin)、多巴胺(dopamine)、血清素(serotonin)等腦部神經傳導物質的作用。過去研究發現冬季憂鬱症發作的盛行率和緯度、年齡及性別有關，居住在離赤道越遠、冬季白晝越短的地區，冬季憂鬱症的比率就會越高，另外，年輕人及女性也有相對較高的風險。

## 相關治療

如果發現有前述症狀，你可以透過尋求心理健康專業醫療的協助來改善，常見的治療方法包含：

- 1.心理治療：依據患者的情況，治療師可以使用認知行為治療等不同學派的治療方法來協助個案進行自我覺察並緩解情緒困擾。
- 2.藥物治療：有些醫師會使用抗憂鬱藥物來進行治療，幫助調節腦部血清素功能。
- 3.光照治療：臨床治療中患者通常會坐在光照治療設備前，利用人造的特殊光源波長，經由眼睛間接照射，影響腦部多巴胺、血清素、褪黑激素等分泌，進而改善患者的日夜節律及情緒狀況。

## 自我療癒

除了尋求醫療專業協助外，也可以透過下列的方法來進行自我調整：

- 1.適當運動：維持有氧運動可以幫助改善情緒狀況。
- 2.維持營養：均衡飲食，並可以多攝取含有色胺酸的食物，如黃豆製品、雞胸肉、魚類，也可以考慮是否要增加維生素D的攝取。
- 3.適度曬太陽：白天可多進行戶外活動，適度接受陽光照射。
- 4.進行紓壓活動：可培養休閒嗜好，適當紓解壓力，多從事愉悅活動及放鬆活動，可以進行腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆、自我暗示等放鬆練習。
- 5.尋求社會支持：維持正向人際互動，適當進行交流及抒發情緒，以獲得情緒支持。
- 6.養成良好睡眠習慣：良好的睡眠習慣包含固定起床及上床睡覺的時間、睡前不使用3C產品、睡前避免劇烈運動、不在床上進行除了睡眠或性行為以外的活動等。



# 淋巴水腫

## 新式減積淋巴抽脂手術、 超顯微手術有助改善

門診中，一位50歲女性患者因右上肢長期水腫來求診。她5年前接受了右側乳房切除及腋下淋巴結廓清術，隨後進行了化療和電療。術後半年，她的右上肢開始出現水腫，起初透過壓力衣治療有所改善，但隨著時間推移，水腫逐漸加重，壓力衣已無法讓她的右上肢恢復到正常大小。腫脹導致她的右上肢緊繃，影響日常生活。她嘗試過淋巴按摩等復健治療，但效果不佳，因此希望透過手術來解決問題。

文 / 羅世倫

國泰綜合醫院整形外科主治醫師

**經**理學檢查後，發現患者的右上肢不僅是液態性水腫，皮下組織已經出現脂肪堆積和纖維化的情況，這是淋巴水腫的進展階段。於是進行了ICG淋巴攝影檢查，結果顯示淋巴管的壓力過高，並且呈現非線性的病變型態，這與她接受的腋下淋巴結廓清和電療引起的淋巴系統損傷直接相關。最終確診為淋巴水腫。

### 淋巴水腫的疾病進程

淋巴水腫是一種由淋巴系統損傷引起的慢性疾病，特別是癌症手術後的常見併發症。淋巴結廓清會影響淋巴液



的正常回流，導致其積聚於上肢或下肢，形成水腫。早期水腫多為液態性，透過穿戴壓力衣和淋巴按摩等保守治療能取得一定效果。但隨著時間推移，淋巴液滯留在增厚的皮下組織中，並伴隨脂肪堆積和纖維化，這使得液態淋巴液更容易滯留，病情加重。

針對這位患者的情況，水腫已經從液態性發展為固態性，這是病情惡化的結果。當淋巴液滯留在纖維化和脂肪堆積的皮下組織時，保守治療的效果有限，這就是為什麼她需要手術處理。

## 減積淋巴抽脂手術

對於這樣的患者，減積淋巴抽脂手術是一種有效的治療選擇。這個手術的目標是移除患肢皮下的纖維化和脂肪堆積組織，以減少淋巴液滯留並改善淋巴循環。這是一種環狀抽脂手術，能徹底去除病變組織，讓肢體恢復到接近正常的皮膚厚度，改善患者的症狀。若手術中發現皮膚過多，可能需要進行適當的皮膚切除

，以避免術後的併發症，如積液、血腫或皮膚壞死。這樣的手術不僅能改善外觀，還能顯著減輕症狀，從而提升生活品質。

有些人擔心抽脂手術會進一步損害淋巴系統，但實際上這種擔憂是不必要的。筆者在美國進修期間觀察到，接受減積淋巴抽脂的患者，術後ICG淋巴攝影結果顯示淋巴管再生，並且淋巴系統壓力明顯改善。因此，這種手術不僅不會破壞淋巴系統，反而能促進淋巴液回流。

## 超顯微手術

除了減積淋巴抽脂手術，超顯微手術也是治療淋巴水腫的重要方式。這種技術利用高精度顯微器械，將直徑小於0.8毫米的淋巴管與靜脈吻合，或將淋巴結與靜脈相連，以改善淋巴液的回流。這種手術對早期液態性水腫尤其有效，但對於固態性水腫患者，需先進行減積淋巴抽脂手術，去除纖維化和脂肪組織後，再進行超顯微手術治療，以達到最佳效果。

## 術後管理

即使手術後，患者仍需要持續穿戴壓力衣，這對維持手術效果和防止水腫復發至關重要。壓力衣有助於保持淋巴液的正常流動，促進康復。此外，術後的淋巴按摩和復健治療也應繼續進行，以減少水腫的再度出現。

## 總結

淋巴水腫的治療方案應根據病情進展個別化制定。液態性水腫的患者，保守治療或超顯微手術可以有效緩解症狀；對於固態性淋巴水腫患者，減積淋巴抽脂手術則是必不可少的。通過減積手術和超顯微手術的結合，再加上術後壓力衣的持續使用，患者有望達到長期改善，甚至治癒。

# 淺談癌症復健

為什麼癌症病友需要做復健？癌症復健能帶給癌友什麼樣的好處？這是一般民眾看到「癌症復健」四個字時最常見的疑惑。



文 / 邱翊翔

國泰綜合醫院復健科主治醫師

**根** 據民國110年衛生福利部發布的癌症登記報告<sup>1</sup>，乳癌、大腸癌、肺癌、攝護腺癌及肝癌位居國內前五大發生率最高的惡性腫瘤。隨著防癌意識的提升，篩檢及治療的進步，有越來越多的腫瘤能提早發現並治療，使得國人整體癌症的死亡率降低。然而，隨著存活年限延長及年齡老化，腫瘤本身及其治療所引發的副作用，嚴重影響癌友的生活品質。因此，許多癌友的重心逐漸從「延長餘命」轉向「延長有品質的餘命」。

癌症復健的主要目的，就是針對腫瘤本身及治療過程中所造成的功能減退與症狀，進行有效的處理與改善。

## 癌症復健的分期

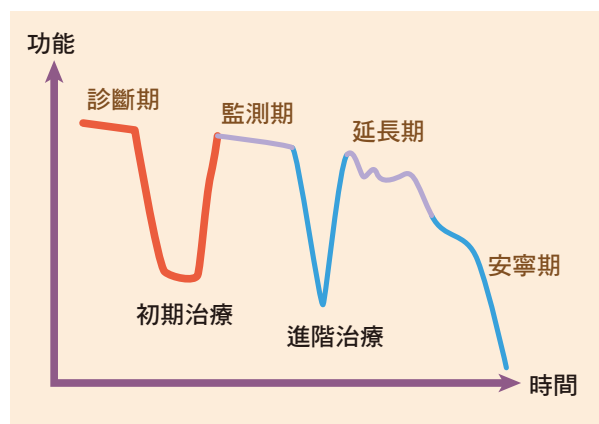
從腫瘤初次診斷到末期遠端轉移，癌友的功能及生活品質往往隨著時間，因治療或腫瘤復發、轉移而逐漸下降（見表一）。因此，

Dietz 博士於1980年提出了癌症復健的分期，目的是讓癌友了解不同癌症階段的復健目標，並設計相應的復健活動，包括疾病教育、運動指導及飲食衛教等<sup>2</sup>。這些分期分別為：

- (1) **預防復健期**：此階段著重於診斷期到初次治療前的復健，目的是減少腫瘤及治療導致的功能減損。以肺癌為例，若病友需接受手術治療，2013年的治療指引建議肺功能較差的患者應在術前進行肺部復健訓練，以降低術後感染風險<sup>3</sup>。
- (2) **恢復復健期**：此階段著重於初次治療後至監測期前的復健，目標是幫助癌友恢復到治療前的功能狀態。進行方式多是住院癌友在治療間或治療後照會復健科醫師進行住院復健。以乳癌為例，術後會衛教或安排肩關節活動訓練，減少關節攣縮及緊繃感。
- (3) **支持復健期**：此階段著重於延長期的復健，針對可能有腫瘤復發或遠端轉移的癌友，復健目標側重於維持現有功能狀態，避免功能進一步下降。



**(4)緩和復健期：**此階段的癌友已進入安寧期，復健的目的在於盡可能提升癌友的舒適度及功能，並維持最大的功能獨立性。儘管在台灣此類復健尚不普遍，但像美國MD Anderson Cancer Center 等領先的癌症治療中心，已有針對末期癌友的專業復健部門，不僅提供運動指導，還教導癌友節能技巧，並為家屬提供照護建議及居家環境調整等細節。



## 癌症復健在做什麼？

在復健門診，醫師會進行完整評估及治療策略之擬定，主要包括：

- **功能評估：**相同的癌症對不同社經背景的癌友所造成的影響各不相同。在復健門診中，醫師會進行全面的功能評估，預測癌友在接受不同治療後可能出現的失能情況，並提前告知癌友及其家屬相關的應對策略。
- **個人化介入：**醫師會根據癌友的個別情況，提供居家環境調整建議，並引導癌友取得所需的社會資源。同時，醫師也會指導家屬照顧的技巧。如果癌友已經開始接受癌症治療，醫師的評估能幫助家屬識別潛在問題，例如吞嚥困難或步態異常，並及時提供相應的治療措施及輔具建議。
- **症狀治療：**復健科醫師不會決定癌症癌友應該做哪些腫瘤治療，但會協助處理腫瘤治療相關的症狀，包括：

- 腫瘤導致的急慢性疼痛。
- 腫瘤相關之疲倦及體能下降。
- 乳癌術後之肩關節活動障礙。
- 乳癌術後之腋網症候群。
- 淋巴水腫。
- 放射線治療相關之病變(肌肉纖維化、翼狀肩胛)。
- 頭頸部腫瘤相關之吞嚥障礙、牙關緊閉、口乾症及發聲障礙。
- 化療導致之神經病變。
- **心理情緒支持：**根據筆者的臨床經驗，癌友對腫瘤的恐懼，往往源自於對治療過程的未知，以及對這些未知的過度想像。這些想像可能來自電視劇情、網路資訊或親友的經驗分享。在復健門診中，醫師能提供心理支持，幫助癌友面對負面的情緒，並提供關於治療副作用的正確資訊，以減輕恐懼感。必要時，醫師也會開立藥物或轉介至心理治療，協助癌友在治療過程中緩解心理壓力。

## 結語

透過不同階段的復健計畫，癌友能在抗癌的過程中維持或改善身體功能，減少治療帶來的副作用，並強化心理和情緒上的支持。如果您或您的家人有相關問題，歡迎前往復健科門診進行諮詢，共同擬定個人化的復健計畫，讓抗癌之路上有我們相挺！

### 參考資料

1. 110年癌症登記報告，  
[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/17639/File\\_23506.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/17639/File_23506.pdf)
2. Dietz Jr JH. Adaptive rehabilitation in cancer. Postgrad Med 1980; 68: 145-53
3. Brunelli A et al. Physiologic evaluation of the patient with lung cancer being considered for resectional surgery: Diagnosis and management of lung cancer, 3rd ed: American College of Chest Physicians evidence-based clinical practice guidelines. Chest 2013;143:e166S-e90S.



文 / 龍奕薰

汐止國泰綜合醫院癌症防治中心臨床心理師

# 漫漫抗癌路 癌症治療過程中的心理調適

林小姐咳嗽了一段時間，本來以為是感冒，但一直吃藥都沒有改善，因此來到醫院檢查，踏進診間那刻，醫師告訴她這些症狀不僅僅是單純感冒，而是惡性腫瘤。面對罹癌，她感到震驚又衝擊，但也立即決定積極配合治療，可是隨著治療持續進行，身體常有很多不舒服，有時也不知道到底是治療副作用所引起，還是疾病又發生了什麼變化，而且每次出院後好像就只能倒數著下次入院的日子，什麼事情都不能做，心情一直好不起來，有時也會很疑惑，明明已經堅強地面對治療，卻愈來愈沒自信……

**癌** 症病人在面對疾病與治療的過程中，時常會經歷各種層面的衝擊和失落，他們可能會感受到震驚、害怕、難過、沮喪、生氣、不安等情緒，腦袋中也充斥著各種想法，例如：「為什麼是我」、「聽說化療很辛苦，我能撐過嗎」、「我不能影響家人」……等；人際與生活方面，可能因疾病使工作和生活規劃受影響，連帶產生經濟和家庭照護壓力，另外，病人經歷辛苦的手術和治療，可能因副作用使其體力下降、外觀改變，自我形象的衝擊亦可能使其人際社交方面的互動減少。而且，在治療這條路上，癌症病人可能要面對好多的關卡，有時就像站在分岔路口

，在排山倒海的資訊之中盡力選擇最適合自己的道路，努力地往前，卻仍有很多絆腳石，也不知道終點究竟在哪裡。

在這段抗癌的旅程中，每一步都可能是滿佈荊棘的道路，身體上的疼痛與治療帶來的不適，我們常常能看見，甚至有具體的方法去緩解，然而，心理上的受苦和情緒的起伏，卻往往隱形無痕，又影響深遠。在情緒調適方面，每個人適應的步調不同，有些快、有些慢、有些人起起伏伏，有時也會經歷情緒的反撲，例如：確診當下一片空白或忙著處理事情，當時都沒有哭，到了手術結束、開始化療時，突然感覺很沮喪和無力。

### 情緒是什麼？ 負向情緒就一定是不好的嗎？

其實，情緒是一種很自然的反應，尤其當面對重大的壓力時，有負向情緒是很正常的事情。情緒不只是一種憂鬱或焦慮的感覺，它還包含了心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃等身體激發感受，每一種情緒也有各自的意義和功能，例如：焦慮時希望預先因應，讓擔心的事情不會發生；或難過哭泣讓旁人知道需要安慰與支持；有時，負向情緒也像是一種提醒，告訴我們是需要休息、補充能量的時候了。

### 無論在癌症治療的哪一個階段，情緒都需要被好好地照顧，我們可以透過以下三種方法自我調整：

- 1.身體的放鬆：**身心是互相影響的，當有情緒時，身體與臉部亦會緊繃，因此適當地透過自我暗示放鬆訓練或緩慢呼吸等方式放鬆身體，也能達到調適情緒的效果。
- 2.心情的放鬆：**練習辨識、覺察情緒，試著關注身體感受，問問自己「我現在的感覺是什麼」，稍作停留，以開放的態度接納它，並找他人談論或透過文字抒發，練習表達和溝通情緒。

**3.想法的放鬆：**負面情緒經常來自於我們腦中自動化地對情境或事件產生負面的內在對話，練習覺察並調整自我對話的內容，找別人討論、看見自身的盲點，也藉此了解哪些事情是對自己真正重要的。

認識情緒的意義與功能有助於我們理解自己的狀態，並做出相對應的調整以應對治療過程中的各種挑戰。但當發覺情緒困擾程度較高，出現心情持續低落、注意力不集中、食慾下降、睡眠障礙、對生活上的大小事失去興趣，且已對生活造成嚴重的干擾，甚至出現自殺的念頭，症狀持續數週或數個月以上未能減緩，建議進一步尋求醫療團隊、臨床心理師或精神科醫師等專業資源協助。

願意來醫院接受檢查與治療，顯示你已經對疾病壓力調適具備良好的態度。正如身體需要藥物與療程來癒合，我們的內心同樣需要被傾聽和照料，不要忽視了心理健康的重要，與其抗爭，不如擁抱它，讓它成為讓你更堅強的力量。

即使生病了，仍可以好好「生活」



# 運動好手中風後積極復健 重拾健康生活

「從沒想過自己會中風，人生第一次遇到要復健」。一般認為勤運動有助預防疾病，但曾是馬拉松國手、現任中華民國馬拉松協會秘書長盧瑞山先生，卻在今年中風後一度無法吞嚥、大小便無法自理，只能臥床，但他憑著一股「想要過正常生活」的信念及運動家精神積極復健，在汐止國泰綜合醫院復健醫療團隊的協助下，終於拔除鼻胃管正常飲食，現也能獨立行走，恢復生活自理能力，重拾健康。

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長

全

馬42公里又195公尺跑2.5小時、創辦中華民國馬拉松協會、操辦逾600場大大小小的馬拉松賽事，被譽為馬拉松之父、今年68歲的盧瑞山秘書長，從高中開始跑步，常年有運動習慣，雖有心臟病家族史，也裝過心臟支架，但一直自豪體力不錯，不料卻在今年四月一次運動過後出現無力、意識改變緊急送醫，經手術後仍影響語言、吞嚥及行動能力。由於與任職汐止國泰綜合醫院復健科也是現任內湖國泰診所院長的塗雅雯醫師是多年路跑好友，經轉院至汐止國泰綜合醫院繼續接受復健，在團隊的幫助下，病人得到很大的支持，調整心態後反而更能以運動家堅毅的精神，積極配合醫療團隊的治療與復健計劃，復健成果超乎預期，最終在醫護團隊與病人共同努力下拔除身上所有管路，順利出院，恢復健康生活。

「我想要過正常生活」，盧瑞山秘書長分享，轉院前復健進度不如預期，剛開始每天都要抽痰「很痛苦」，戴著鼻胃管、插著尿管、坐輪椅行動不便的日子，讓他一度陷入焦慮、憂鬱，所幸轉院後，在團隊正向鼓勵下得到很大的信心，憑著一股想回到正常生





▲國泰綜合醫院王拔群副院長(中)、汐止國泰綜合醫院復健科塗雅雯醫師(右)、中華民國馬拉松協會盧瑞山秘書長(左)

活的信念，帶著以往路跑辛苦拚搏成績的毅力與幹勁，每天堅持數小時復健訓練，總算讓他克服困難，重拾健康。也盼將自己復健經驗分享給其他中風病友讓他們相信「只要不放棄，就有重拾健康的機會」。

「我們還要一起馬拉松！我用跑的，你用走的」，汐止國泰綜合醫院塗雅雯醫師指出，由於盧秘書長中風後語言、吞嚥功能及肢體協調性受到影響，經復健團隊啟動全人醫療照護，從生理、心理等各層面給予病人支持，輔以任務性導向的訓練方式提供物理治療、職能治療、語言治療及吞嚥訓練，協助病人及家屬正向思考與復健，幫助病人重建生活。復健期間她以「我用跑的，你用走的」鼓勵秘書長，希望有一天能與他一起回到馬拉松賽場上一起運動！很開心他因為有運動員的好底子，加上運動家永不放棄的精神，他恢復的每一步都展現出驚人的毅力與決心，而且康復神速，讓醫療團隊也嘖嘖稱奇。



備註：照片及病人病例資料經同意刊登

# 國泰綜合醫院 舉辦系列病安活動 強化醫護與病人對病人 安全的重視

現代人晚婚遲育，而高齡懷孕增加子癲前症、妊娠高血壓及早產等生產風險。響應衛生福利部今年病人安全週「孕產安全 你我共守」、「安全診斷 健康把關」主題，國泰綜合醫院於9月17日至10月18日舉辦病安週系列活動，強化醫護人員對孕產安全的預防及應變能力、教導產婦辨識產後大出血等生產風險，讓醫病共同為病人安全把關，醫病聯手，守護病安。

文 / 簡嘉誼

國泰綜合醫院品質管理部

**新** 手孕媽咪小花38歲，知道自己是高齡產婦，懷孕風險較大，所以盡量安排產檢項目，篩檢發現是子癲前症高風險群，也依醫囑定期服用阿斯匹靈，每天測量血壓，懷孕過程還算順利。後續因產程進展不順剖腹生產，寶寶出生後，醫師發現小花講話反應變慢，人也有點昏沉，隨後開始全身抽動並失去意識。當下麻醉科立即緊急處置，放上呼吸管供應氧氣，產科醫師迅速將子宮及傷口縫合，並確認沒有大出血的情形。後續會同神經科醫師共同診治並安排檢查，確認腦部沒有急性病變，小花在加護病房觀察一天後順利轉回一般病房。

國泰綜合醫院婦女醫學部產科陳俐瑾主任指出，子癲前症是妊娠20週後出現高血壓合併蛋白尿或肝腎等器官功能異常，台灣發生率約3-5%，是造成孕產婦死亡的原因之一。高危險群包含初產婦、多胞胎、年齡>35歲、本身或家族有高血壓病史，子癲前症可能先前完全沒症狀，無預警突然發生，尤以待產及產後更是發作高峰期。國泰綜合醫院為高



▲國泰綜合醫院簡志誠院長(前排右八)率領副院長及主管們共同響應病人安全週活動

危險妊娠重度緊急醫療責任醫院，擁有優良的產科、新生兒、相關內外科及麻醉照護團隊，有助對於孕產婦於懷孕、生產和產後期間可能發生的潛在風險做好把關。小花也慶幸自己選擇在擁有充足設備及專業人員的國泰綜合醫院生產，才能及時精準診斷、處理得宜母子均安。

此外，隨著近年智慧醫療蓬勃發展，有越來越多AI輔助診斷應用工具，可協助醫師診斷。64歲王先生是公司主管，平常工作忙碌，常需應酬喝酒又是40多年的老菸槍，患有高血壓宿疾，今年五月健康檢查接受低劑量電腦斷層肺癌篩檢，受惠國泰綜合醫院與雲象科技開發的主動脈AI篩檢通報系統及肺結節AI偵測系統，意外發現王先生有5.2公分的主動脈瘤，他憶起10年前父親因主動脈瘤突然破裂猝死，因此很感謝這次篩檢的意外發現，讓他可以提早預防及治療。

國泰綜合醫院病安週系列活動包括舉辦孕產安全、診斷安全等健康講座，教導民眾辨識產後大出血危險因子的重要性及運用AI輔助醫師診斷工具，提供病人安全、即時且精確的診斷；另設置活動響應專區，進行有獎徵答及互動式衛教闖關，民眾參加活動就能獲得精美小禮物。國泰綜合醫院不僅在院內舉辦相關衛教活動，更把病安文化擴大推展到社區及鄰近醫療院所，包括與附近里民進行衛教闖關活動，更與鄰近婦產科診所及醫院合作，共同推廣病安活動。盼透過一系列活動宣導，強化民眾及醫療同仁對病人安全的重視，共同建構及強化優質病安環境。





# 兒童新樂園夜間包場 國泰綜合醫院 提供員工多元福利 要你幸福



▲多達20項遊樂設施讓同仁盡情歡樂，大人小孩都開心

文 / 陳元春

國泰綜合醫院公關組組長



「再玩一次!媽媽，我還要再玩一次。」晚間7點不到，臺北市兒童新樂園內歡笑聲此起彼落，仔細看，遊樂園內全是國泰綜合醫院員工及眷屬。為增加員工幸福感，國泰綜合醫院別出心裁包場夜間兒童新樂園，約近2,500位員工及眷屬(含汐止國泰綜合醫院、內湖國泰診所)熱情參與，同仁們攜家帶眷、大手牽小手玩遍碰碰車、海盜船、旋轉木馬等各項遊樂設施，整個晚上遊樂園內充滿幸福的歡笑聲，現場不少醫院同仁的小孩帶著稚嫩的聲音說「謝謝媽媽晚上帶我們來玩，真是太好玩了」、「爸爸的公司好棒喔，我還要再來」。



泰綜合醫院重視員工的健康與福祉，不斷推陳出新舉辦各項員工關懷活動，給予同仁滿滿的驚喜與幸福感，包括繼今年8月外租大型音響設備、重金禮聘專業評審，並祭出高額比賽獎金，隆重舉辦第一屆「歌唱暨啦啦隊」比賽，吸引超過300位同仁參與，員工們佳評如潮。今年10月再斥資包場夜間兒童新樂園，不僅多達20項遊樂設施讓同仁開心暢玩，還安排藝術表演、親子帶動唱跳、世界冠軍小丑氣球表演等老少咸宜的活動，並提供美食餐券，琳瑯滿目多達13台的胖卡美食任君挑選，就是要讓同仁玩得開心、吃得盡興，工作之餘也能兼顧生活平衡。同仁們回饋反應「感謝院方提供的開心樂園，讓我們盡情釋放盡情歡樂」、「此次家庭日辦在新樂園真的很棒，小孩可以充分放電，飲食及遊樂設施都不用排隊很久，攤販車選擇也很多樣，玩起來非常充實」。





▲國泰綜合醫院家庭日包場夜間兒童新樂園，讓同仁開心暢玩，國泰綜合醫院簡志誠院長(右四)、汐止國泰綜合醫院林慶齡院長(左五)、內湖國泰診所塗雅雯院長(右五)率三院區高階主管們與同仁合影

國泰綜合醫院簡志誠院長指出，同仁跟病人是醫院的兩大寶貝，有幸福的醫療同仁，才有好的醫療品質。為創造員工幸福感，國泰綜合醫院近年來陸續祭出多元化的員工關懷措施，打造幸福友善職場，包括提供好的工作環境與條件、塑造各職類同仁對工作的榮譽感與認同感、運用智能科技提升工作效率、重視人才培育及提升多元員工福利等。院方提供的員工福利，舉凡行之有年的佛心價格便當、員工按摩、電影院包場以及員工團保(含眷屬)等，此外，除原有的三節獎金，今年更加碼三節抽獎，並新增護理績效獎金、優化護理宿舍讓同仁住得舒適安心，盼建立友善支持性工作環境，讓同仁感受到關心與重視。

國泰綜合醫院護理部魏芳君主任指出，近年來院方為提升護理同仁留任率，對於護理同仁已增加護理人員績效獎金，其中成人病房季績效獎金平均可達1萬元以上，同時外租全新裝潢五層樓護理宿舍，預計明年初完工，提供護理人員更優質的住宿環境，其他多元措施還包括增加病房輔助人力、導入多項AI智能科技輔助護理紀錄及交班，提升護理工作效率，另為增加同仁榮譽感，更精心策劃護理每月之星、護理創新提案等多項塑造專業形象與榮譽感的活動，期盼未來有更多護理同仁能加入國泰大家庭，一起守護病人健康。



▲小朋友開心與世界冠軍小丑互動、拿氣球



# 從餐盤到星球 減碳護地球的 飲食策略

人類工業化後溫室氣體排放量增加使得溫室效應加劇，導致全球平均溫度上升，除了影響氣候，對地球生態環境也造成衝擊，嚴重時將會影響人類的生存。根據2024年5月環境部跟國科會發布《國家氣候變遷科學報告》指出，若地球暖化持續進行，未來台灣的夏天可能會長達7個月之久，將更常出現36°C以上高溫日，極端高溫將使熱傷害、心血管疾病與心理健康危害風險提高；秋冬季空氣品質變差，可能影響肺部與呼吸道健康。

文 / 黃怡倩

汐止國泰綜合醫院營養師

## 溫室效應與飲食的關係

「食物的生命週期」代表食物從種植生產或飼養、運輸、加工、販售、烹調、廢棄過程，每個步驟都會產生溫室氣體（如：二氧化碳、甲烷等），這些溫室氣體的總重量就被稱為碳排放量。聯合國研究指出人為溫室氣體排放大約1/3與食品有關，其中來自燃燒化石燃料及農牧業排放佔了5成以上，表示食物對地球暖化有很大的影響，我們吃什麼食物以及食物的生產方式除了會影響我們的身體健康，也影響氣候與地球的環境。

## 哪些食物造成的溫室氣體最多？

動物性食物特別是牛肉、羊肉造成的溫室氣體排放量分別位居第一、二名，而植物性食物如：水果、蔬菜、豆類、全穀雜糧類（燕麥、馬鈴薯）及堅果類食物的溫室氣體排放量則遠低於動物性食物，這是由於植物性食物消耗較少的能源、土地及水，因此對環境造成的影響相對較小。

## 低碳飲食法 植物為主飲食(Plant-Based Diet)

在2009年《刺絡針（The Lancet）》醫學期刊上，由16個國家共37位頂尖科學家組成「EAT-Lancet 委員會」提出「植物為主的飲食」（簡稱PBD）：一半比例為蔬菜和水果（且蔬菜多於水果），另一半主要包含全穀雜糧、豆類、堅果種子及植物油等植物性食物，減少紅肉攝取、酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品等動物性食物。研究顯示，多攝取植物性食物的人，相較於食用較少的族群，可降低16%心血管疾病及中風的罹患風險、32%心血管疾病死亡風險，此外，每年可預防約1100萬名成人的死亡，占成人死亡總數的19-24%。由此可知，「植物為主的飲食」不僅能促進人類健康，也能達到環境永續的均衡健康飲食型態。

## 跟著「國民飲食指標」吃 減碳護地球

國健署參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，發展出符合國人營養需求現況之各項國人膳食營養相關建議，共訂出12項「國民飲食指標」。以下列舉其中5項與減碳護地球相關飲食指標。

### 1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品

依據國民營養健康調查結果顯示，國人之蔬菜、水果普遍攝取不足，導致膳食纖維缺乏；豆魚蛋肉類攝取過量，其中動物性蛋白質含較多飽和脂肪酸都將使三高盛行率增加。建議每日攝取「三蔬二果」即蔬菜類一天3份、水果類一天2份，並選擇多樣化彩虹蔬果補充各類植化素，有助於體內抗氧化、抗發炎、增強免疫力及有效預防癌症。豆魚蛋肉類是優質蛋白質來源，建議依照「豆>魚>蛋>肉」的順序優先選擇豆類及豆製品。在營養價值方面豆類不含膽固醇且飽和脂肪含量最低，在種植生產方面大豆需肥性不高也是節水作物，對人體健康有益，也對環境保護友善！

### 2. 三餐主食應以全穀雜糧為主食

全穀雜糧（糙米、全麥）或根莖類作物（馬鈴薯、玉米、地瓜）相較於精製主食保留更多的營養素如：維生素B群、礦物質及膳食纖維，能夠維持身體機能、增加飽足感、延緩飯後血糖上升速度；全穀類加工製程少，碳排放量也較少，對地球環境負擔小，因此建議選擇吃未精緻全穀雜糧類如：糙米、胚芽米當作主食，並搭配豆科類作物如：紅豆、綠豆、鷹嘴豆、花豆。

### 3. 多蔬食少紅肉、多粗食少精製

紅肉類生產通常會排放大量的溫室氣體：飼養牛、羊需要廣闊的草原，而草原通常是透過砍伐能消耗大氣中二氧化碳的樹木、森林而來；牛和羊在消化時會排放出甲烷；牛

的排泄物和用於生產牛飼料時使用化學肥料會排放一氧化二氮。因此，建議飲食優先選擇溫室氣體排放量較少的植物性食物，如：新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，並且多選用天然原態食物，少加工食品，對健康較為有利，也能減少加工過程及未來處理廢棄物時所需消耗的能源，符合節能減碳之環保原則。

### 4. 飲食多樣化，選擇當季在地食材

不同食材能提供不同的營養素，多樣化攝取六大類食物才能達到均衡飲食目的。盡量選擇當季食材，能減少肥料及農藥使用，品質好價格較便宜，營養價值更高。選擇在地食材不但較為新鮮，還能縮短食物運送里程，降低交通運輸過程中碳排放量，延緩全球暖化。

### 5. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物

全世界每年約有近10億噸食物（佔所有食物17%）被浪費，根據「世界資源研究所（World Resources Institute）」統計，若把「糧食浪費」看作是一個國家，那麼它將是僅次於中國和美國之後的第三大溫室氣體排放國。因此，外出購買食物與製備餐食時，應注意份量適中，在家吃多少煮多少，在外吃多少點多少，盡量避免食物廢棄浪費，減少廚餘量。

地球這個美麗的星球只有一個，在兼顧營養價值及環境永續的條件下建立減碳飲食的生活態度，透過在日常生活中逐步累積點滴改變，我們既能享受營養均衡的健康飲食，又能守護我們珍貴的地球。

參考資料：

1. <https://tccip.ncdr.nat.gov.tw/ScientificReport2024/>《國家氣候變遷科學報告2024：現象、衝擊與調適》
2. <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>
3. <https://eatforum.org/learn-and-discover/eat-lancet-explained/>
4. 衛生福利部國民健康署-「國民飲食指標手冊」、「愛地球 護健康 植物為主飲食手冊」





# 藥品臨床試驗參與人員 職能精進工作坊

國泰綜合醫院承接衛生福利部食品藥物管理署計畫，於113年9月27日至28日在集思台大會議中心隆重舉辦「藥品臨床試驗參與人員職能精進工作坊」。活動邀請多位國內臨床試驗領域的專家學者、產業界代表及衛福部醫事司、食品藥物管理署的重要官員，並集結國內產業、政府、學術、研究及醫療界的重量級專家，齊聚一堂，共同探討提升國內臨床試驗品質的策略及以病人為中心的藥品開發新趨勢。此次工作坊不僅為國內臨床試驗品質的優化提供實質建議，還促進多方領域間的交流與合作，為未來臨床試驗的發展奠定堅實基礎。

文 / 汪志雄

國泰綜合醫院人體試驗審查委員會主任委員

文 / 徐翠文

國泰綜合醫院人體試驗審查委員會執行秘書

## 臨床試驗最新發展趨勢

為建立優良的藥品臨床試驗環境並促進國內臨床試驗品質及人員專業技能的提升，食品藥物管理署著力於探討全球臨床試驗的現狀與未來發展方向。此次重點討論臨床試驗的最新趨勢，包括：以病人為中心的藥品開發（Patient-Focused Drug Development）、分散式臨床試驗（Decentralized Clinical Trial, DCT）、務實性臨床試驗（Pragmatic Clinical Trial）、真實世界證據（Real World Evidence, RWE）及真實世界數據（Real-world Data, RWD）等，反映出國際臨床試驗模式正





院不僅展示臨床試驗中能力，也顯示在高品質臨床試驗執行方面的專業水準，為未來引進更多國內外醫藥研究機會奠定堅實基礎。



## 如何提升國內臨床試驗之執行品質，好還要更好

隨著全球藥品臨床試驗逐步數位化，臨床試驗環境正在向更高效、更便捷的方向轉變。在法規、研究設計、受試者安全及權益保護等層面上，導入數位化告知同意程序（e-consent）、遠距看診（tele-visit）、電子資料遠端收集系統（digital data collection）、穿戴式裝置（wearable devices）及其他遠端醫療設備。這些數位工具的應用不僅減少受試者頻繁往返試驗機構的需求，減輕其交通負擔，還提高健康服務的可近性和平等性，進一步加強受試者的權益維護。同時，數位化臨床試驗技術的推廣使潛在參加者更好地認識和理解臨床試驗，擴展受試者招募範圍，從而促進病人群體的多樣化。數位化臨床試驗技術的應用也提高醫療人員的試驗執行效率和數據收集品質，增強臨床數據的多樣性和代表性。國泰綜合醫院積極推動臨床試驗知識的普及教育，透過多元化的宣導活動，加深潛在受試者及公眾對數位化臨床試驗的認識，幫助受試者更好地理解試驗流程和數位技術的應用，增進他們對試驗的信任；透過數位工具的應用，醫院能夠收集來自不同地區及背景的多元臨床數據，這些精確的數據收集系統大幅提高數據的完整性和品質，為臨床試驗結果的準確性和可靠性提供更有力的保障。

以多元化及數位化快速變化。國泰綜合醫院在臨床試驗領域擁有優越的軟硬體實力和完善的硬體設施，不僅積極培育計畫主持人才，還透過與國際藥廠及國內頂尖研究人員的合作，參與前沿臨床試驗，致力於提升研究品質。這些努力不僅提高醫院在國際醫藥研發領域的知名度和競爭力，還為引進更多醫藥研發資源奠定堅實基礎，同時增強醫院的研究能力與學術影響力。

## 臨床試驗之實務交流與個案情境推演

此次工作坊匯聚了臨床試驗各職類的專業人員，包括試驗主持人、研究護理師、研究倫理委員會成員、試驗委託者以及臨床研究專員等，深入探討並分享各角色在臨床試驗中的職責與任務。工作坊採用高度互動的形式，深入討論角色協作、人員管理、試驗稽核以及數位健康技術在臨床試驗中的應用，並以實務交流和案例情境推演為核心，使參與者得以在模擬情境中應用理論，深化對角色責任的理解。

針對臨床試驗職場中的三大核心能力——一般能力、專業能力和核心能力，學員在工作坊中透過角色互動和經驗分享，得以更深入地理解各職類的職責，不僅增強對試驗流程的實務應用能力，還在經驗學習中積累豐富的專業素養，為日後臨床試驗的實施奠定紮實基礎。此外，國泰綜合醫院的醫師、醫事人員及研究護理師積極參與並分享醫院在臨床試驗中的實務經驗，促進醫院與其他臨床團隊的深度交流與合作，加深產業界對醫院作為潛在研究機構的印象，進一步提升醫院在未來臨床試驗合作中的競爭優勢。透過此次工作坊，國泰綜合醫

## 總院感謝函

非常感謝日前由貴院婦產科黃醫師家彥先生為我母親進行卵巢癌手術治療，術前黃醫師於門診時態度熱忱、解說清楚，術後巡房時親切關懷母親恢復情形，對母親的提問有問必答，讓她心情安定不少，術後母親傷口不疼，吃好、睡好、心情好，恢復神速，出院當日更不厭其煩、再三叮嚀出院後注意事項，讓母親感到窩心，還有貴院可愛的護理師團隊們不辭辛勞的貼心照顧，在此致上十分感恩萬分感謝，並祝福貴院所有同仁平安喜樂！！

周○○

感謝神經外科黃志達醫師及6東陳麗君護理長醫護團隊，真的很感謝黃醫師詳盡且耐心的病情解釋，仁心良術，讓病人平安度過這次令人措手不及的疾病，也非常感謝住院期間6東麗君護理長、護理師(林亞璇、廖芊樺、林沁夢、蔡文毓、楊欣恩、劉叡娟、戎翊晴、陳韋瑄、黃瓊德)術前術後細心地照護與耐心的指導，提供很多寶貴的照護建議，讓一開始徬徨無助的病人及家屬在接受照護後感到無比的安心。謝謝專科護理師戴明平、王秀枝、徐惠貞，傷口換藥輕柔，針對傷口照護提供詳盡的解說及照護方式 感謝這段期間有你們費心的照料，內心有很多的感恩、有說不盡的表達，在此致上十二萬分的感謝！！

方○○

日前上午皮膚科俞佑主任門診，主任診療細心專業，對於病患提問皆能詳細講解與回答，言談間充滿正向與自信，態度從容肯定，不僅治療病人身體的病痛，更治療了心理的不安與抑鬱，真是一位不可多得的好醫生！非常感謝俞主任的醫治，相信在心裡輕鬆健全之下，病痛更能早日復原！

胡○○

謝謝燒傷中心小夜班護理師張雅雯協助我先生床上做洗頭清潔，因為先生四肢肢體無法活動，實在是很謝謝護理師抽空協助！讓我先生看起來更清爽舒適！

龍○○家屬

感恩神經外科黃金山醫師精湛醫術及帶領的團隊治療！莊美芳護理長細心的花自己的時間為每個患者量身製作「病人護照」使用方便。以及個管師林家甄小姐，服務周到親切。

郭〇〇

我的母親在貴院由去年底開始，進出醫院多次，直至6月底過世。要特別謝謝安寧照顧的護理師 顏妙珊小姐。母親的病情反覆不定，缺乏經驗的我常不知所措，每遇母親在家發燒不退或呼吸困難時，我一尋求協助，顏護理師總是撥出時間前來。好幾次臨時通知，她就在第二天一早8點多趕來。她教導我如何判斷病情狀況，她主動和周醫師連繫，討論用藥和是否需回院治療。更不斷提醒我可能面臨的狀況和該有的心理準備。她還和母親唱起日本童謠，病重的母親露出笑容，真的很令我欣慰。我每每看她離去時，小小的身軀拖著一行李箱，感覺就像一個小天使到處傳播愛與關懷。在此對顏護理師致上最深的感謝與祝福。也感謝貴醫院的安寧照顧體系內的工作人員。

蘇〇〇

## 113年度7-9月份捐款及捐贈物資徵信名冊

| 捐款者  | 捐款金額  | 捐款專戶   | 捐款者 | 捐款金額    | 捐款專戶   |
|------|-------|--------|-----|---------|--------|
| 〇〇〇  | 500   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 500   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 1,000   | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 900   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 1,000   | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 900   | 一般捐款專戶 | 蔡宜潔 | 10,000  | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 900   | 一般捐款專戶 | 溫素卿 | 10,000  | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 900   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 3,000   | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 900   | 一般捐款專戶 | 陳美麗 | 1,000   | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 3,000 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 20,000  | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 3,500 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 3,500 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 柯匯霖  | 600   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 柯陳古樹 | 600   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 詹雅雯  | 500   | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 500     | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 1,500 | 一般捐款專戶 | 詹聖生 | 500,000 | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 2,000 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 8,000   | 一般捐款專戶 |
| 〇〇〇  | 2,000 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 3,000   | 一般捐款專戶 |
| 林嘉妮  | 5,000 | 一般捐款專戶 | 〇〇〇 | 5,000   | 一般捐款專戶 |

### 總院

| 捐物者          | 捐贈物品項目及數量         | 備註 |
|--------------|-------------------|----|
| 如是社會福利公益信託基金 | 保溫箱1台             |    |
| 〇〇〇          | 免開道器超音波身高尺電子扶手秤2台 |    |

### 汐止國泰

| 捐物者 | 捐贈物品項目及數量    | 備註 |
|-----|--------------|----|
| 〇〇〇 | 輪椅1台、ㄇ型助行器3支 |    |
| 林緯展 | 攜帶型小型超音波1台   |    |

資料來源：社會服務室

# 總院

## 門診與您有約

活動時間：上午8:40－9:00 下午1:40－2:00

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       |
|-------------|--------------------|---------|-----------|
| 11/05(二) 上午 | 預防骨質疏鬆             | 吳佩芬 營養師 | 1樓門診候診區   |
| 11/06(三) 上午 | 肝炎的預防保健            | 蕭儀安 護理師 | 地下1樓門診候診區 |
| 11/07(四) 上午 | 心衰竭預防保健與戒菸         | 簡宛晴 個管師 | 1樓門診候診區   |
| 11/12(二) 上午 | 乳房的預防與保健           | 林家甄 個管師 | 1樓門診候診區   |
| 11/12(二) 下午 | 預防注射的注意事項暨兒童發展篩檢簡介 | 黃雅慧 護理師 | 3樓兒科候診區   |
| 11/13(三) 上午 | 過敏性氣喘的預防與戒菸        | 李舒卉 個管師 | 1樓門診候診區   |
| 11/14(四) 上午 | 預防骨質疏鬆             | 吳佩芬 營養師 | 地下1樓門診候診區 |
| 11/18(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   |
| 11/19(二) 上午 | 下背痛的預防與保健          | 黃欣怡 護理師 | 1樓門診候診區   |
| 11/20(三) 上午 | 人工血管與化學治療副作用的認識及照護 | 曾湘庭 護理師 | 1樓門診候診區   |
| 11/25(一) 上午 | 腸保健康               | 鄭雅方 個管師 | 1樓門診候診區   |

|                  |                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>嬰兒按摩</b>      | 活動時間：11月7、28日，週四上午11：10- 11：40<br>活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室<br>諮詢電話：27082121轉6553（兒科加護病房）                     |
| <b>呼吸道照護</b>     | 活動時間：11月21日週四上午11：10- 11：40<br>活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室<br>諮詢電話：27082121轉6553（兒科加護病房）                        |
| <b>嬰幼兒緊急事件處理</b> | 活動時間：11月21日週四上午11：10- 11：40<br>活動地點：本館5樓兒科加護病房會議室<br>諮詢電話：27082121轉6553（兒科加護病房）                        |
| <b>糖尿病團體衛教</b>   | 活動時間：11月22日週五下午2：00-3：00<br>活動地點：本館7樓視訊會議室<br>主題：蛋白質在糖尿病人中扮演的角色                                        |
| <b>用藥安全宣導講座</b>  | 活動時間：11月27日週三上午8：30-9：00<br>活動地點：本館門診藥局候藥區<br>主題：1.認識失智症及用藥 2.長期照護服務介紹(1966長照專線)<br>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     |
|----------------------|----------------------|---------------------|---------|
| 11/26(二)上午09:00-9:30 | 糖尿病運動保健/<br>與糖共處，這樣吃 | 麥佩珍 衛教師/<br>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       |
|----------|---------------|---------|-----------|
| 11/12(二) | 高尿酸血症飲食       | 杜亭萱 營養師 | 1樓內科候診區   |
| 11/19(二) | 糖尿病外食選擇－午/晚餐篇 | 林芳瑋 營養師 | 地下1樓內科候診區 |
| 11/29(五) | 流行性感冒         | 呂家華 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       |
|------------------------|------------|---------|-----------|
| 11/07(四) 上午11:40-12:10 | 認識腎移植      | 闕月晴 護理師 | 2樓腎友等候區   |
| 11/13(三) 上午10:30-11:00 | 吸入藥物注意事項   | 盧亭蓉 護理師 | 10B多功能討論室 |
| 11/14(四) 上午10:30-10:50 | 消化性潰瘍的日常照護 | 江冠緯 護理師 | 7B討論室     |
| 11/14(四) 下午16:30-17:00 | 良性攝護腺肥大    | 陳怡靜 護理師 | 9A討論室     |
| 11/15(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  |
| 11/20(三) 上午10:30-10:55 | 口腔黏膜清潔與照護  | 李俐翎 護理師 | 10A討論室    |
| 11/21(四) 下午16:30-17:00 | 小兒發燒的處理    | 蔡昀瑾 護理師 | 6B討論室     |
| 11/22(五) 上午11:00-11:30 | 預防跌倒小撇步    | 丁柔懿 護理師 | 9B討論室     |
| 11/29(五) 上午11:00-11:30 | 嬰兒按摩       | 陳巧苹 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     |
|------------------|----------|---------|---------|
| 11/14(四) 上午08:40 | 糖尿病飲食原則  | 高詩棋 營養師 | 2樓內科候診區 |
| 11/19(二) 上午08:40 | 小兒發燒處理   | 張筱媛 護理師 | 3樓兒科候診區 |
| 11/21(四) 上午08:40 | 病人隱私     | 唐宇姿 護理師 | 2樓內科候診區 |
| 11/22(五) 下午14:00 | 小兒呼吸道之感染 | 白梓言 護理師 | 3樓兒科候診區 |



# 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

