

誠信 · 當責 · 創新



醫學報導

惱人的疼痛 談神經阻斷術

醫學報導

高頻熱凝療法 背痛患者的新選擇

2025 | 3月號

1978年11月創刊 1999年10月改版



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

目錄

- 01 醫學報導
慢性疼痛與運動
- 02 醫學報導
惱人的疼痛 談神經阻斷術
- 04 醫學報導
高頻熱凝療法 背痛患者的新選擇
- 06 醫學報導
如何改善慢性肩頸疼痛
- 08 醫學報導
達文西手術在國泰綜合醫院泌尿科的應用與發展
- 10 護心專欄
輕忽靜脈曲張
小心演變為難治性下肢靜脈潰瘍
- 12 醫學報導
婦人罹胃腸道基質瘤合併膽結石
微創手術一次根除
- 14 醫學報導
攝護腺肥大患者
留意服用部分藥物
- 16 醫學報導
你的靈性健康嗎？
滿足生活意義感的五個面向
- 18 未來主人翁
一人中 全家中
諾羅病毒腸胃炎
- 20 健康小站
防癌飲食營養：
探索健康飲食的力量
- 22 暖心護理
暖心護理天使 用心照護病家
- 24 天使心語
天使心~
在職進修這條路
- 28 模範員工
- 29 院務消息
- 30 衛教佈告欄

慢性疼痛與運動

文 / 蔡世瑩

國泰綜合醫院復健科物理治療師

為什麼醫師說組織已經修復了，我還在痛？

身上的疼痛持續或是間歇出現超過3個月稱為慢性疼痛。即使已經超過組織正常修復的時間仍有疼痛，甚至沒有明確的病因也會感到反覆的疼痛。因為疼痛的原因除了可能有潛在的身體組織損傷外，慢性疼痛還與神經系統改變和心理社會因素有關。因此，慢性疼痛的治療需要跨專業的整合治療。

長期的疼痛會影響日常的活動甚至造成失能，要如何重新掌控生活，不再害怕疼痛，就需要循序漸進的運動。

運動可以有效緩解慢性疼痛

運動對慢性疼痛有什麼好處呢？

2019年世界物理治療聯盟在世界物理治療日(9/8)以慢性疼痛為主題，說明了運動可藉由以下幾個方面協助大家重新掌控被慢性疼痛影響的生活：

- 運動可以維持柔軟度與活動。
- 運動對心血管健康很重要。
- 運動可以協助建立與維持肌肉的張力。
- 運動可以改善心情與整體幸福感。
- 藉由運動來控制疼痛與增加參與日常活動的自信。
- 重新掌控您的生活與降低您的恐懼。

運動很重要，但是已經在痛了要怎麼動？ 量身訂製的運動計畫

有慢性疼痛的人，會為了避免再次受傷而選擇減少活動，這樣反而會讓受傷部位的肌肉難以放鬆或是變弱，降低關節活動能力，讓疼痛程度更嚴重。



物理治療師會根據組織修復的狀況，針對每個人不同的體能與活動能力來設計個別化的運動計畫。必要時搭配儀器和徒手治療來降低組織對疼痛的敏感度、改善活動度，讓身體在正確且無痛的姿勢下動起來。

有慢性疼痛的人在運動初期，往往容易感到肌肉疲勞或是關節僵硬。因此會建議從少量的運動開始：也許一開始只是讓久沒活動的肌肉在原地收縮，由治療師引導關節在輕鬆轉動的範圍內活動伸展，透過逐漸增加運動強度，再配合適當休息，讓身體有更多的時間慢慢適應。運動的期間和結束後，疼痛的感覺會輕微地增加，只要有正確的舒緩，肌肉的痠痛會在2、3天內消失，有需要也可以調整運動的強度。當正確的肌肉張力建立起來，關節的穩定能力更好，就更能應付日常的活動。

在運動的過程中，我們也會更了解自己的身體可承受多少負擔，將日常所需的各種活動事項做更好的體力調配，重新掌控自己日常活動與工作的步調。抱持堅定的意志與信心，持續執行適量運動，配合放鬆技巧與睡眠衛生習慣，終能克服慢性疼痛，讓自己的生活更加自如。

惱人的疼痛 談神經阻斷術

阿美最近抱怨：「爬樓梯的時候膝蓋真的好痛，還有喀喀聲，是不是要換人工關節了？」朋友小華笑著說：「別緊張啦，這很可能是退化性膝關節炎，年紀大或膝蓋用得多了，軟骨容易磨損，骨頭摩擦就會引起疼痛。不過妳先別想換人工關節，還有很多治療方式可以試試看，像神經阻斷術就挺有效的。」

文 / 陳世鴻

國泰綜合醫院疼痛中心主治醫師

膝關節疼痛是什麼？

膝關節疼痛是很多人隨著年齡增長會面臨的問題，尤其是長時間站立、走路或運動後容易出現。最常見的原因是退化性膝關節炎，這是因軟骨磨損所導致的退化性疾病。其他可能原因包括受傷、慢性發炎性疾病如痛風或類風濕性關節炎等。

如何預防膝關節退化？

雖然膝蓋退化無法完全避免，但生活中一些習慣可以幫助減緩這個過程。首先，維持健康的體重非常重要，因為體重越重，膝蓋承受的壓力就越大。其次，選擇對膝蓋負擔較小的運動，例如游泳、散步或騎自行車，能強化周圍的肌肉並保護關節。此外，避免長時間蹲坐或站立，平常穿著有支撐力的鞋子，也有助於保護膝蓋。

該怎麼辦？

膝蓋痛的初期大多以藥物止痛和復健為主，降低

關節進一步磨損，配合適當的運動，可以大幅度的緩解疼痛並且延緩膝關節損傷。

當保守治療無法有效緩解膝蓋疼痛時，可以考慮數種其他治療，例如類固醇、玻尿酸注射、高濃度血小板注射(PRP)、神經阻斷術或是手術。

比較特別的是神經阻斷術，這是一種針對膝關節疼痛的神經治療方式，透過阻斷傳遞疼痛訊號的神經，達到快速止痛的效果，可以大幅降低疼痛指數。它特別適合用於因關節置換手術高風險而無法手術患者，以及暫時不想或不能手術的人。

神經阻斷術的優缺點

神經阻斷術的好處很多，如在治療後疼痛能明顯減輕、比起大型手術其風險低、恢復活動能力等等。如果這種方式效果良好，可以大大改善患者的生活品質，減少對止痛藥的依賴。但要注意的是神經阻斷術並非治療疾病本身，若無適當復健及保護，膝關節仍會繼續磨損，且原本損傷的膝關節也不會因神經阻斷術而

修復，若已經過度磨損，神經阻斷術效果並不會太好，最終仍需手術治療。

疼痛中心服務內容

國泰綜合醫院於113年8月1日成立疼痛中心，專門針對各種疼痛問題，提供多樣化的治療選項，包括神經阻斷、高頻熱凝治療這類利用藥物或高頻電流進行精確的神經阻斷，或是高濃度血小板、玻尿酸注射等等。

疼痛中心可提供慢性疼痛的替代性疼痛控制，列舉部分如下：

1. 顏面部神經疼痛、難控制的偏頭痛
2. 慢性肌肉疼痛，如慢性腰背痛、肩頸疼痛等
3. 特殊周邊疼痛，如複雜性局部疼痛症候群、糖尿病周邊神經病變等
4. 特殊癌症疼痛
5. 膝關節、薦髂關節等特殊關節疼痛
6. 足底筋膜炎、網球肘等特殊肌腱疼痛
7. 神經根病變疼痛

無論是初次就診或是長期疼痛管理，國泰綜合醫院疼痛中心都能為您量身打造適合的治療方案。



小叮嚀

膝關節疼痛雖然常見，但透過正確的預防措施與合適的治療方式，可以大幅減輕不適。無論是生活習慣的改善，還是接受專業的治療，您的膝蓋健康都能獲得保障。如果您對治療選項有興趣，歡迎到疼痛中心了解更多！





高頻熱凝療法 背痛患者的新選擇

60多歲的老張，體重過重，平時因工作須長時間久坐，最近總覺得腰痠背痛，尤其坐久了之後，站起來時腰部僵硬又疼痛，甚至有時痛到睡不好。他苦笑著對朋友阿偉說：「我該不會要開刀了吧？」阿偉拍拍他的肩膀說：「別急啦！背痛有很多原因，先找醫師檢查，確定問題嚴重程度再說。其實，現在很多疼痛治療都不需要動刀，除了藥物或復健治療外，像高頻熱凝療法，就是個不錯的新選擇！」

文 / 謝政達

國泰綜合醫院神經外科主任

下 背痛是怎麼回事？

許多人都有腰痠背痛的經驗，尤其是長時間久坐、搬重物或姿勢不良，容易讓脊椎承受過大壓力，導致退化或神經壓迫。其中，最常見的原因包括椎間盤突出、椎管狹窄、退化性關節炎或脊椎滑脫

等。這些問題可能導致持續性疼痛，甚至影響日常活動，讓人難以專心工作或享受生活。

如何減少下背痛風險？

隨著年齡的增長，雖然脊椎退化無法完全避免，但良好的生活習慣可以大幅降低發生的機率。首先，保持正確姿勢，避免長時間維持同一姿勢，工作時可適時起身活動。其次，適當運動如核心肌群訓練或游泳，有助於增強脊椎穩定性。此外，控制體重、避免搬運過重物品、長時間彎腰或久坐等，也是保護脊椎的重要方法。

當下背痛變得無法忍受，該怎麼辦？

對於輕度疼痛，可以透過藥物、復健或物理治療來改善。然而，若長期疼痛影響生活，甚至保守治療效果不佳，高頻熱凝療法（Radiofrequency Ablation）可能是一個有效的選擇。這是一種微創的介入性治療，透過高頻電流加熱疼痛傳導神經，使其暫時失去傳遞疼痛訊號的能力，從而減輕疼痛。

高頻熱凝療法的優勢

高頻熱凝療法的好處在於：

- ☑**低侵入性**：僅須局部麻醉，風險低，術後恢復快。
- ☑**精準止痛**：透過影像導引，確保治療針準確到位。
- ☑**效果持久**：部分患者可維持3個月至半年以上的疼痛緩解。
- ☑**降低藥物依賴**：減少長期使用止痛藥的需求，避免副作用。

不過，高頻熱凝療法並非適用於所有患者，若疼痛來自結構性問題（如嚴重椎間盤突出或脊椎不穩定），可能仍需進一步的手術治療，建議與神經外科專科醫師討論。

專業疼痛治療，改善您的生活品質

我們的疼痛治療團隊專注於精準診斷與個人化治療方案，無論是高頻熱凝療法、神經阻斷術、增生療法或其他非手術治療，我們都能提供最合適的建議，幫助您擺脫疼痛、重拾生活品質。如果您長期受下背痛困擾，歡迎諮詢專業醫師，尋找適合您的治療方式！



如何改善 慢性肩頸疼痛

55歲的女性患者，長期使用手機進行股市交易。經過一天忙碌到下午就覺得肩頸極為不適，偶而疼痛還會隨著姿勢一路痠麻到手指。造成生活上很大的困擾。到診所經過X光檢查醫師告知頸椎輕微骨刺和椎間盤退化。她先選擇使用傳統的止痛藥和物理治療進行頸部牽引，症狀一度改善但是沒過幾週疼痛就再次出現這個情況，症狀反反覆覆過了幾個月來到骨科求診，經過評估後轉介到疼痛中心進行高頻熱凝療法及增生注射治療。在接受幾次治療後，患者的疼痛明顯減輕，活動範圍有所恢復，更重要的是，她的生活品質得到了提升，情緒也變得更加積極開朗。

文 / 劉哲璋

國泰綜合醫院骨科主治醫師
暨汐止國泰綜合醫院骨科主任

隨著手機大量地使用，慢性肩頸疼痛成為的常見健康問題。根據研究，慢性肩頸疼痛不僅影響生活品質，還可能導致情緒低落和活動能力降低。為了幫助這些患者，疼痛中心專注於以先進的治療方式改善頸部疼痛，尤其是高頻熱凝療法，顯示出良好的效果。

慢性肩頸疼痛的成因

慢性肩頸疼痛的原因多樣，需要先鑑別是由肩部旋轉肌袖破裂發炎或肩峰下夾擊症候群引起，此需要進行肩關節的治療，另外也可能是由頸椎骨刺、小面關節退化、椎間盤退化、肌肉緊張，或姿勢不良等因素引起的。長時間的低頭工作和不良姿勢，也會加重頸部的負擔。因此，在進行任何治療前須充分了解慢性肩頸疼痛的來源，肌肉及筋膜的慢性發炎可以使用增生治療來加以調整。一些頸椎關節的退化疼痛可以通過高頻熱凝療法對頸椎神經根內側分枝做阻斷，雖然一段時間後神經有可能再生但是還是可以有效



減少止痛藥物使用。對於退化造成結構上的異常如前彎變形治療效果就會比較有限。另外，在神經功能上也需要仔細評估，如果頸部疼痛常常合併牽引性疼痛到前臂甚至到手部，常常是由椎孔狹窄造成神經根壓迫造成，可以考慮使用疼痛中心的椎孔注射。對比較厲害的神經根壓迫就要透過傳統手術減壓或者在骨科透過頸椎內視鏡進行超微創手術直接對神經根進行減壓。如果頸椎疼痛一旦合併平衡感缺失或步態不穩就須積極接受神經檢查，不宜單純接受疼痛治療。

高頻熱凝療法的原理

射頻熱凝療法是一種低侵入性的治療技巧，透過高頻電流產生熱量，將目標組織加熱至一定溫度。這種熱能可以幫助減少炎症、緩解疼痛以及促進組織修復。治療過程中，醫生將特定的電極置於疼痛部位可以藉由超音波或X光進行精準定位，並使用極細的電極導入熱能進行熱凝治療。高頻熱凝療法的優勢在於，恢復時間短，並且副作用相對較少。

骨科經常性的幫助患者治療各式各樣的慢性疼痛包括在四肢關節及肩頸脊椎的慢性疼痛。在科技及醫療日新月異的發展下，許多微創

甚至超微創的手術方法如內視鏡脊椎的治療都可以在小於一公分的傷口中完成以往10倍大傷口才能完成的效果並且減少整體正常結構的破壞。

但有時會遇到患者經檢查後沒有手術適應症或身體狀況不適合接受手術的情況。這時藉由疼痛中心提供綜合性的疼痛管理方案，團隊由經驗豐富的跨科醫生及護理人員組成，致力於根據患者的具體情況制定個體化的治療計劃。除了高頻熱凝療法，還提供其他輔助療法，如同時結合的運動療法、物理治療，助力患者全方位康復。

注意事項與建議

在治療前，醫生會根據病史和身體檢查，評估患者的適應症。另外，治療期間，患者需配合專業人員的指導，進行適當的護理和康復運動，以達到最佳療效。保持良好的生活習慣也是減少頸椎疼痛的重要因素。建議患者注意日常姿勢，避免長時間低頭，適時進行頸部伸展和放鬆運動，加強頸部肌肉的強度和韌性。

達文西手術 在國泰綜合醫院泌尿科 的應用與發展



文 / 王彥傑

國泰綜合醫院泌尿科主任

自2013年起，國泰綜合醫院引進達文西手術系統，開啟了泌尿科的微創手術新時代。醫院為了提供病人最優質的醫療服務，派遣筆者遠赴美國佛羅里達醫院(Florida Hospital- Global Robotic Institute)受訓，在世界排名第一的達文西機器手臂大師Dr. Vipul Patel學習最先進的達文西攝護腺癌根除手術。筆者回國後積極建立和帶領泌尿外科達文西手術團隊成長、茁壯，持續為國泰綜合醫院的醫療水準之提升，和國人的癌症治療做出貢獻。

起

初，我們的達文西手術系統主要應用於攝護腺癌的治療，這種手術需要精密的神經保留和尿道的重建。雖然初期面臨挑戰，但在團隊的努力下，我們取得了顯著成效，攝護腺癌的治癒率超過95%。而且，手術的副作用非常少，絕大部分的病人沒有尿失禁的後遺症，勃起神經的保留率也很高。過去傳統手術病患尿失禁比例高，雖然治癒癌症，但是病患餘生的生活品質不佳，可能終身需要包尿布。目前在筆者執刀之下，病患使用尿布的時間平均不到7天即可良好地控制排尿，也能迅速地回到工作、運動和生活，病人的滿意度非常高，許多病患甚至遠從美國、東南亞、日本、蒙古等國來給筆者開刀，也有越南醫師特地來到國泰綜合醫院跟筆者學習手術技巧。

達文西手術不僅在攝護腺癌治療上有優異表現，我們在腎臟癌的治療上也同樣取得優異成績。透過這種微創手術，我們可以盡可能保留腎功能，同時治癒癌症。我們已經成功進行了上百例治療，沒有患者需要洗腎，且術後可以迅速恢復工作及生活。除了攝護腺癌和腎臟癌，我們也應用達文西手術進行腎上腺腫瘤、輸尿管腫瘤、腎盂輸尿管狹窄、膀胱癌等複雜重建手術，都取得了良好的效果。這些成果離不開整個團隊的努力，因此，我們每年舉辦達文西手術培訓營，來訓練外科住院醫師，希望將這些先進技術傳承給年輕醫師。

達文西手術的優點在於治療癌症成功率高之外，更幫助病人快速恢復工作和生活，這對病人及其家庭都有很大幫助。至今，國泰綜合醫院泌尿科已執行600多例各類達文西手術。我們希望將這些經驗繼續傳承，並將治療成果分享給社會。2024年底，國泰綜合醫院也更新達文西系統至第4代Xi系統，希望新的系統能夠嘉惠更多病患。期待達文西團隊今後在醫療服務、研究教學能更上一層樓。



輕忽靜脈曲張 小心演變為難治性下肢靜脈潰瘍

文 / 李孟霖

國泰綜合醫院心血管中心心臟血管外科主治醫師

張女士是一位65歲保險從業人員，在大約20年前即由外觀得知自己雙腳有靜脈曲張的問題。然而，病人本身主觀認為並無特別不舒服之處，也就不予理會。大約10年前開始，發現雙腳的足踝部分顏色逐漸變深，且雙下肢慢慢變的腫脹，而她仍不以為意。直到3年前，左腳足踝出現了潰瘍傷口，於是她只好求醫。此時，診治之醫師僅給予其傷口換藥的醫囑，而傷口於2個多月換藥後慢慢好轉。之後，她也不疑有它，就繼續上班工作。直到今年3月，左腳足踝潰瘍再次出現，她只好再次求助醫師，又繼續傷口換藥。無奈，這次傷口一直無法癒合，越來越大，也尋求中醫協助。直到去年10月初，才輾轉來到心臟血管外科的門診尋求專業意見。

在第一次看到張女士變黑的雙腳及左腳的潰瘍傷口，其傷口甚至已產生異味及流出淡黃色的滲液，當下即大概猜到這就是最嚴重等級的靜脈曲張表現。然而，令人稍微驚訝的是，病患本人並無病識感，不斷地向醫師解釋傷口無法癒合應該是傷口照護用藥的問題，懷疑是不是上的藥不夠好所以才一直無法痊癒。因此，我們趕緊幫她安排血管超音波的檢查。經檢查發現病患雙腳的大隱靜脈都產生相當明顯的逆流及擴大的現象，依此證據確認其潰瘍與靜脈曲張的關聯性，並建議病患早點接受相關手術。

病患因其固有根深蒂固的觀念，將信將疑，並不願意馬上接受手術。於是，我們先給予患者口服用藥Daflon，其有靜脈收縮、抗發炎、及消除水腫的功能，以減少潰瘍滲液的產生。2週後，



傷口總算改善變乾，滲液消失。至此，病患終於對我們產生信心，但仍不願意同時接受雙腳手術。因為她擔心雙腳同時手術後，會有行動不便的問題。於是，經過與醫師反覆溝通後，決定先處理較嚴重的左腳部分。術後，其潰瘍傷口即於1週左右完全癒合，不再需要換藥。另外，左腳的腫脹狀況戲劇性的改善，原本比較腫脹的左腳術後甚至變得比右腳還要小，而左腳於接受手術後，完全沒有行動不便的問題。

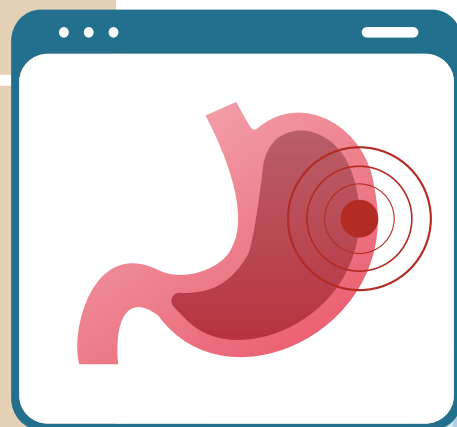
體驗到這個戲劇性的變化後，病患對我們越來越有信心，於是主動提出希望再接受右腳的手術。因此，張女士於日前接受右腳的手術。

靜脈曲張是一個國人常見的疾病。其臨床表現範圍廣泛。初期症狀可能只有久站久坐時的痠麻腫脹感，有時可以從外觀上看到細微的蜘蛛絲樣血管，有時可以看到較粗像蚯蚓般的

血管，後期可能以下肢腫脹，足踝顏色變深，到更加嚴重的靜脈潰瘍傷口表現不等。一般而言，患病時間越久，越可能產生下肢腫脹，色素沉著，及潰瘍傷口等後期表現。過去的年代，人們忙於工作，往往無暇或輕忽一些表面看來並不起眼的疾病，錯誤地認為它們不會立即導致生命危險就不當作一回事。本案例即為一位典型的個案，甚者，病患亦不知道靜脈曲張於嚴重時會以難治性之靜脈潰瘍來表現，導致其延誤治療，嚴重影響其生活及工作品質。此外，目前仍有許多病患，聽信民俗療法，或求診密醫採用放血，拍打等非專業之治療方式，導致不必要之傷害並延誤正確醫療。

隨著時代及觀念的進步，現今人們逐漸了解疾病預防及早期治療的重要性，並且注意及要求日常生活品質的提升。例如現今對於肺腺癌的診斷，政府及醫界正積極推動以低劑量電腦斷層進行篩檢期能早期發現，以及對空氣品質的要求(PM2.5)。靜脈疾病其實也是一樣。對於初期的靜脈曲張表現，現今人們變得更加敏銳，往往於下肢產生蜘蛛絲樣血管，或是有痠麻腫痛，半夜腳抽筋等症狀時即來求診。個人認為這是一個社會進步的現象，代表國人的生活水準與生命品質正在上升。提早就醫，從疾病早期即進行生活型態的調整，或是早期使用藥物或輔具(如：彈性襪)治療，這樣可以提早進行預防及減緩疾病的惡化速度，避免日後產生疾病相關的各式後遺症(如此案例之靜脈潰瘍)甚至避免本來需要進行的手術。

最後，一個好的疾病衛教實屬重要。針對這個國人常見的疾病，政府單位應該推動與醫療院所專業人員合作進行定期民眾健康衛教之活動，讓國人對這疾病更加了解，減少錯誤認知。這樣才能達到病人早期預防及早期治療之目的，減少日後疾病之惡化或演變，影響國人生命品質。



婦人罹胃腸道基質瘤 合併膽結石 微創手術一次根除



72歲林女士，3年前經上消化道內視鏡檢查發現有個2公分大的胃黏膜下腫瘤，疑似胃腸道基質瘤，持續門診追蹤，近期發現腫瘤緩慢長大，2個月前因上腹部悶痛且頭暈就診，由於合併有血便症狀，經上消化道內視鏡及電腦斷層檢查，發現腫瘤已接近6公分，且膽囊被結石塞滿，沒有膽汁的空間，經過和病人及家屬充分討論，醫療團隊以達文西系統機器手臂輔助腹腔鏡手術，為病人進行部分胃切除以及膽囊切除手術，手術順利，病人於術後第9天出院。病理化驗報告證實胃部腫瘤屬於低度分化惡性胃腸道基質瘤，評估後僅需定期追蹤檢查，膽囊則是慢性膽炎。

文 / 蔡欣恬

國泰綜合醫院一般外科主治醫師

胃

腸道基質瘤是由腸胃道肌肉層的間質細胞長出來的惡性腫瘤，佔所有腸胃道癌症的2%左右，好發於年長病人，且年齡約在65-69歲，但也有不到2%的機率發生在20歲以下年輕病人(多與基因遺傳有關)。據跨國統計顯示，在香港、台灣、韓國與挪威有較高的發生率，約每百萬人有19-22人，美國及加拿大的發生率約每百萬有7-8人。



胃腸道基質瘤在腫瘤還小時，鮮少有症狀，通常有症狀時多已大於2公分，由於臨床症狀沒有特異性，常見如腹部脹悶不適、噁心嘔吐、大便出血、體重減輕及排便習慣改變等，依照腫瘤生長位置不同而有不同的臨床表現。目前針對胃腸道基質瘤主要的治療方式以手術切除為主，標靶治療為輔。若是經過評估已經有遠端轉移，或腫瘤原發位置屬於手術高度危險區域，或腫瘤太大而無法一次手術完整切除，這些狀況可以先給予標靶治療，這種前導性治療的模式有機會將無法手術的病況轉變成可以手術，而達到更好的治療效果。也因為標靶藥物的介入，整體平均存活率增加3成以上。

手術的目標在於完整將腫瘤切除，以往這類患者需接受超過15公分傷口的剖腹手術(傷口位於腹部正中間)，考量病人合併有膽結石問題，故建議接受達文西微創手術，做更細緻的剝離及切除，也可同時處理胃部惡性腫瘤及膽結石，由於術後僅1個3-5公分及3-4個1公分傷口，大幅降低病人術後傷口疼痛感，有助盡早恢復體力與活動力，更快回到日常生活。目前衛生福利部對於多項達文西手術已提供手術的健保給付，以一般外科而言，舉凡肝膽胰手術、腸胃道手術（包含減重手術）、疝氣手術，都有健保補助，病人僅需自費相關醫材。

提醒民眾，由於胃腸道基質瘤早期幾乎沒有症狀，症狀的臨床表現也無特異性，因此很容易被忽略，特別提醒年長者如有腹部脹悶不適、噁心嘔吐、大便出血等症狀，務必多留意，必要時進一步就醫確認。

攝護腺肥大患者 留意服用部分藥物

65歲張先生本身有三高，長期服用降血壓、降血糖及降膽固醇藥物，本身雖然有攝護腺肥大的狀況，且長期有小便流速慢、頻尿等問題，但因自覺不影響生活且服用藥物過多，所以並沒有接受攝護腺藥物治療，但因近期天氣不穩定且變冷，一不小心得到感冒，後因狂咳嗽及流鼻水，所以前往診所就醫，豈知在接受感冒藥治療後，一開始覺得小便尿得更慢且需要用力才解的出來，最後當晚竟完全尿不出來，因為膀胱脹得很難受，只好半夜緊急到急診接受導尿管放置。

文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師



天到泌尿科就診，在接受藥物治療後順利拔除尿管，期間超音波檢查顯示攝護腺嚴重肥大，因為病人不想長期服用攝護腺藥物，在討論後接受攝護腺雷射刮除手術，目前排尿順利也不用擔心之後服用感冒藥後尿不出來。

攝護腺是男性特有的組織，它會隨著年紀的增長，慢慢變大，攝護腺肥大是正常的生理現象，而隨著肥大，會產生一些小便症狀，時間長久沒有處理或不理會它，將會造成膀胱及腎臟功能的損傷。

一般臨床上常見的症狀包含，排尿變得比較慢、比較細、比較久、有尿不乾淨的感覺、頻尿、滴尿、排尿困難、排尿斷斷續續、急尿、排尿費力、夜尿、及尿失禁，嚴重時甚至會出現尿不出來的狀況、此外長期沒控制跟治療可能會導致反覆感染、膀胱結石、腎功能衰退、血尿等併發症，影響生活品質。

一般建議50歲以上需定期檢查追蹤，若有初步症狀會影響生活，可以接受藥物治療避免手術，通常第一線治療，主要有甲型交感神經阻斷劑，與5- α 還原酶抑制劑(男性荷爾蒙抑制劑)。作用方式分別為舒張尿道旁的肌肉以使小便順暢，及減少男性荷爾蒙分泌以減少攝護腺組織增生，另外還有抑制膀胱收縮的藥物可以減少頻尿及夜尿。

若是藥物治療效果不彰、不想服用藥物，或已經有上述併發症的病患，應該要接受手術治療，避免長期尿路阻塞，造成膀胱



或腎臟的永久損傷，目前常見手術為經尿道攝護腺刮除手術及攝護腺雷射手術(好處是減少出血)。

上述的張先生因為感冒吃抗組織胺類藥物而尿不出來，導致最後必須插尿管，本來因為攝護腺肥大，排尿品質就不好，在拔完尿管後雖然尿的出來，但因為之後還要需要長期服用攝護腺的藥物，張先生最後決定要接受攝護腺雷射手術，解決了攝護腺問題，而且不必再長期服用治療攝護腺肥大的藥物，也不必擔心之後吃感冒藥後尿不出來。

臨床上突然「尿不出來」，我們稱為「急性尿滯留」。在男性常發生在原先有攝護腺肥大、尿道狹窄或膀胱功能障礙等病患身上，因本身排尿狀況就不好，再加上其他因素如服用影響排尿的藥物或手術麻醉後，就容易導致尿不出來。臨床的症狀包括下腹疼痛、無法排尿，而那些藥物可能會引起急性尿滯留，最常見的是「抗膽鹼」的藥物。這些藥物會阻斷副交感神經路徑，造成逼尿肌無法正常收縮，加上攝護腺的阻塞，導致病人因此而尿不出來。在治療感冒的藥物中，如治療鼻塞、流鼻水的抗組織胺就屬於抗膽鹼的藥物，所以在秋冬季就

容易導致有攝護腺肥大但沒治療的老人，在服用後尿不出來或排尿不順。

有攝護腺肥大的病人在沒有接受治療時，在接受下列的藥物治療時，可以與你的醫師多討論，常見藥物如下：

- 1.治療鼻塞、過敏皮膚癢的抗組織胺藥物。
- 2.部分抗精神病、憂鬱症的藥物、治療帕金森氏症的藥物。
- 3.治療胃痛的抗胃痙攣藥物。
- 4.抗膽鹼類氣管擴張劑。
- 5.非類固醇類消炎止痛藥。
- 6.鈣離子阻斷的降血壓藥物。

超過50歲以上的男性建議除了每年一次定期至泌尿科門診檢查外，平日亦應多運動、定期喝水、多食用水果與大豆製品；少憋尿，應避免食用含有利尿作用或影響前列腺分泌的辛辣食物及飲料，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，少食用高膽固醇、高油脂食物，以免成為攝護腺肥大的高危險群。一但發現有攝護腺肥大症狀，應該到醫院請醫師協助評估攝護腺肥大狀況，提早治療。

你的靈性健康嗎？ 滿足生活意義感的五個面向

時至今日，社會越來越重視身心靈各方面的健康，而靈性健康是什麼？
跟心理健康一樣嗎？

文 / 廖研蒲

國泰綜合醫院復健科職能治療師

根 據世界衛生組織出版的靈性生活品質量表（WHOQOL-SRPB），靈性的範疇包含生活意義、信念、希望、感恩及內在平靜等。「生活過得有意義、有目標」就是靈性健康的一種展現，而心理健康則偏向心情、情緒及壓力方面的安適，研究顯示心理健康與靈性健康經常互相影響，兩者都是職能治療師對於一般民眾、亞健康族群及傷病者之健康促進的目標。

靈性的核心是「意義感」，而意義感反映在人與時間、自我、他人、外在環境及上天的連結。因此，要滿足生活意義感，由職能治療師觀點可以從五個面向來思考：

1. 我與時間

時間的範圍宏觀至人生階段、微觀至日時分秒。我過去的人生帶給我什麼意義？我希望我現在及未來的人生如何過才有意義？我希望每年、每月有多少假期可以享樂？我希望每週、每天有多少時間可以獨處？我希望幾點睡、幾點起床才能滿足健康或渴望的生活？

2. 我與自我

自我的範圍可能包含個性、價值觀、信念、目標、角色、興趣、習慣及身體意象等。我眼中的自己是什麼樣的人？我喜歡現在的自己嗎？我不喜歡自己的哪些特質？我怎麼跟自己和平共處？我如何更愛自己？我期待成為什麼樣的人？



3.我與他人

他人是指生活周遭的人、人際關係或社交。我期望跟家人、伴侶、同學、朋友、同事、鄰居、陌生人等人各自有多緊密的關係？我喜歡多常與他人碰面？我有多需要與他人聊天？我想對哪些人表達感謝？幫助他人讓我覺得有意義嗎？

4.我與外在環境

外在環境包含自然、動植物與人文環境。親近大自然對我重要嗎？我想要跟寵物或植栽一起生活嗎？我欣賞文學、音樂等藝術的美嗎？我重視居住環境的哪些條件？我偏好哪種交通方式？國際、政治與社會時事是我關注的事嗎？

5.我與上天

上天是指一種更高的存在或各種宗教信仰中的神或神聖個體。我期望我與上天的關係為何？我相信有神的存在嗎？我的命運是受到上天的安排嗎？

使用以下方法，或許可讓人與時間、自我、他人、外在環境及上天有機會處於和諧的狀態，並增加生活意義感以促進靈性健康：

- ☒ 列出想達成的生活目標及實際要做的事
- ☒ 寫日記或安排時間反思自己的生活意義
- ☒ 進行生涯探索或生涯規劃相關卡牌活動探索自己的內心
- ☒ 透過正念冥想或拉筋伸展專注在自我
- ☒ 與重要的親友或伴侶聊聊彼此的人生
- ☒ 適時傳訊息或寫卡片表達對他人的感激
- ☒ 安排休息放鬆、接觸大自然的時間



一人中 全家中 諾羅病毒腸胃炎

衛福部疾管署疫情中心疫報指出，114年2月2日至8日腹瀉門急診就診共30萬2,644人次；另外全國春節期間4週共接獲398起腹瀉群聚通報案件，98.6%檢出諾羅病毒，創下近10年同期新高紀錄，發生場所以餐飲旅宿業最多，諾羅病毒傳染性強，尤以餐廳、校園常發生群聚感染。

文 / 林隆煌

國泰綜合醫院兒童醫學部主任級醫師

每年11月至隔年3月是諾羅病毒流行季節，主要透過糞口途徑傳播，感染諾羅病毒可能導致突然發生的嚴重嘔吐和腹瀉，由於諾羅病毒傳染力非常強，有些人感染恢復之後2星期內，其糞便內仍有病毒，仍具感染力，而且所有年齡層都可能被感染。

症狀

諾羅病毒感染的徵兆和症狀包括：噁心、嘔吐、胃痛或痙攣、水樣便或鬆散的糞便、感覺不舒服、低燒、肌肉疼痛。徵兆和症狀通常在首次接觸諾羅病毒後12至48小時內出現，並持續1至3天，康復後數週內，糞便中仍可繼續排出病毒，如果患有其他疾病，這種脫落可能會持續數週至數月，有些諾羅病毒感染者可能沒有任何跡像或症狀，然而仍然具有傳染性，可以將病毒傳播給其他人。

原因

諾羅病毒具有高度傳染性，這意味著諾羅病毒感染很容易傳播給其他人，病毒會經由糞便和嘔吐物排出，從第一次出現疾病症狀到康復後幾天，都可以傳播病毒，諾羅病毒可以在表面和物體上停留數天或數週，諾羅病毒可以透過以下方式感染：食用受污染的食物、飲用受污染的水、

手接觸受污染的表面或物體後用手觸摸嘴、與諾羅病毒感染者密切接觸。諾羅病毒很難殺死，因為它們能耐受冷熱溫度和許多消毒劑，特別需要注意，由於諾羅病毒無套膜，酒精或乾洗手液無法有效殺死病毒，建議用肥皂洗手，環境清潔需要較高濃度(0.1%)的稀釋漂白水，若是處理嘔吐物及排泄物建議使用(0.5%)的稀釋漂白水。

危險因子

感染諾羅病毒的危險因子包括：在諾羅病毒感染者處理過食物的地方進食或食物接觸過受污染的水或表面、就讀託嬰中心或幼兒園、居住在療養院附近、入住飯店、度假村、遊輪或其他人潮密集的場所、與諾羅病毒感染者接觸。

併發症

對大多數人來說，諾羅病毒感染通常會在幾天內消失，並且不會危及生命，但對某些人來說，尤其是幼兒、老年人、免疫系統較弱或患有其他疾病或懷孕的人，一旦諾羅病毒感染可能會很嚴重。諾羅病毒感染可導致嚴重脫水甚至死亡。

脫水的警訊包括：疲勞、口乾舌燥、無精打采、頭暈、尿量減少，脫水的兒童可能會哭得很少或根本沒有眼淚，他們可能會異常困倦或煩躁，諾羅病毒感染具有高度傳染性，諾羅病毒有多種類型，任何人都可能多次感染諾羅病毒。

預防諾羅病毒感染：

1. 用肥皂和水徹底洗手至少20秒，尤其是在上廁所或換尿布後以及準備食物和飲食之前，酒精類洗手液對抗諾羅病毒的效果不如肥皂和水。
2. 避免受污染的食物和水，包括可能由病人準備的食物。
3. 吃水果和蔬菜前要清洗。
4. 徹底煮熟海鮮。
5. 對可能已被污染的表面進行消毒，戴上手套並使用氯漂白水溶液或對諾羅病毒有效的消毒劑。
6. 旅行時要小心，如果前往諾羅病毒感染高風險地區，請考慮只吃煮熟的食物，只喝熱飲料或碳酸飲料，並避免街頭攤販出售的食物。

為了幫助預防諾羅病毒感染在患病期間以及症狀結束後2至3天內的傳播：

1. 盡可能避免與他人接觸。
2. 用肥皂和水徹底洗手。
3. 下班待在家，孩子們應該待在家裡，不上學或去托兒所。
4. 避免處理供他人使用的食物和物品，使用有效對抗諾羅病毒的消毒劑消毒受污染的表面。
5. 小心處理嘔吐物和糞便，戴上一一次性手套，用一次性毛巾吸收材料，盡可能少擾動污染的材料，以避免諾羅病毒透過空氣傳播，將弄髒的物品放入塑膠袋中，然後放入垃圾桶，脫掉並清洗可能被污染的衣服和床單。
6. 在症狀消失後2至3天內避免旅行。



防癌飲食營養： 探索健康飲食的力量

文 / 王子紘
汐止國泰綜合醫院營養師

癌症已成為全球主要的健康威脅之一，並長期位居國人十大死因之首。研究表明，除了基因遺傳、環境因素和病毒感染等已知風險因子外，飲食習慣也是影響癌症風險的重要因素之一。科學證據顯示，不健康的飲食可能與癌症的發生密切相關，飲食不僅對癌症預防至關重要，也在癌症病人的治療和康復過程中扮演著關鍵角色，以下是一些防癌飲食的建議。

保持健康的體位

肥胖被認為是多種癌症的風險因素，包括乳癌、大腸癌和胰臟癌等。身體質量指數（Body Mass Index, BMI）是評估體位的常用指標，健康體重範圍的BMI為18.5-24 kg/m²被認為是預防癌症的適當範圍，透過均衡飲食和規律運動來維持健康體重，可以有效降低癌症風險。

限制含糖飲料的攝取

含糖飲料（如汽水、能量飲料和加糖果汁）是糖分和熱量的主要來源，經常攝取這些飲料可能會導致體重增加和肥胖，過量攝取含糖飲料會導致胰島素抵抗和高胰島素血症，這些狀況與某些癌症的風險增加有關。根據世界衛生組織的建議，每日添加糖的攝取量應占總

熱量攝取的10%以下；理想情況下，應降至總熱量的5%以下，控制添加糖的攝取有助於降低癌症風險。

減少高鹽加工品的攝取

高鹽食物可能對胃黏膜造成損傷，導致慢性胃炎，這是一個胃癌的風險因素。每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即6公克鹽）。此外，高鹽食物還可能促進幽門螺旋桿菌的生長，這種細菌與胃癌密切相關。許多加工食品（如罐頭食品、泡麵和鹽漬肉類）含有高量的鹽分和其他化學添加劑，這些添加劑可能進一步增加癌症風險，為了有效降低鹽分攝取，建議盡量減少高鹽加工食品，選擇新鮮、自然食材。在購買食品時，應選擇低鹽或無鹽的產品，並仔細查看營養標示上的鈉含量。

攝取足夠的膳食纖維

每人每天膳食纖維建議攝取量為25-35公克，有助於促進正常的腸道蠕動和排便，從而降低憩室炎和大腸癌的風險。富含纖維質的食物包括全穀類、豆類、蔬果和堅果。全穀類食物如燕麥、全麥麵包和糙米，提供了豐富的纖維質和其他營養素；豆類如黑豆、紅豆和扁豆也是良好的纖維來源。此外，一些富含纖維的食物還含有抗氧化劑，這些抗氧化劑能中和自由基，減少細胞損傷，進一步降低癌變的風險。

選擇健康脂肪

脂肪的種類對健康有著不同的影響，應該盡量減少紅肉和加工肉品的攝取，因為富含飽和脂肪的紅肉，如：牛肉、豬肉和羊肉，已被證實與大腸直腸癌風險增加相關，而反式脂肪，如加工食品中的部分氫化油，也可能增加癌症風險。相對而言，不飽和脂肪，如橄欖油和魚油，則有助於降低癌症風險。橄欖油富含單不飽和脂肪酸，能夠減少體內發炎並具有抗氧化特性。魚類，尤其是富含omega-3脂肪酸的魚類，如鮭魚和鯖魚，對健康有益，有助於減少炎症並可能降低癌症風險。

蔬果彩虹579

台灣癌症基金會推出的「蔬果彩虹579」建議，兒童每日應攝取五份新鮮蔬菜水果，成年女性每日七份，成年男性每日九份。建議選擇多種顏色的蔬菜和水果，以廣泛獲得各種植物化學物質（phytochemicals），這些植物化學物質存在於各類蔬果中，除了確保每日攝取足夠的蔬果，還應選擇紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等不同顏色的食物，以攝取各種功效的植物化學素，這樣的飲食不僅有助於降低癌症風險，還能有效預防其他文明病的發生。

適量飲酒

飲酒過量會增加口腔癌、咽喉癌和食道癌的風險。男性每日酒精攝取量應不超過兩杯，女性則應不超過1杯（1杯約含10克酒精，相當於啤酒250cc、威士忌約30cc）。

總結來說，飲食習慣在癌症的預防和管理中扮演著重要的角色，通過適當選擇食物和控制飲食中的不健康成分，我們可以顯著降低癌症風險並促進整體健康，這些措施不僅有助於降低癌症風險，還能提高生活品質和增強身體免疫力，養成健康的飲食習慣，與規律的生活方式相結合，是我們面對癌症威脅的重要防線。

參考資料：

- 1.台灣癌症基金會<https://www.canceraway.org.tw/>
- 2.衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
- 3.Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 dietary guidance to improve cardiovascular health: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 144(22), e472-e487.
<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>
- 4.Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., Andrews, K. S., Bandera, E. V., Spees, C. K., Robien, K., Hartman, S., Sullivan, K., Grant, B. L., Hamilton, K. K., Kushi, L. H., Caan, B. J., Kibbe, D., Donze Black, J., Wiedt, T. L., McMahon, C., & Sloan, K. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 245-271.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32515498/>

用心 護理天使 用心 照護病家



人們可能因生病影響身心、生活等，亦可能對周遭親友帶來衝擊，如何走出疾病帶來的陰霾是一大難題。國泰綜合醫院護理同仁提供專業照護與細心關懷，幫助病人康復以回歸日常，甚至陪伴安然走完人生旅程，展現以人為中心的關懷護理理念，以下分享護理同仁與病家暖心互動：

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-6西病房 謝佳靜

佳靜護理師對於病人照顧極具耐心與同理心，遇到病人因手術前緊張焦慮而不斷提問時，仍不厭其煩地細心衛教，仔細說明手術、住院過程及出院後自我照護方式，使病人安心不少。有時面臨同時多位病人著急要求協助，佳靜都能迅速因應及依病人狀態彈性調整，屢獲病人與家屬回饋感謝之情。另外，甚曾於高鐵上緊急救護需要CPR的OHCA病人，發揮護理專業與熱誠幫助社會大眾。





總院-社區護理組 謝庭園

庭園居家護理師幫助年邁且末期衰弱癌症病人及其家庭，了解病人承受身體苦痛及家屬面臨心理壓力。病人於半年間受病情急遽惡化侵蝕活力，曾多次表達希望於家中平靜善終。後續病人因病況發展而意識逐漸消退，家屬期望能尊重病人意願但又盼竭力守護僅存生命，於深愛與無助之間徘徊。庭園鼓勵家屬以愛與尊重回應病人期望，陪伴進行艱難醫療抉擇，亦仔細教導照護技巧，讓病人可獲穩定醫療支援兼顧舒適及最終達成安詳臨終願望。

汐止國泰-社區護理組 陸維琳

維琳護理師照護瀕臨生命終點罕病女孩，病人每日承受中重度腹痛，多次腹瀉難以靜養，且病人及家屬也因此導致生活品質低落。為能緩解病人病痛不適，維琳與個案父母應用通訊軟體建立照顧群組，即時掌握病況、提供居家照顧技巧及分享醫囑建議。另外，考量病人吞嚥困難無法吞服藥物，查閱文獻找到其他有效緩解症狀的用藥方案，建議醫師開立處方，最終幫助病人於臨終前得以多點團聚時光也能平靜入睡，圓滿病人在宅臨終心願。



新竹國泰-13病房 殷芳筵

芳筵護理師貼心觀察所照護的奶奶主要以日語表達，實在難以向剛來台的印尼籍看護溝通需求。於是成為奶奶與看護的溝通橋樑，逐字逐句以手機翻譯出奶奶想說的話、照顧注意事項等，並且繪製圖卡來呈現喝水、散步、如廁等奶奶的日常需求，在各張圖卡加上日文、印尼文說明，讓奶奶只要指向圖卡就能夠立即讓看護知悉所求，打破雙方語言隔閡，讓外籍看護更能妥善照顧奶奶需求，奶奶也因此感到安心舒適而笑顏逐開。



天使心~ 在職進修這條路

文 / 吳佩蓉

國泰綜合醫院25病房護理師

進階？晉升？進修？
明明都是一些很正向的名詞，
為什麼在護理工作的大家都避而遠之？

護理基層工作的氛圍，偏向下班就卸任所有事情，只要處理完當班業務，基本上就可以把工作拋到九霄雲外，不像其他工作，下班後會接聽連環電話或是收到臨時任務。因此，大部分護理人員理念偏向及時行樂，因為即便晉升也不會像金融業或是其他職業，薪水會有大幅的變化。

談到研究所進修動機，其實自己並不是一個喜歡念書和寫報告的人，大學畢業後，終於可以遠離校園生涯，怎麼可能會有報考研究所的念頭，因此畢業

後就直接進入臨床工作

。認為護理行業最重要的是要擁有極致的熱忱，唯有熱忱才能從中獲得



樂趣及成就感，初期常因病人給的反饋帶來成就，轉眼間就職已經8年，熱忱和成就感卻與年資成反比，慢慢覺得自己好像上班機器，找不到可以持續的動力。在年終考核面談時，提及自己臨床工作的瓶頸，單位護理長鼓勵在職進修，提升專業能力，但反思自己對行政工作並無興趣，研究所進修似乎沒有太大意義而退卻。在一次同事間茶餘飯後閒聊職涯規畫，說著：「晉升雖非既定目標，但如果過了這樣的年紀，眼前有你想要的機會，但你卻不具備任何條件，是不是會後悔當初卻步的自己？」這一番話讓我踏出這一步，也相信機會是留給準備好的人。

進修不難，但要邊工作又讀書， 真的需要一位時間管理大師！

在職進修之餘又能恣意玩樂，徹底讓我明白魯迅說的一句話：「時間就像海綿裡的水，只要你願意擠，總還是有的。」護理臨床工作，每天上班8小時都處於戰鬥狀態，下班後像是洩了氣的皮球，絕對會變成沙發上軟趴趴的懶骨頭，或是奔向燈紅酒綠的夜生活，怎麼會有動力靜下心去學校上課或是居家K書呢？起心動念就是期許成為不一樣的自己！上班疲憊是沒辦法改變的現況，所以下班需要把握時間休息，例如喜歡看劇可以在吃飯的時候進行，然後設定讀書專注時間，高效率的“番茄鐘工作法”就蠻適合我，讀書30分鐘休息5分鐘，完成進度才能去做自己喜歡的事，會比逼自己下班後整個時間都拿來讀書更有效率，科技化的時代，可以結合許多可愛介面的時間管理APP，像是番茄鐘、專注森林等，更能事半功倍。充實自己的方式有很多種，讀書只是其中之一，其他像是培養新的興趣、考取不同專業證照、發展第二專長等，不管是不是有實質助益，但我認為只要試著跨出第一步，跳脫舒適圈，未來在職場上、生活上一定會出現更多機會。

很多人說，在職進修是一條不歸路， 我覺得是，也不是。

問我在職進修的最大好處是什麼？應該是可以一邊累積工作經歷，還能追求新知，正所謂「一箭雙鵰」。但問我學到什麼？除了課堂上的專業知識，撰寫論文過程中，讓我學習解決問題的能力，也結交許多良師益友，研究所的同學各個身懷絕技，社會經驗豐富，不論是在醫院的護理長、督導，或是轉換跑道事業有成的學姊，都有許多值得學習的長處，雖然每個人開始的動機不同，但卻有著共同的目標，互相鼓勵、一同進步成長。然而，蠟燭兩頭燒是在職進修經常發生的事，從前總是硬著頭皮單打獨鬥，現在開始學會求援，諮詢專業人士，完成不可能任務。

工作後體悟到自己學識不足，進而轉念在職進修，雖然畢業證書還沒拿到，但成長已是最大的收穫，有人說：「夢想這條路，跪著也要走完。」如今的這條路是自己選的，所以我會努力邁向終點。

本院榮獲醫策會

14項NHQA國家醫療品質獎

- ✓擬真情境類新人組-銀獎
- ✓擬真情境類急重症照護組-銅獎、醫師MVP
- ✓逆轉老掉牙~提升居家主要照顧者牙口照護正確率-優選
- ✓全方位新生兒外接轉送e化服務-優選、標章
- ✓運用智能系統提升符合收案條件之創傷性腦損傷個案收案與照護服務-佳作
- ✓運用流程再造，優化病安通報-佳作
- ✓智慧篩檢更精準，兒童早療綠燈行-標章、創意獎、ESG特別獎
- ✓智探先知：主動脈擴張偵測及通報暨肺結節偵測AI平台-標章
- ✓好完診-ICD10智能AI編碼輔助系統-標章
- ✓全方位住院病人血糖預警管理-標章



本院榮獲生策會

9項SNQ國家品質標章

- ✓人工智慧輔助頸動脈位置辨識應用於最佳化慢速顯影電腦斷層定位影像中的智慧成像技術(Smart Prep)
- ✓甲狀腺腫瘤消融無創治療之團隊照護
- ✓好完診 ICD10智能AI編碼輔助系統
- ✓全方位新生兒外接轉送e化服務
- ✓放射診療影像報告智能服務
- ✓智探先知：主動脈擴張偵測及通報暨肺結節偵測AI平台
- ✓神外手術怡樂適，術後生活好安心
- ✓聚焦ABC-繁忙門診的智慧控糖導航燈
- ✓強化國際醫療永續發展，發揮醫療資訊軟實力-巴拉圭醫療資訊效能提升計畫





Congratulations

114年上半年度

總 院



神經外科
許斯凱 醫師



護理部
王祿雅 護理師



臨床病理科
楊茜淳 副主任



資訊部
劉家維 程式師

新竹國泰



感染科
鄭宛玲 醫師

汐止國泰



護理科
范嘉淇 護理長



牙科
陳美惠 牙科助理

內湖診所



透析室
林麗華 護理師



總院 趙慧玲 顧問
護理部

當選

台北市護理師護士公會監事

總院 劉錦蓉 督導
護理部

當選

台北市護理師護士公會理事

總院感謝函

家母因心臟問題求醫，周柏青醫生很有耐心回答問題，對待病患也很和善，不會有那種急急忙忙要看下一個病人的感覺。住院期間七西的護理師們都很用心照顧，在我去探病時剛好是媽媽剛動完手術，最不舒服的時候，吳政儒護理師很有耐心安撫媽媽的情緒。家母已順利出院，真的非常感謝國泰醫院的醫護同仁。

王○○

本人這一次因為婦科卵巢癌復發，手術長達5小時，非常感謝貴院的婦科黃家彥主任醫生，一般外科李君豪醫生，胸腔外科顏銘宏主任，還有泌尿科羅華安醫師一起幫助我渡過長達5小時的手術，更要感謝怡樂適療程郭主任帶領的團隊，非常有溫度的照顧，從回普通病房小走兩步之後隔天可以繞走廊走好幾圈，而且毫無痛感，體力恢復得非常的好，非常感恩國泰醫院的醫療團隊照顧。

杜○○

日前來看耳鼻喉科王拔群醫師的門診，期間醫師及其護理助理團隊非常地專業及親切；特別是護理師曾湘庭非常有禮且詳細說明每一步驟，也聆聽我所提出的問題，並給予適當的協助。對我而言，來醫院是一件令人緊張的事，曾護理師的態度溫和可親，有安定人心的感覺。

戚○○

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
03/04(二) 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
03/05(三) 上午	帶狀疱疹	李宜軒 護理師	3樓皮膚科門診候診區
03/06(四) 上午	過敏性鼻炎的日常照護	連文貞 護理師	3樓耳鼻喉科門診候診區
03/07(五) 上午	肝癌的預防與保健	吳淑雯 個管師	1樓門診候診區
03/11(二) 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
03/12(三) 上午	病人安全及隱私注意事項暨五癌篩檢說明	陳美茹 護理師	1樓門診候診區
03/13(四) 上午	均衡飲食-國民飲食指南	林元媛 營養師	1樓門診候診區
03/18(二) 上午	子宮頸抹片檢查	陳淑怡 個管師	3樓婦產科門診候診區
03/19(三) 上午	愛滋病的預防與保健	王雅璦 個管師	1樓門診候診區
03/20(四) 上午	均衡飲食-國民飲食指南	林元媛 營養師	地下1樓門診候診區
03/25(二) 下午	預防注射的注意事項暨兒童發展篩檢簡介	林芳婕 護理師	3樓兒科門診候診區
03/28(五) 上午	肺癌與菸害	丁瑛誼 個管師	1樓門診候診區
嬰兒按摩		活動時間：3月6日、27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）	
嬰幼兒緊急事件處理		活動時間：3月13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：3月20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：3月21日週五下午2：00-3：00 活動地點：本館7樓視訊會議室 主題：認識糖尿病急性併發症	
用藥安全宣導講座		活動時間：3月26日週三上午8：30-9：00 活動地點：本館門診藥局候藥區 主題：認識氣喘及用藥、影音衛教藥品資訊介紹 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
03/21(五)上午09:00-9:30	認識高血糖急症/認識六大類食物 （免費血糖篩檢及諮詢）	麥佩珍 衛教師/ 張斯蘭 營養師	3樓門診候診區

汐止國泰

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
03/04(二)	高血糖與低血糖	陳聖芊 個管師	地下1樓內科候診區
03/11(二)	糖尿病均衡飲食、六大類食物介紹	林芳瑋 營養師	地下1樓內科候診區
03/18(二)	高血脂飲食	王子紘 營養師	1樓內科候診區
03/28(五)	流行性感冒	王乙煊 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
03/12(三) 上午 10:30-10:50	預防跌倒小撇步	賴奕庭 護理師	10A討論室
03/12(三) 上午 10:30-11:00	慢性阻塞性肺部疾病之照護	曾筱靜 護理師	7A討論室
03/13(四) 上午 10:30-10:50	認識肝炎	葉文靜 護理師	7樓交誼廳
03/20(四) 下午 16:30-17:00	良性攝護腺肥大	陳仲薇 護理師	9A討論室
03/21(五) 上午 10:30-11:00	手部衛生	許惠筑 護理師	9B討論室
03/27(四) 下午 16:30-17:00	小兒發燒的處理	陸娥亘 護理師	6B討論室
03/28(五) 上午 11:00-11:30	嬰幼兒緊急事件處理	何敏慧 護理師	產兒科會議室

新竹國泰

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
03/13(四) 上午08:40	慢性腎臟病飲食原則	高詩棋 營養師	2樓內科候診區
03/18(二) 上午08:40	保護性業務暨人口販運防治宣導	林佳緯 社工師	2樓內科候診區
03/21(五) 下午 14:00	認識腸病毒	徐婕寧 護理師	3樓兒科候診區
03/25(二) 上午08:40	認識腎臟病	周宜貞 護理師	2樓內科候診區



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

