

誠信 · 當責 · 創新



女性愛自己 從在乎健康做起

醫學報導

關照女性的情緒與憂鬱
跨越生命週期的身心照護指南

醫學報導

懷孕婦女的口腔照護

2025 | 5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
關照女性的情緒與憂鬱
跨越生命週期的身心照護指南
- 04 醫學報導
認識子宮頸癌篩檢新政策
與HPV疫苗
- 06 醫學報導
孕前準備、產檢新制一次看懂
從備孕到產後 給媽媽最全面的照顧！
- 10 醫學報導
乳癌篩檢不能等 妳做乳癌篩檢了嗎？
- 12 醫學報導
懷孕婦女的口腔照護
- 14 醫學報導
泌尿道感染的認識與預防
- 16 醫學報導
月經不規則怎麼辦？
- 18 未來主人翁
肥胖、早熟與腸道細菌有關？
談益生菌在兒童成長的角色
- 22 醫學報導
早期療育的關鍵密碼-家庭
- 24 健康小站
歡樂過端午 健康不放“粽”
- 26 醫學報導
女性常見的疼痛問題與治療方法
- 27 新開診醫師介紹
- 30 院務消息
- 32 衛教佈告欄

關照女性的情緒與憂鬱 跨越生命週期的身心照護指南

從青春期的悸動、懷孕生產的喜悅，到更年期的身心轉換，女性的生命歷程伴隨著獨特的荷爾蒙波動與社會角色壓力，這些都可能成為憂鬱情緒的觸發點。本文將以醫學實證為基礎，帶領讀者理解女性專屬的情緒挑戰，並提供實用的因應之道。



生理週期：荷爾蒙起伏中的情緒暗湧

生理期對許多女性而言，不只是身體不適的考驗，約2-9%的女性會經歷「經前情緒障礙症（PMDD）」，在經前一星期出現強烈的情緒海嘯。27歲的上班族小玲便深受其苦：「那幾天我就像變了個人，特別愛吃甜食，下班後只因小事就對著男友大吼，事後又難過大哭。」

PMDD的症狀遠超過普通的經前不適，患者可能出現持續性憂鬱、易怒、注意力渙散，甚至產生自傷念頭。研究指出，這與大腦對黃體期荷爾蒙變化的過度敏感有關，而非單純「情緒管理不佳」。治療上，在經前兩週服用低劑量抗憂鬱藥物（如血清素回收抑制劑SSRI）多半能顯著改善症狀。

文 / 單家祁

國泰綜合醫院精神科主治醫師

產後時光：新生喜悅下的無聲風暴

迎接新生命的同時，約50-80%的產婦會經歷「產後情緒低落(baby blues)」，表現為短暫哭泣、情緒敏感，通常產後10天內自行緩解。然而，若憂鬱情緒持續超過兩週以上，或是在產後2-3週開始出現憂鬱症狀，則需注意是否為「產後憂鬱症(postpartum depression)」。

35歲的雅芳產後3個月仍深陷低潮：「每天哄睡寶寶後，我就躲在浴室痛哭。明明知道該餵奶，身體卻像被釘在床上動彈不得，自己真是個不夠格的媽媽。」這類侵入性念頭正是重憂症的警訊，此時單純的情緒支持已不足夠，需考慮適當的處遇介入，不論是抗憂鬱藥物或心理治療，同時家庭協作也可提供媽媽喘息的空間，如先生可主動分擔夜間餵奶，或規劃「媽媽放風時間」等。

三明治婦女：多重角色間的平衡難題

當孩子背起書包踏入校園，職業母親的挑戰轉向更複雜的戰場——清晨5點半，45歲的曉君在廚房準備「婆婆認證」的養生早餐，同時回覆跨國會議的緊急郵件；下班後衝往安親班接孩子，途中還得處理家長群組的才藝班投票；公婆對孫子教育的「建議」似乎是「不夠稱職」的指控；夜裡檢查聯絡簿時，她突然對丈夫大吼：「為什麼永遠是我在填回條？」卻在爆發後自責「失控」。

職業母親的憂鬱風險常常來自「完美監工」的自我期待與家庭系統的雙重擠壓。若這些「隱形情緒勞動」帶來的慢性壓力累積，導致臨床顯著的憂鬱症狀，除了藥物協助外，先生的支持至關重要，如家務的分工、教養責任區的劃分，還有做為來自公婆壓力的防火牆；更需理解真正的平衡不是兼顧所有，而是學會在母親、太太、職人與媳婦角色間動態調整。

更年期：身心轉換時的自我重塑

當生理期紊亂的1-2年間，許多女性不僅面對熱潮紅、夜間盜汗等生理不適，更需處理深層的心理衝擊。更年期憂鬱常混合荷爾蒙失衡與社會角色轉變的壓力，雖然「空巢期」早已不再是主流論述，畢竟在晚婚世代，常見更年期的48-52歲，許多女性的孩子都還在身邊，但可能正處於叛逆期。

51歲的淑英便是典型案例：「半夜總因熱潮紅、盜汗而睡睡醒醒，早晨看著鏡中的白髮，突然覺得怎麼這麼快就年華不再，連最愛的烘焙都提不起興趣。」荷爾蒙補充療法能有效改善生理症狀，但不適合乳癌、子宮內膜癌高風險者；抗憂鬱藥物既能改善情緒，也有機會緩解熱潮紅，若合併嚴重失眠，短期使用助眠藥物有助打破惡性循環。

療癒之路：打破迷思與主動求助

憂鬱症的治療需破除兩大迷思：

1 「藥物治標不治本」

研究證實，憂鬱症係大腦神經傳導物質失衡，如同糖尿病肇因於胰島素抗性，抗憂鬱藥物是修復生理基礎的必要工具。

2 「心理治療只是聊天」

精神動力心理治療探索幼時經驗如何形塑個案與重要他人之間的關係；而認知行為治療著重辨識負面想法、客觀證據與替代觀點，逐步重塑認知模式。

社會支持：從家庭到職場的整體關照

女性的憂鬱症不應只是個人議題；企業施行「經期友善假」或「彈性育兒工時」，醫療院所推動愛丁堡產後憂鬱量表篩檢並轉介，這些制度性支持能減輕結構性壓力。而對個人而言，學習「設定情緒界線」——當同事質疑「你怎麼可以請假」，與其愧疚解釋，不妨練習回應：「照顧好自己的身心健康，才能更好地完成工作。」

若發現自己或親友出現以下警訊，請務必主動求助：

- 情緒低落持續兩週以上，且影響日常生活。
- 反覆出現「不想醒來」或「希望消失」的念頭。
- 伴隨不明原因的身體疼痛或生理問題。

結語：擁抱光明的勇氣

憂鬱症是身體發出的求救訊號，而非性格缺陷；求助不是脆弱的表現，而是真正勇敢的開始。當情緒的烏雲籠罩時，願這篇文章成為一盞溫暖的燈——你不需要獨自等待天晴，伸出手，光一直都在。



認識子宮頸癌篩檢新政策 與HPV疫苗

母親節是提醒我們感謝母親辛勞的溫馨時刻，同時也是關懷女性健康的最佳時機。子宮頸癌是全球女性常見的癌症之一，主要由人類乳突病毒（HPV）感染所引起。隨著醫療科技進步及政府公衛政策更新，子宮頸癌的預防措施日益周全。

文 / 陳薇安

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

文 / 黃家彥

國泰綜合醫院婦女醫學部婦科主任

本

文將介紹最新的子宮頸癌篩檢政策與 HPV 疫苗接種資訊，讓您與身邊的女性朋友一同守護健康。

子宮頸癌與HPV：潛藏的威脅

子宮頸癌主要與持續感染高危險型HPV（特別是HPV16與18型）有關。根據研究，約70%的子宮頸癌與這兩型病毒相關。然而，HPV感染初期多無明顯症狀，因此定期接受篩檢與接種疫苗是預防的關鍵。

2025年最新篩檢補助政策亮點

為提升女性的健康意識與子宮頸癌早期發現率，2025年起政府針對子宮頸抹片檢查與HPV檢測擴大補助範圍，重點如下：

1. 增列25-29歲女性抹片檢查補助：

政府新增25至29歲女性每3年1次免費子宮頸抹片



檢查的補助，鼓勵年輕女性及早建立定期篩檢習慣

2. 新增HPV病毒檢測補助：

自2025年起，針對35歲、45歲與65歲女性，每人在該年度可享有1次免費人類乳突病毒（HPV）檢測補助。HPV檢測具有高度敏感度，能偵測到尚未發展成病灶的病毒感染，為預防子宮頸癌提供更早期的介入契機。

接種HPV疫苗：預防從青春開始

除了篩檢，接種HPV疫苗亦是預防子宮頸癌的核心手段之一。HPV疫苗可有效預防70%以上的子宮頸癌及90%以上的生殖器疣，特別是尚未有性行為，未曾感染HPV的青少年族群效果最佳。台灣目前採用的是9價HPV疫苗，可涵蓋最多型別的高風險與低風險病毒株。

台灣目前的接種政策如下：

- ☑ 國一女生全面公費接種9價HPV疫苗，自2018年起實施。
- ☑ 特定縣市已擴大至國中男生納入施打對象（如嘉義市、台北市）。

建議施打族群

婦女醫學部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. 高危險族群：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、曾有抹片異常者等，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. 未接種過疫苗的兒童及婦女（9至45歲，對已發生性行為者仍具有顯著保護效果）。

接種後還需要抹片嗎？

是的。即使已完成HPV疫苗接種，由於疫苗並無涵蓋所有高危病毒型別，仍建議持續接受定期抹片或HPV檢測，才能更全面守護子宮頸健康。

實用提醒：哪些人應特別注意？

- ☑ 曾有性行為且未接種疫苗者
- ☑ 抹片檢查結果異常者
- ☑ 曾感染菜花或其他性病者
- ☑ 中高齡女性，尤其是未曾做過HPV檢測者

愛自己，也守護她

母親節提醒我們珍惜每一位女性的健康與生命。政府新的補助政策，不僅幫助女性減輕經濟負擔，更鼓勵年輕族群建立預防觀念。誠摯呼籲所有女性朋友：請記得定期接受子宮頸癌篩檢，並及早接種HPV疫苗。

讓我們一起努力，邁向消除子宮頸癌的願景，為自己與摯愛的她，築起堅固的健康防線。

孕前準備、產檢新制 一次看懂 從備孕到產後 給媽媽最全面的照顧

想懷孕卻不知從何開始？臺北市政府及國健署提供「助您好孕」的一系列措施，從孕前檢查、孕期保健到產後照護，全方位守護媽媽與寶寶的健康。快來看看有哪些妳不能錯過的好康與提醒吧！

文 / 陳俐瑾

國泰綜合醫院婦女醫學部產科主任





孕前健康檢查

新制上路，不分婚姻狀態，備孕就能檢查！

自114年起，臺北市將原本的「婚後孕前健康檢查」擴大為「孕前健康檢查」，不再限於已婚人士，只要妳/你有生育計畫，不論是否結婚都能受益！

✓ 補助對象：

凡年滿18歲，設籍臺北市或配偶設籍臺北市的新住民，都可以享有終生一次的檢查補助。

- 男性最高補助875元
- 女性最高補助2,300元

✓ 檢查內容：

- 身體檢查：身高、體重、腰圍、血壓
- 實驗室檢驗：血液與尿液檢查，包括海洋性貧血、梅毒、愛滋、德國麻疹抗體、水痘抗體、甲狀腺刺激素（TSH）、披衣菌抗體
- 男性：精液分析
- 女性：可選加做「抗穆勒氏管荷爾蒙（AMH）」檢查，了解卵巢儲備功能

✓ 為什麼要做？

111-113年北市5萬4千名受惠市民檢查結果顯示：

- 男性精蟲活動力不良率約16.7%、型態異常18.7%
- 女性披衣菌抗體陽性率達10.4%，水痘及德國麻疹抗體陰性者也有7-8%

這些隱藏問題都可能影響受孕或造成胎兒風險，透過此檢查可提早發現並處理。

✓ 提醒：

若女性檢查發現缺乏德國麻疹抗體，可免費接種疫苗，但接種後需避孕3個月，請記得事先規劃！



備孕3招

讓好孕降臨妳家門！

除了檢查，日常生活中的自我調理也很重要。
可掌握以下三招，提高懷孕成功率：

✓ 規律運動與健康體重

研究指出，維持適當體重可減少不孕、早產、妊娠糖尿病與高血壓等風險。每日30分鐘中等強度運動（如快走、游泳）就是好的開始！

✓ 攝取關鍵營養「3+1」

依據最新國民營養健康調查，我國20-49歲育齡女性中，約有10%缺乏葉酸。懷孕前後應補充以下營養素：

- 葉酸：促進胎兒神經管發育，預防脊柱裂
- 碘：幫助甲狀腺功能與胎兒智力發展
- 鐵：預防孕期貧血
- 維生素D：強化免疫，減少妊娠併發症

這些營養素可透過均衡飲食與補充劑攝取，讓胎兒健康發育、媽媽也更安心。

✓ 善用政府補助，提前檢查安心備孕

臺北市政府的孕前健檢補助不限名額、不限設籍年限，歡迎符合資格的朋友踴躍參加，為迎接新生命做好準備！



產檢與篩檢補助

讓你孕期每一步都有保障

除了孕前準備，孕期的照護也非常重要。衛福部國健署及臺北市提供以下產檢補助，幫助孕媽咪安心度過每一階段：

✓ 國健署提供：

- 14次例行產檢
- 3次超音波檢查
- 妊娠糖尿病與貧血篩檢

✓ 臺北市加碼補助：

- 懷孕第9-20週婦女：補助唐氏症（初唐2200元，中唐1000元）與子癰前症篩檢（800元）
- 114年起新增選項：非侵入性胎兒染色體檢測（NIPT），每案補助2500元。可依需求選擇其中一種唐氏症篩檢之補助

這些補助讓孕媽咪可依個人需求選擇最合適的檢查，早期發現、早期介入，提高寶寶的健康機率。

產後兩次健檢新制

114年5月起上路，關懷媽媽不只到生完！

產後不僅是身體復原期，更是心理與家庭角色轉變的重要階段。為提升產後婦女的身心健康，衛福部國健署自114年5月1日起提供2次產後健康照護服務補助：

✓ 第1次：產後1個月內（建議1-2週內）

- 生理量測：體重、血壓
- 疾病與功能評估：產後疾病、慢性病、骨盆及泌尿系統功能
- 心理評估：愛丁堡產後憂鬱量表
- 諮詢服務：哺乳、寶寶照顧、家庭支持、睡眠品質、疫苗建議

✓ 第2次：產後3個月內（建議6-8週內）

- 生理量測：體重、血壓
- 疾病與功能評估持續追蹤
- 心理健康評估
- 諮詢服務：運動、營養、性生活、避孕與下一胎規劃等

產後不只是寶寶的開始，也是媽媽重拾健康生活的起點。鼓勵媽媽們善用這兩次補助，為自己的健康多一分把關。



乳癌篩檢不能等 妳做乳癌篩檢了嗎？

在門診常遇到許多女性病人問：「醫師，我平常都沒什麼不舒服，真的有需要做乳癌篩檢嗎？」這其實反映了台灣女性在乳癌認知上常見的誤解：「沒症狀＝沒問題」、「摸不到＝不用檢查」。然而，乳癌在早期往往沒有任何不適，也不一定摸得到腫塊。當真正出現症狀或能夠觸摸到異常時，病情可能已經進展至中晚期。

文 / 陳宣安

國泰綜合醫院一般外科主治醫師

乳

癌是台灣女性最常見的癌症，根據國民健康署《111年癌症登記報告》統計，台灣女性乳癌的年發生人數已突破1萬7千人，好發年齡多集中在45至69歲之間，近年也有年輕化的趨勢。雖然乳癌的發生率高，但並非無法對抗的疾病。早期乳癌5年存活率達99%以上，治癒率極高。若延誤病情致晚期發現，5年存活率僅約39.2%。而達成早期診斷、提高存活率的關鍵，就是定期接受乳癌篩檢。

乳房X光攝影是目前國際研究證實，可早期偵測乳癌進而降低死亡率。它能夠在乳房尚未出現明顯腫塊時，偵測出微小鈣化點或病變，這些異常可能是早期乳癌的徵兆。若檢查結果顯示疑似異常，建議民眾儘速回診接受進一步檢查，由專業醫師判讀影像並視情況安排乳房超音波、切片等檢查，以釐清病灶性質並作出適當處置。

誰應該接受乳癌篩檢？國家其實已經提供資源了！

自今(114)年元旦起，政府已擴大乳房X光攝影檢查補助對象，從原本45至69歲女性，擴大為40歲至74歲婦女，每2年可接受1次免費篩檢。

乳房攝影的常見迷思，你也曾這樣想嗎？

雖然政策與醫療端積極推廣乳癌篩檢，但仍有不少女性因誤解而延遲檢查。

迷思一：檢查會很痛嗎？

乳房攝影過程中，會用板片短暫壓迫乳房以獲得清晰影像，會有一點不適，但時間非常短暫，大多數人都能忍受。建議可避開月經前乳房較脹痛的時期安排檢查。

迷思二：會不會有輻射風險？

乳房攝影的輻射劑量非常低，低於我們一年自然環境中接受的輻射劑量，對身體的傷害可忽略不計。

乳房自我檢查，仍是日常不可或缺的一環

除了定期乳房攝影外，平時仍建議女性每月做乳房自我檢查，適合的時間為月經結束後7天內，乳房較不脹痛，適合觀察變化。觀察是否有腫塊、乳頭異常分泌物、皮膚凹陷或變色等改變。如果有任何異狀，務必及早就醫。

誰是高風險族群？哪些人要特別注意？

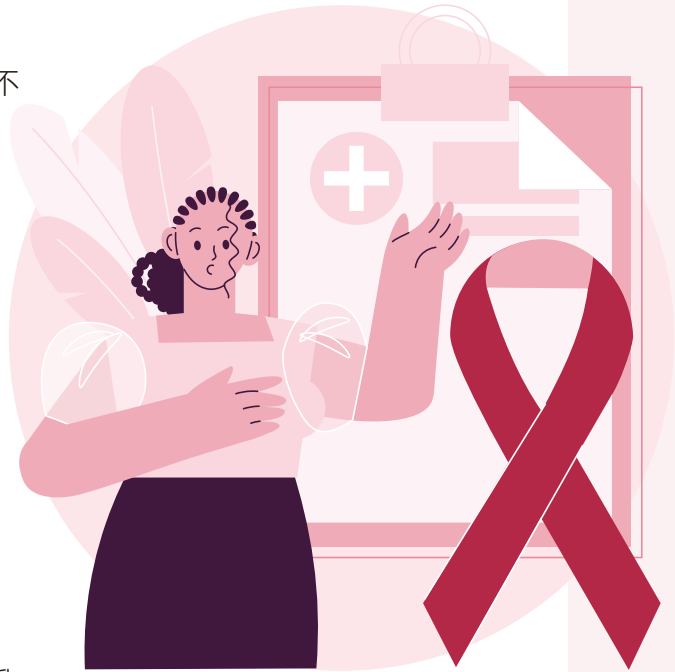
乳癌的危險因子包含初經早、停經晚、未曾生育、30歲後才生第1胎、未曾哺乳、長期使用荷爾蒙補充劑、乳癌家族史(母親、姊妹或女兒)、曾罹患乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌、一側乳房得過乳癌等。

篩檢疑似異常勿驚慌，盡速求診遵循醫囑

若乳房X光攝影結果出現疑似異常，請勿過度驚慌，也不需自行揣測。建議儘速前往醫療院所，由專業醫師安排進一步檢查（如乳房超音波、針刺切片等），釐清是否為良性病變或需進一步處置。

若經進一步檢查確診為乳癌，請配合醫師建議接受正規治療，並依時回診追蹤。目前乳癌治療方式多元，包含手術、放療、化療、標靶與荷爾蒙治療等，經由醫療團隊量身規劃後，大多數患者都能獲得良好療效與生活品質。

乳癌的發生無聲無息，往往在沒有症狀、無明顯異常時就悄悄發展。等到發現時，病灶可能已非早期。唯有透過定期的乳房篩檢，才能將乳癌在最早期、最可控的階段找出。





懷孕婦女的口腔照護

在得知肚子裡有小生命的那一刻，準媽咪的生活充滿了喜悅與幸福。在懷孕初期，身體及心理都在逐步適應“媽媽”這個新角色的轉換。

然

而俗話道：生一個娃、掉一顆牙，這是真的嗎？究竟懷孕會如何影響口腔環境，而準媽咪又該如何因應這些改變呢？孕媽咪的口腔問題是否會影響寶寶健康呢？

本篇將就孕期生理變化、妊娠常見的口腔問題，以及懷孕婦女該如何做好口腔照護，深入淺出的為大家做介紹。

懷孕期間的口腔生理變化

孕期口腔生理的變化主要是緣於三大因素，分別為荷爾蒙改變、飲食習慣改變以及孕吐和胃酸逆流。

荷爾蒙改變會導致牙齦增生、牙齦浮腫，進而導致口腔清潔不易；同時，孕期體內血液循環豐富，對於牙菌斑的刺激更為敏感。

孕婦飲食習慣改變，可能會偏好酸甜的食物，製造有利於細菌滋生的酸性環境；孕期進食頻繁，也容易因疲倦而忽略口腔清潔，餐後若沒有做好清潔，也可能使得蛀牙機率大增。

孕吐則是會嘔吐酸性物質，同時，懷孕期間的荷爾蒙以及胎兒的壓迫，也會使下食道括約肌放鬆，導致胃酸逆流

文 / 陳宜君

國泰綜合醫院口腔醫學部醫師

文 / 楊岳炤

國泰綜合醫院口腔醫學部主任

，牙齒長期浸泡在酸性口水裡，造成琺瑯質酸蝕，久了也會造成口腔問題。

妊娠常見的口腔問題

蛀牙，孕期飲食習慣改變，進食頻率增加，若疏忽了日常清潔工作，加上孕吐、胃食道逆流使得口腔經常性處於酸性環境，將會導致蛀牙的發生。妊娠牙齦炎，發生比例高達30-100%，造成牙齦腫大與刷牙出血，一般在懷孕的第二與第三期牙齦的發炎會更為嚴重。

妊娠期肉芽腫，發生率為1.8-5%，是牙菌斑與牙結石堆積造成的嚴重發炎，進而形成的肉芽腫，常見於第二與第三孕期，牙齦瘤因富含血管而容易出血，咀嚼或刷牙時不小心觸碰，將會造成表面潰瘍疼痛與出血，腫塊過大也可能影響進食與營養攝取。懷孕期間若肉芽腫生長快速而影響咀嚼，可能需要在生產前切除，切除後仍需維持良好的口腔清潔與照護，否則仍有15%復發率。

妊娠性牙周炎，持續的清潔不當，加上體內荷爾蒙的改變和刺激產生的細胞激素作用，將導致牙齒周圍骨吸收，進而造成牙齒動搖。孕期若有嚴重的牙周病，所產生的發炎物質將透過血流經由胎盤影響胎兒，會增加胎兒早產與新生兒體重過輕的機率。

懷孕婦女的口腔照護

懷孕時的口腔照護與一般人並無二致，都強調餐後以及睡前徹底的刷牙和使用牙線清潔牙縫，並建議使用大於1,000ppm的含氟牙膏刷牙。

胎兒的乳牙在懷孕第6週就開始發育，胎兒對鈣的攝取來自於媽媽的日常飲食，因此準媽媽需攝取足量的鈣和磷、維他命C和維他命D。建議接受定期的口腔保健及諮詢，衛生福利部提供更頻繁的孕期洗牙補助，每3個月即可執行一次全口牙結石清除服務，透過洗牙可避免牙結石堆積造成牙周感染，也可及早發現與處理口腔問題。

另外，四環素類抗生素會造成寶寶的牙齒變色，懷孕期間應避免服用。

結語

“生一個娃、掉一顆牙”這樣的說法凸顯了孕期口腔照護的不容易，但在資訊發達的今日，準媽咪只需具備正確的健康知識，做好日常照護，善於運用健保資源，相信孕媽咪在蘊育下一代同時，也能擁有一口好牙；確保孕期的舒適，也確保胎兒的健康！





文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師

泌尿道感染的認識與預防

28歲徐小姐因年前工作繁忙，工作中無法正常如廁而憋尿，且同時減少喝水量，導致她感覺小便有痠痛及灼熱感，經過一天後發現有血尿，驚嚇之餘來泌尿科門診接受尿液檢查，檢查顯示為泌尿道感染，在經過藥物治療後，症狀立刻緩解，因忙碌所以她並沒完全將藥物服用完畢，隔沒幾天相同的症狀又跑出來，這次有乖乖的把要吃完，症狀就完全緩解，這種景象相信很多人都有經歷過。

泌尿道感染是一般人在日常生活中常見的疾病，即我們常說的膀胱發炎跟尿道發炎，這兩種感染會導致小便灼熱、疼痛，頻尿、尿不乾淨，嚴重時甚至會有血尿。臨床上人一生發生泌尿道感染的比率為3.5%，不過隨著年紀的增加，泌尿道感染的發生率也會隨著線性比例的升高，不同年紀有不同的發生率及造成原因(如表一)，除了1歲之前男生比較較高(因包皮原因，小小孩發生泌尿感染需考慮構造上的異常)，而其他年紀都以女生比男生較容易發生，主要的原因為男女的生理構造不同(女性尿道短且距離肛門近)(如圖1及2)，但隨著年紀的增長，在年紀大於35歲之後，男性會因攝護腺肥大的原因，泌尿道感染的比例接近女性。

年紀(歲)	女(%)	男(%)	危險因子
<1	0.7%	2.7%	包皮、泌尿道構造異常
1-5	4.5%	0.5%	泌尿道構造異常
6-15	4.5%	0.5%	泌尿道功能性異常
16-35	20%	0.5%	性行為、子宮帽使用
36-65	35%	20%	手術、攝護腺肥大、導尿管
>65	40%	35%	尿失禁、攝護腺肥大、導尿管

(臨床泌尿學 表95-1)

臨床上泌尿道感染的途徑有1.上行性感染(由尿道進入)：最常見。2.血行性感染(常見免疫力差的病人)：少見。3.淋巴性感染：更少见。4.由周圍器官感染(如腹腔內膿瘍或膀胱直腸瘻管或膀胱陰道瘻管)。

臨床上確實有少部分的病患，靠著多喝水及自己的免疫力克服泌尿道感染。但大多數人還是需要藥物來緩解症狀及加速治療，如果沒有及時治療或拖延治療，泌尿道感染可能會加重並導致嚴重的併發症(如慢性膀胱發炎、容易復發、膀胱功能失調及組織破壞、及腎盂腎炎)。因此如果出現疑似泌尿道感染的症狀，應立即就醫並接受藥物的治療。

常常有人問為什麼我的泌尿道感染不易治療或容易復發?可能的原因如下：

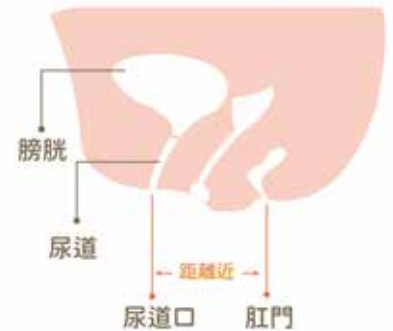
- 1.沒好好完成整個療程，擔心吃抗生素，所以症狀改善就自行停藥。
- 2.生活型態錯誤(憋尿、少喝水、個人衛生習慣不好、沖洗及擦拭錯誤、性行為後未排尿)。
- 3.有泌尿系統構造問題(結石、阻塞、慢性腎臟疾病)。
- 4.本身疾病造成(糖尿病、免疫失調、長期臥床、女性停經、中風等)。

若因其他問題造成需要主要問題處理，才不會造成反覆復發。

日常生活有什麼預防行為可以減少泌尿道感染呢？建議如下：

- 1.多喝水，保持良好的飲水習慣，每天至少攝取水份2000cc以上(有心臟及腎臟疾病者，請詢問你的醫師)。
- 2.不可憋尿，減少細菌在膀胱內孳生的機會，但膀胱過動者除外。
- 3.上廁所擦拭方式要注意，如廁後擦拭應由前往後，避免肛門、陰道細菌進入尿道。
- 4.良好的排便習慣，便秘會增加腸胃道致病性細菌繁殖的機會，而膀胱炎的致病細菌多為大腸桿菌引起。
- 5.在性行為前及性行為後要多喝水，多排尿。
- 6.內褲勿太緊，注意透氣及衛生。
- 7.服用減少泌尿道感染風險的營養品：如甘露糖、蔓越莓、益生菌等。
- 8.保持泌尿生殖器官的乾淨衛生：一般用清水洗淨即可，肥皂或某些市售的婦潔液用多了，可能會改變陰道正常的酸鹼值，反而更容易滋生細菌。

因此，如果有疑似膀胱炎的症狀，應即早就醫並接受適當的治療。就近到附近的泌尿科診所或醫院，但是如果就近沒有泌尿科醫師、婦產科或家醫科也可以做初步的治療。



▲圖1 女性泌尿道距離肛門較近且尿道短(台灣泌尿科醫學會)



▲圖2 男性泌尿道距離肛門較遠且尿道長(台灣泌尿科醫學會)

月經不規則怎麼辦？

28歲的林小姐近半年來月經週期變得不規則，有時間隔45天，有時僅20天，經血量也時多時少，經期也變得忽長忽短。她原本月經週期穩定，每28天來一次，經期約5天，經量適中。最近她也注意到臉上痘痘變多，體重增加了3公斤，且基礎體溫無明顯雙相變化。因擔心影響將來生育能力，她決定到婦產科門診進一步評估。



文 / 賴宗炫

國泰綜合院婦女醫學部生殖醫學科主任

月經不規則的可能原因

月經週期的正常範圍為21到35天，出血時間介於2至7天，總經血量約20到80毫升。超出此範圍的情形，皆被歸類為異常子宮出血。月經不規則是一個症狀，而非疾病，其背後可能牽涉許多生理或病理的因素。

根據國際婦產科聯盟（FIGO）提出的PALM-COEIN分類系統，月經不規則的原因可分為以下兩大類：

結構性病因（PALM）：

- P（Polyp）子宮內膜息肉：常見於育齡女性，可能導致點狀出血或經期延長。
- A（Adenomyosis）子宮腺肌症：內膜組織侵入子宮肌層，引起經痛與經量增加。
- L（Leiomyoma）子宮肌瘤：尤其是黏膜下肌瘤，容易導致月經過多與不規則。

- M（Malignancy and hyperplasia）惡性腫瘤與子宮內膜增生：中年與更年期婦女特別需要注意。

非結構性病因（COEIN）：

- C（Coagulopathy）凝血異常：如第八因子缺乏症、血小板功能障礙等。
- O（Ovulatory dysfunction）排卵功能障礙：最常見於青春期、多囊性卵巢症候群（PCOS）、高泌乳素血症等。
- E（Endometrial）子宮內膜原發性異常：如感染或內膜反應異常。
- I（Iatrogenic）醫源性：如避孕藥、賀爾蒙治療、抗凝血劑等藥物影響。
- N（Not yet classified）未分類原因：如某些基因性異常或新興疾病。

林小姐的臨床表現，包括月經週期不定、痘痘、體重增加與無明顯排卵現象，典型地符

合排卵功能障礙型月經不規則，最常見的病因之一便是PCOS。

常見伴隨症狀與診斷評估

在排卵障礙型月經不規則中，可能出現以下伴隨症狀：

- 月經稀少或經期延遲。
- 痤瘡與多毛（雄性素過多現象）。
 - 體重上升與胰島素阻抗。
 - 無排卵性不孕。
- 基礎體溫呈現單相模式。

診斷工具包括：

- 1.詳細病史與理學檢查：了解初經年齡、週期規律性、經血量、服藥史、體重變化等。
- 2.荷爾蒙抽血檢查：
 - FSH、LH、E2：判斷卵巢功能是否異常。
 - TSH、Prolactin：排除甲狀腺與高泌乳素血症。
 - Total & free testosterone：評估是否為高雄性素狀態。
- 3.骨盆超音波：
 - 評估子宮與卵巢結構，觀察是否有多囊卵巢影像（ ≥ 12 個卵泡或卵巢體積增大）。
- 4.子宮內膜取樣（若有異常出血）：
 - 排除子宮內膜增生或惡性轉變，尤其是長期無排卵者。

治療方式：個人化與目標導向

治療月經不規則的重點，在於找出病因並依據病人的生育計畫給予對應治療。原則如下：

無生育需求者：

- 荷爾蒙治療：口服避孕藥能有效調整週期，降低子宮內膜癌風險，也能改善痘痘與多毛。
- 黃體素周期治療：適合不能使用雌激素者，例如單用口服黃體素10-14天/月。

有生育計畫者：

- 生活型態調整：體重減輕5-10%即可顯著

改善排卵，特別是PCOS病人為第一線治療方法。

• 排卵誘導藥物：

- 首選為Letrozole（芳香酶抑制劑），效果較Clomiphene佳且多胎機率較低。
- 若口服藥無效，可進一步使用針劑式的hMG或FSH。
- 若無反應者可考慮：腹腔鏡卵巢鑿孔術（Ovarian Drilling）或輔助生殖技術（如人工授精或试管婴儿）。

月經不規則是否會導致不孕？

會的。根據2023年《Human Reproduction Update》的一項系統性回顧顯示，排卵障礙佔女性不孕症的25-30%。PCOS導致長期無排卵與黃體素不足，不僅影響受孕，也會增加子宮內膜增生甚至癌變的風險。

此外，若因高泌乳素血症或甲狀腺異常引起月經失調，也會影響正常的性荷爾蒙分泌與排卵機轉，需盡早治療。

如何預防月經不規則？

儘管部分原因無法完全預防，但以下做法可降低月經失調的機率：

- 保持健康體重，BMI控制在18-24之間。
- 規律運動與飲食，改善胰島素敏感性。
- 避免長期熬夜與過度壓力，維持內分泌穩定。
- 避免濫用荷爾蒙或減重藥物。
- 定期婦科檢查，早期發現內膜異常或卵巢問題。

結語

月經不規則雖然常見，但可能是身體警訊。從青春期到更年期，每個階段的女性都可能面臨不同的月經問題。若伴隨痘痘、多毛、體重上升或不孕問題，更應尋求婦產科醫師協助。及早找出原因，搭配適當的治療與生活方式調整，不僅能改善週期，也有助維護長期的生殖與內分泌健康。健康的月經，反映的是健康的女性身心狀態。

肥胖、早熟與腸道細菌有關？ 談益生菌在兒童成長的角色

- 益生菌大家耳熟能詳，整腸、減緩過敏為眾所周知之功效，而肥胖、早熟的發生竟與腸道細菌有關？
- 益生菌對兒童成長有幫助嗎？的確有效且有用，然而益生菌百百款，該怎麼選擇才能吃得安心？

已知有肥胖基因，竟然也有「致胖菌」？

肥胖可視為一種慢性疾病。肥胖的成因，除了基因遺傳外，主要是生活型態改變，熱量攝取過多(例如太容易碰到高熱量且精緻又好吃的食物)，與消耗太少(包括相對低度活動)，導致熱量累積並以脂肪的形式堆積在體內，形成肥胖。近年來研究發現，肥胖的發生也與腸胃道的特定微生物族群有關(致胖菌)，例如肥胖鼠與正常鼠有不一樣的腸道菌相，亦即特定致胖菌增多。

文 / 侯家瑋

國泰綜合醫院兒童醫學部主任級醫師



認識腸道菌群對腸道的影響：細菌有好有壞

人體腸道內存在超過3萬5千種微生物，數量為構成人體細胞總數量的10倍以上，重量可達1.3公斤。而腸道菌群的構成存在有明顯個體差異，影響因素包括分娩方式、嬰幼兒時期餵養習慣、到成年後的飲食習慣，都對腸道菌群的分布(菌相)與穩定有其重要的作用。腸道菌群可簡單分為三大類：好菌、中性菌及壞菌。

好菌(益生菌)及其輔助物(益生質、後生元)：世界衛生組織將益生菌(Probiotics)定義為「適量給予宿主，使其能產生健康效應的活菌」，主要可分為比菲德氏菌(*Bifidobacteria*)、布拉酵母菌(*Saccharomyces boulardii*)、嗜酸乳桿菌(*Lactobacillus*，俗稱乳酸菌)等三大類型益生菌。簡言之，益生菌就是對人體健康有益處的「好菌、益菌」，食用後可通過胃酸、膽汁及各消化酵素的考驗，進入腸道後能存活及繁殖，以發揮其生理功能。已知適量攝取益生菌，將能達到預防便秘、幫助睡眠，以及調整過敏體質等好處，其中以乳酸菌為最具代表性的腸內益菌。而益生菌或益生質(Prebiotics)指可以幫助腸道裡好菌生長的營養素，可說是好菌的食物，例如膳食纖維、寡糖、菊糖等醣類物質。益生菌結合益生質可產生協同作用，使益生菌的功能增強。另外後生元(Postbiotics)是細菌(包括益生菌)的分泌物或是其菌體片段，可為宿主提供生理益處。它們可能具有與益生菌發揮相似的功能，能積極的產生人體生理反應，並恢復腸道穩定的能力。

壞菌：對人體健康並無益處且有害的腸道菌就是壞菌，部分菌群常是引起腸胃炎的原因(如大腸桿菌)。通常在大量攝取肉類和牛奶、乳製品、油炸食物、白砂糖等食物之後，腸道菌相常會由原來占大多數的中性菌逐漸偏向壞菌端過去，造成腸內環境改變，可能會使大便變硬、成顆粒狀，以致排便不順暢，甚至會導致血液過氧化產生自由基，使體內產生發炎反應。

發胖和腸道菌群有關：

我們腸道內有不同的菌群，當腸道菌之間的分布或比例失衡時，就很容易導致代謝紊亂。研究發現身材較苗條的人，腸道中的厚壁菌門(*Firmicutes*：F)相對數量較低，而擬桿菌門(*Bacteroidetes*：B)則較多，顯示F/B比例下降。肥胖者則是相反，他們腸道中的厚壁菌門多了20%，而擬桿菌門少了90%，結果是F/B比例明顯上升，同時腸道菌的多樣性也降低了。動物實驗也有相同的發現，肥胖鼠腸道內有較多厚壁菌。厚壁菌是一群善於消化並促進吸收脂肪的壞菌，可進一步保留食物中的熱量，此情況也發生在偏好高脂肪、低纖維等食物的成人。當腸道菌相平衡狀態被破壞時，同時間若飲食內容膳食纖維也缺乏，腸子之短鏈脂肪酸(short-chain fatty acids)就會合成不足，導致控制或降低食慾的腸泌素GLP-1、多肽peptide YY減少。而擬桿菌門就是一種好菌，它可透過發酵膳食纖維，製造出更多短鏈脂肪酸，有助於降低食慾、抑制脂肪儲存，以及維持腸黏膜健康。動物實驗已證實，若以益生菌加營養配方(益生質：發酵豆奶)介入，有助於體重增加率下降35%。

腸道菌群與性早熟的關係：腸腦軸的角色

腸道菌群通過分解發酵膳食纖維，合成部分維生素及轉化膽汁酸等一系列複雜的過程，參與到身體的能量和代謝反應。再經由複雜的腸神經系統，形成強大的代謝能力。亦即腸道接在收到特殊的訊息後，會經腸腦軸(gut brain axis)和大腦溝通，也因如此，腸道被稱為第二大腦。

高脂飲食影響腸道菌群後改變性荷爾蒙生態：

研究已發現，高脂飲食改變腸道菌群後，會過早活化下視丘-腦下垂體-生殖腺主軸(HPG軸：性發育的順序)，包括血清雌二醇、瘦素(leptin)、脫氧膽酸、和性釋放素(GnRH)增加，將誘導青春期的性早熟。特別是與GnRH升高呈正相關有脫硫弧菌、毛梭菌、鏈球菌、厭氧菌、雙歧桿菌等，顯示這些細菌可能觸發了特發性中樞性早熟的進行作用。這可由動物實驗發現在「高脂飲食後的腸道菌群」移植可促進了小鼠的性早熟獲得印證。豆漿中的大豆苷元(daidzein)成分，也稱為大豆異黃酮，也有改變腸道菌群並提早雌鼠青春期開始年齡的影響，而適度補充益生菌後則可舒緩性早熟的程度，其機轉可能是部分菌叢能產生高量短鏈脂肪酸有關。

肥胖與腦傷者腸道菌群代謝物可活化HPG軸：

在中樞性性早熟和超重肥胖者之腸道菌群皆可發現普雷沃氏菌(Prevotella)增多，其分泌的支鏈胺基酸的產生可促進胰島素抗性，此機轉可以解釋中樞性性早熟患者肥胖的高發生率。另外罹患中樞神經系統疾病或腦傷患者也容易有早熟趨勢，研究發現其腸道菌叢腸中表現出過多的壞菌如Klebsiella，這些菌群產生具有神經傳導物質活性的代謝物(血清素和多巴胺)，將會活化HPG軸而引發早熟。總之，腸道菌群表現的改變，可以解釋中樞性早熟和肥胖或腦傷之間的關聯。

減肥或延緩性早熟，吃益生菌有用嗎？

減重吃益生菌有用嗎？**迷思1：**

我會胖是因為胖胖菌太多，瘦瘦菌太少？這似乎有點倒因為果！實際上會胖是源於飲食和生活習慣不好，導致腸道菌群的比例失衡。而要改善腸胃道內環境，可從正確的生活與飲食習慣開始著手，搭配喝益生菌產品，讓好菌抑制壞菌生長，促進身體代謝。**迷思2：**想靠「單純吃益生菌變瘦」聽起來真的很吸引人，但很難，不如先養成均衡的飲食、良好的生活習慣及運動，再輔以適合的益生菌來調整腸道菌群，以維持腸道菌平衡，才有機會養成易瘦體質！。



益生菌對兒童成長有幫助？

兒童肥胖問題日趨嚴重，常常合併性早熟，造成最終身高不足。不同的研究都提出了胖小孩腸道菌相與性荷爾蒙之間的雙向交互作用。不同青春階段之腸道菌群存在多樣性，並且患有中樞性早熟的孩子腸道菌相可能改變。未來醫學的進展將是結合兒童內分泌學與腸胃學的觀點，加深對性荷爾蒙和腸道菌群變化作用之間的聯繫的理解，可以在青春期疾病中實施微生物群標靶治療。未來也將會是預測和預防性早熟發育重要的醫療發展方向。

益生菌百百款，該怎麼選才能吃得安心？

吃益生菌前先看清楚菌種！益生菌也講求「術業有專攻」，應了解益生菌功效、菌種、適合族群，才能打造平衡的腸道菌相。1.多樣化飲食：可以提供不同類型的纖維和營養素，有助於腸道菌群的多元和穩定。2.補充足夠水分：能夠幫助腸道消化吸收、促進腸道蠕動和排除廢物，也能夠讓保持良好的腸道功能，有助於維持腸道微生物平衡。3.多攝取膳食纖維：膳食纖維無法被我們的腸道消化吸收，但卻可以被微生物發酵利用，抑制壞菌增長，並有助於維持腸道粘膜屏障，對整體消化道健康有很大的幫助。4.避免使用抗生素：長期或不必要的抗生素使用可能殺死有益的腸道細菌，而使腸道環境更容易受到有害細菌的攻擊，若抗生素非用不可，建議選擇不受影響的益生菌產品。5.補充多元益生菌：維持菌群多樣性與數量，提高短鏈脂肪酸產量。同時多攝取天然原型食物，尤其是富含膳食纖維的食物，提供益生菌所需的營養。當腸道環境良好，益生菌得以生長繁殖，體內菌群生態便能平衡，目前已有相關益生質及後生元產品提供選擇。

結語

大便的研究(便便醫學)已經證實益生菌在身體健康扮演的角色。不好的腸道菌是導致內分泌代謝紊亂及發胖的原因之一，或是共存的狀態。叫人去「吃大便」（正確的說法叫「糞便移植」），有時候是為了救他一命，它在醫療上已經是一種治療方式。例如罹患腸道疾病困難腸梭菌（*C. difficile*）反覆感染的病人，灌入健康人的大便後可改善因生病或長期使用抗生素導致腸內菌群失去平衡併發的嚴重病情。除了飲食與運動的控制外，適當的調整腸道菌也將有助於減少肥胖與早熟。

小叮嚀

飲食習慣、生活作息、壓力狀態和藥物使用都會影響腸道菌相的平衡，應改善既存問題。

補充多元益生菌時，可適度輔以益生質及後生元來增強功效



早期療育的關鍵密碼-家庭

文 / 陳劭芊

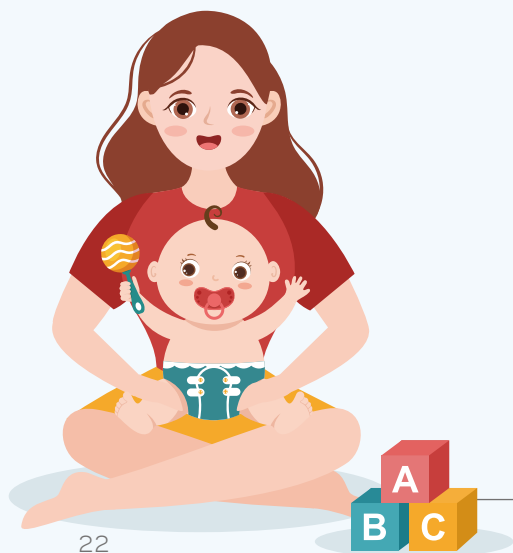
國泰綜合醫院精神科主治醫師

家庭在兒童發展扮演著至關重要的角色。影響兒童身心發展的各個關鍵系統中，家庭與家長可說是兒童出生後第一個接觸的主要環境，家長與兒童各方面的互動形塑了孩子對世界認識的第一道印象，能顯著促進兒童的學習和社會適應能力。早期療育旨在協助提升孩子發展的完善性與適應能力，父母及家庭成員的配合對於療育效果的達成至關重要。

首先，家長的關愛和陪伴為兒童提供了情感上的安全感。情感穩定的家庭環境是兒童健康發展的基石。家長通過提供愛與支持，幫助兒童建立起信心與自我價值感，這不僅能促進兒童的情緒穩定，還能在長期中促進其心理健康與社會適應能力。在面對困難與挑戰時，家庭的支持能幫助兒童學會處理壓力與情緒，觀察家長怎麼面對壓力與挫折情緒，也是孩子養成自己情緒基調的穩定力量。

其次，家庭環境直接影響兒童的學習能力和認知發展。家長的教育、閱讀習慣、語言交流等都與兒童的學習成效密切相關。家長若能積極參與兒童的學習過程，例如閱讀書籍、進行有意義的對話等，將能夠有效提升兒童的語言能力、邏輯思維與問題解決能力。此外，家庭中充滿學習機會的環境能幫助兒童養成良好的學習習慣和自我探索的興趣，有形無形之間形塑孩子的學習資本。

在早期療育的背景下，家庭的參與更為關鍵。早期療育的目的是協助早期發現並及時介入治療那些在發展上出現困難的兒童。這些發展困難包括孩子的生理、心理、動作、語言、情緒與認知等各個方面。造成發展困難的原因從先天生理因素、基因至環境影響不等，某些成因不一定能完全矯正，但早期介入卻能有效調整改變並加強孩子的發展歷程與適應能力。醫院的早療團隊包括來自不同科別的醫師、治療師、社工師及個案管理師





臺北市政府衛生局

Department of Health, Taipei City Government



◀ 早療路上我陪你親子工作坊。圖右為陳劭芊醫師與臺北市政府衛生局長期照護科林柳吟科長(左)

等專業人員，然而，廣義而言，早療團隊的成員應包括孩子、家長、學校教師等各個成員，所有人共同合作，才能達到最佳療效。

家長對於早期療育的認識和態度也會直接影響療育的成效。當主要照顧者積極參與療育過程，並在日常生活中將療育活動與兒童互動結合，會對兒童的學習進程產生顯著正面影響。家長若能了解兒童的需求，並配合專業的指導方法，這不僅能有效促進兒童的康復，也能提高家庭整體的適應能力。與此同時，不同照顧者之間的合作與支持對於療育工作的順利進行也至關重要。當照顧者們能夠協同一致地參與療育，並對孩子的需求保持敏感，兒童能夠在一個穩定而支持的家庭環境中獲得最佳的發展機會。例如，許多一開始被評估為中重度發展遲緩的兒童，在家庭及學校環境中的照顧者做出一些調整後，配合療育課程的訓練，會在半年或一年後呈現出顯著的進步。這不僅證明了家庭參與的重要性，也充分體現了以家庭為中心的早期療育核心價值。

總之，家長與家庭在兒童的發展過程中具有不可忽視的影響。無論是在日常的情感支持、學習促進，還是在早期療育過程中的積極參與，家長和家庭都對兒童的身心發展起到了至關重要的作用。為了兒童的健康成長，我們應該充分認識到家庭對其發展的影響，並積極創造有利於兒童發展的環境和條件，與專業機構共同合作，為兒童的未來打下堅實的基礎。

為了協助照顧者們更好地了解並實踐早期療育的技巧，國泰綜合醫院今年將配合台北市政府的早療親子工作坊計劃，舉辦四梯次的活動，服務對象為台北市1歲半到3歲疑似或確診發展遲緩的親子組。希望藉由這些活動的設計與家長的參與，幫助家長深入了解如何將早期療育技巧落實到日常生活中，共同成為堅強的早療團隊，為孩子提供最佳的發展機會。

114年度早療親子工作坊報名
QR code



歡樂過端午 健康不放“粽”

文 / 袁心

新竹國泰綜合醫院營養師



又到了一年一度的端午佳節，龍舟競渡、掛艾草，美味的粽子更是少不了。與親朋好友相聚一堂，共同享受這份傳統美食的同時，是否有留意自己都是如何吃粽子的呢？有沒有吃得健康均衡？還是不小心落入了許多美食陷阱？讓我們一起聊聊如何在享受美食的同時又不必擔心健康問題。

常見粽子簡介及潛藏美食陷阱

	北部粽	南部粽	裸粽	鹼粽
熱量/個	約400~700大卡	約300~600大卡	約200~500大卡	約100~200大卡
特色	糯米及餡料先油炒，再包入粽葉蒸熟	生米加餡料包入粽葉後放進水中煮熟，吃的時候有的人會加花生粉	餡料多包菜脯、絞肉、油蔥爆香	沾蜂蜜、糖
美食陷阱	油量較多、熱量較高	花生粉富油脂，加越多熱量越高	菜脯鈉含量高，吃太多會增加腎及心血管負擔	增加糖的攝取



健康吃粽三重點

1. 控制份量、吃得均衡

由上表可以看到，粽子熱量密度高。一個250公克包了豬肉、香菇、蛋黃、蝦米並用油炒過的傳統肉粽，約有500-600大卡，相當於一餐的份量，但因為缺乏蔬菜、未精緻全穀雜糧類等富含纖維的食材，飽足感相對低。當餐如吃到2顆以上易造成過多熱量攝取，因此建議若吃粽子須取代正餐，並控制份量為一顆。

為達健康均衡飲食，要記得補充蔬果，每日應攝取3份蔬菜類(1份蔬菜煮熟後約半碗)及2份水果(1份水果約一個拳頭大小或一碗)。故建議當餐除了粽子外，可另外搭配至少半碗青菜，飯後再來一份水果。

控制每餐粽子份量及搭配其他食物，這樣不僅吃得有飽足感，也更健康均衡。

2. 增加纖維攝取、減少油脂攝取

隨著健康飲食越來越盛行，市面上也越來越多以五穀米、紫米、糙米、薏仁等未精緻全穀雜糧類主食取代糯米的選擇，可選購此類粽子；另外別忘了要搭配至少半碗青菜，可選擇富含較多纖維的種類，如筍子、菇類等，增加纖維攝取。

台式粽子餡料多為花生、五花肉、鹹蛋等，在選購或自己包粽時，可以瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類或豆製品取代肥肉；配料上可以板栗取代鹹蛋黃，減少飽和脂肪及膽固醇攝取。

3. 減少沾料及含糖飲料

民眾吃粽子常搭配鈉含量較高的醬料，如番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，每10克中分別含有111、196及405毫克鈉，攝取過多可能會超過每日建議量(健康成人每日鈉攝取量為2400毫克，相當於6克鹽)，長期過量攝取易導致高血壓等心血管疾病；吃鹹粽或甜粽時沾取蜂蜜、糖粉等，雖可增添風味，但容易在不知不覺中攝取過多精製糖及熱量，造成肥胖、糖尿病等慢性疾病風險增加。通常粽子本身已有調味，建議吃原味的就好。

世界衛生組織建議，一天的添加糖攝取不應超過總熱量的10%，假設一天攝取2000大卡，換算下來每天只能攝取50公克的糖，根據董氏基金會的資料，一杯700毫升的黑糖珍珠鮮奶含糖量就高達60克。因此如果真的要搭配飲料以無糖品項最好，或是也可以選擇無調味鮮奶，飲食更均衡。

遵循以上飲食技巧，在享受粽子傳統美食風味的同時也能兼具飲食均衡健康。也別忘了趁著假期與家人外出活動，飯後起身動一動，不僅能增進彼此間的感情，也能消耗節慶聚餐時多攝取的熱量，建議每週中強度運動達150分鐘，以維持健康體位。

女性常見的疼痛問題與治療方法

許多女性在生活中經常會遇到各種疼痛的困擾，有些疼痛與女性特有的生理構造和荷爾蒙有密切的關係，例如偏頭痛、纖維肌痛症、類風濕性關節炎和骨盆疼痛等等。這些疼痛不僅影響生活品質，還可能造成情緒低落和長期的不適感，因此了解疼痛的來源和如何治療是非常重要的。

文 / 陳世鴻

國泰綜合醫院疼痛中心主治醫師

偏頭痛是女性經常遇到的一種疼痛，通常發生在青春期之後，與荷爾蒙波動有很大的關係。很多女性在月經前後會感覺到頭痛加劇，症狀通常包括單側頭部的跳動性疼痛、怕光和怕吵，以及噁心、嘔吐的感覺。目前常用的治療方法有止痛藥以及特殊的抗偏頭痛藥物，若偏頭痛頻繁且嚴重，醫生也會建議使用預防性藥物。

另一個女性常見的疼痛問題是**纖維肌痛症**，這種疾病常見於中年女性，症狀包括全身多處的疼痛，伴隨疲倦、失眠、記憶力和注意力降低等。由於目前並沒有特別的檢查方法來確認這種疾病，因此醫生主要是根據病人的症狀來做診斷。治療方法通常會結合藥物及運動復健，例如使用抗憂鬱藥或抗癲癇藥來緩解疼痛，並透過有氧運動、伸展操或游泳來改善身體功能。

類風濕性關節炎則是一種免疫系統疾病，女性的發生率比男性高許多，尤其好發於30到60歲之間。典型症狀是手指、手腕或膝蓋等關節的疼痛和腫脹，患者會感覺到僵硬，尤其在

早晨特別嚴重。目前治療的方法以抗發炎藥物和免疫調節藥物為主，這些藥物能減少發炎反應、降低關節損傷。此外，適度運動和物理治療也有助於減輕疼痛和增進關節的活動能力。



此外，許多女性還會受到**慢性骨盆疼痛**的影響，這種疼痛往往持續6個月以上，且常伴隨頻尿、尿急等症狀，嚴重影響生活品質。由於骨盆疼痛的成因複雜，可能與感染、免疫異常或心理因素相關，因此治療上常需要多種方式同時進行，包含止痛藥、膀胱訓練、物理治療甚至心理治療，醫生也可能透過調整飲食或生活習慣來協助患者改善症狀。

有趣的是，研究指出女性對疼痛的敏感性通常比男性更高，這可能與女性的荷爾蒙系統、心理和社會因素有關。因此在疼痛治療上，不僅需要藥物，心理支持和情緒調整也是非常重要的環節，這有助於讓患者更有效地控制疼痛。

最後，對於長期遭受疼痛困擾的女性來說，規律的生活作息、均衡的營養、適當的運動，以及足夠的睡眠，都是非常重要的。當然，若疼痛嚴重或持續惡化，一定要盡快就醫，與專業醫師討論最適合自己的治療方案，以改善生活品質並降低疼痛帶來的負面影響。

2025新開診醫師介紹

總院

金士翔 醫師 神經外科

專 長	脊椎手術、腦部手術、一般神經外科、外科及神經外科重症加護。
經 歷	馬偕醫學院醫學系學士、國泰綜合醫院神經外科住院醫師、臺灣外科專科醫師。
看診時間	星期三夜間122診

總院

鄧明紘 醫師 骨科

專 長	骨折創傷手術、退化性關節炎治療、骨質疏鬆症、拇指外翻及常見足踝疾病治療。
經 歷	臺北醫學大學醫學系醫學士、臺北榮總玉里分院主治醫師、臺北榮總骨科部住院醫師及總醫師、芝加哥拉許大學骨科臨床觀察員、中華民國骨科專科醫師、臺灣手外科醫學會會員、臺灣骨科足踝醫學會會員。
看診時間	星期二上午120診

總院

楊佳懿 醫師 皮膚科

專 長	一般皮膚病(濕疹、皮膚過敏、青春痘及痘疤治療、皮膚感染、香港腳)、皮膚免疫性疾病(乾癬、異位性皮膚炎)、痣及皮膚腫瘤切除、醫學美容雷射(雷射除斑、除痣、除毛、除刺青、飛梭雷射、果酸換膚、美白導入、脈衝光美白)、美容醫學微整型(肉毒桿菌除皺、玻尿酸、膠原蛋白增生劑注射、電波拉皮、音波拉提)。
經 歷	國立成功大學學士後醫學系醫學士、臺灣內科專科醫師、臺灣皮膚專科醫師、臺灣乾癬及免疫學會監事、臺灣皮膚科醫學會監事、國立臺灣大學附設醫院兼任主治醫師、國泰綜合醫院皮膚科主任。
看診時間	星期一下午333診、星期二上午333診、星期四下午331診

總院

何欣諭 醫師 婦女醫學部

專 長	一般婦科及良性腫瘤、腹腔鏡手術及子宮鏡手術、子宮內膜異位症及痛經治療、一般產科及產前檢查。
經 歷	高雄醫學大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院婦產科住院醫師及總醫師。
看診時間	星期二夜間313診、星期五下午313診

2025新開診醫師介紹

汐止國泰

楊庭璋 醫師
血液腫瘤科

專 長

血液學、腫瘤學、緩和醫療、輸血醫學。

經 歷

臺灣大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院整合醫學科主治醫師、國泰綜合醫院血液腫瘤科主治醫師、國立臺灣大學醫學院附設醫院內科部血液科總住院醫師、國立臺灣大學醫學院附設醫院腫瘤醫學部總住院醫師、國泰綜合醫院內科住院醫師、國立臺灣大學醫學院附設醫院實習醫師。

看診時間

星期五上午98診、星期六上午97診（隔週）

汐止國泰

王寧儀 醫師
復健科

專 長

一般復健科疾病、肌肉骨骼關節疾病及肌筋膜疼痛(頸肩疼痛症候群、下背疼痛症候群、坐骨神經痛、五十肩、面神經麻痺、關節炎、肌腱炎、各類扭傷挫傷)、軟組織超音波檢查及超音波引導注射、增生療法(PRP、葡萄糖水治療)、玻尿酸注射、乾針治療、運動醫學、兒童復健、神經復健、長期照護。

經 歷

中國醫藥大學醫學士(中西醫雙執照)、內湖國泰診所復健科主治醫師、臺北榮民總醫院復健部主治醫師、臺北榮民總醫院復健部總醫師、基隆長庚紀念醫院內科住院醫師、中華民國復健專科醫師、中華民國肌肉骨骼超音波醫學會會員、國防醫學院復健科臨床教師、NASM-CPT美國國家運動醫學學會矯正運動專家認證、衛福部 EIM Taiwan運動處方認證醫師、衛福部長期照護專業人員訓練Level I&II完訓。

看診時間

星期一上午65診

汐止國泰

林芳律 醫師
大腸直腸外科

專 長

大腸直腸癌、肛門疾病、腹部外傷急症、大腸鏡檢查、息肉切除、腹腔鏡微創手術。

經 歷

陽明大學醫學系醫學士、陽明交通大學附設醫院直腸外科主治醫師、台北及台中榮民總醫院外科部總醫師、陽明交通大學附設醫院外科部住院醫師。

看診時間

星期二上午38診、星期五夜間38診



新竹國泰

洪錫全 醫師 小兒科

專 長

一般兒科、先天性心臟病、川崎氏症、兒童心臟超音波檢查、兒童心導管、兒童急診、兒童重症。

經 歷

國泰綜合醫院小兒科主治醫師、臺大醫院急診醫學部兼任主治醫師、臺大雲林分院兼任主治醫師。

看診時間

星期四上午2診、星期四夜間51診（隔週）

新竹國泰

曾能祥 醫師 風溼免疫科

專 長

一般內科疾病、過敏免疫疾病、關節疾病、痛風。

經 歷

臺北榮民總醫院新竹分院過敏免疫風濕科主治醫師、臺北榮民總醫院過敏免疫風濕科總醫師、臺北榮民總醫院內科部住院醫師。

看診時間

星期四夜間16診、星期五夜間16診

內湖診所

林秀立 醫師 神經內科

專 長

腦中風、失智症、巴金森氏症、退化性腦神經系統疾病及運動障礙、頭痛、三叉神經痛、周邊神經病變、腕隧道症候群、眩暈。

經 歷

臺北醫學大學醫學系醫學士、汐止國泰綜合醫院神經內科主任、教育部定助理教授、神經科專科醫師。

看診時間

星期一下午310診

內湖診所

呂高安 醫師 腎臟內科

專 長

急性及慢性腎臟病、糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸症、蛋白尿/下肢水腫、血尿/腰痛、泌尿道感染、血液透析/腹膜透析。

經 歷

國立陽明大學醫學系醫學士、臺大醫院內科部住院醫師、國泰綜合醫院腎臟科總醫師、台灣腎臟醫學會專科醫師、台灣內科醫學會專科醫師、台北市糖尿病共同照護網認證醫師。

看診時間

星期一上午303診、星期三下午303診



總院 蒲啟明 副部主任

外科部

當選

台灣整形外科醫學會常務理事

總院 吳錦榕 主任級醫師

放射腫瘤科

當選

台灣癌症安寧緩和醫學會常務理事

總院 宋詠娟 主任

血液腫瘤科

當選

台灣癌症安寧緩和醫學會理事

汐止國泰 顏毓秀 主任

整形外科

榮任

台灣整形外科醫學會秘書長

113年度10-12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	900	一般捐款專戶	葛菲國際有限公司	10,000	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	1,500	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	1,500	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	600	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	2,000	一般捐款專戶
柯匯霖	600	一般捐款專戶	〇〇〇	2,000	一般捐款專戶
柯陳古樹	600	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
溫素卿	10,000	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
〇〇〇	500	一般捐款專戶	〇〇〇	5,000	一般捐款專戶
〇〇〇	500	一般捐款專戶	財團法人益生文教基金會	1,320,000	醫療設備
詹雅雯	400	一般捐款專戶	〇〇〇	200,000	一般捐款專戶
陳柏豪	500	一般捐款專戶	財團法人四方慈善基金會	38,000	一般捐款專戶
財團法人美豐社會福利慈善基金會	300,000	一般捐款專戶	財團法人臺北市融益慈善基金會	26,000	一般捐款專戶
〇〇〇	500,000	一般捐款專戶	〇〇〇	2,000	一般捐款專戶
徐旭東	1,500	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
葉雪春	1,500	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
李崧瑜	5,000	一般捐款專戶	〇〇〇	100,000	一般捐款專戶
李定恆	5,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
〇〇〇	150,000	一般捐款專戶	方小姐	500	一般捐款專戶
顏玉瑩	3,000	一般捐款專戶	〇〇〇	20,000	一般捐款專戶
〇〇〇	82,000	醫院發展	〇〇〇	5,000	一般捐款專戶
〇〇〇	68,000	醫院發展	〇〇〇	100,000	醫療設備維護、更新
〇〇〇	50,000	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
林士峰	5,000	一般捐款專戶	蘇富貴	1,000	一般捐款專戶
陳品先	5,000	一般捐款專戶			

汐止國泰

捐贈者	捐贈物品項目及數量	備註
涂章明	ㄇ型枋5支	
林清吉	輪椅1台	

資料來源：社會服務室

總院感謝函

簡院長您好：

謝謝您打造優質的醫療環境，當生病了有需要的時候，國泰醫院會照顧我，過年前打完化療之後本想回家要過個快樂的年，卻在無預警之下因腸子沾黏阻塞之病被留下來在貴院過年，非常感謝當下婦科黃家彥主任會診一般外科李君豪醫生兩位通力合作正確判斷，先採保守治療到排開刀，忽然開刀前看到生機，腸沾黏忽然自動打開了，心中無限感恩。兩位醫生通力合作犧牲年假每天探望說明，消除我心中的惶恐也溫暖我的心，兩位醫師這麼有責任感又有優質的同理心，仁心仁術讓病人安心就是病人的福氣，心中澎湃不已，過年期間在婦科五東病房，外面天氣冷颼颼，但五東護理站值班護理師每天熱情暖呼呼，讓人眼見希望滿滿在前，這又是一位護理長帶領有術水準有夠的團隊，我還是要再次謝謝院長您把貴院的團隊帶領的如此專業，令人有信心，當我需要的時候國泰會照顧我的信念一直存我心，再次的感謝，也謝謝這段期間照顧團隊辛苦了。

杜○○

病人本身有有失智症問題，看診時真的很感謝902診的跟診人員及洪志恒醫生有極大的耐性等候坐輪椅的老人，幫忙開診間的門；幫忙家屬從輪椅上再扶病人於治療椅上；再輕輕的問候病患聊天；從移位過程，洪醫師也好好有耐心的等跟診人員幫忙移位；身為家屬的我其實很不好意思；擔誤你們寶貴的看診時間；檢查過程中的耐性，外人無法體會，也很謝謝驗度數那邊的檢查人員都很有耐性的在哄失智老人做檢查；感謝你（妳）們～真的是很棒的團隊。

樊○○

本人日前至國泰急診，當天狀況為懷孕狀態，性腹痛+出血不止，所以緊急掛急診，當天急診接待人員也馬上聯繫產科的值班醫生，醫生馬上安排檢查及相關詢問，第一時間檢查其實已經沒有照到胚胎，醫生態度也不慌不忙，後續請我再抽血確認懷孕指數，最後醫生協助內診排除出血狀況，並提醒後續追蹤。想要表達的是，很感謝當天的何欣諭醫生，在內診檢查的時候還不忘關懷病患，透過聊天減輕緊張感，最後很專業的告知組織已排出的狀況(也就是流產)，深深的感謝國泰的醫生，無論是2020年時，照護全孕期到順利生產的醫生、助產士，到這次急診遇到的醫生，都非常專業且情緒穩定告知病患原由，我們沒有因為自己的遭遇而被觸動心情，這是我覺得很不容易的，謝謝你們的體貼。謝謝你們的專業，照拂所有病患，你們都是有光又溫暖的醫生！我想文字中可能無法完全表達，希望謹以此封簡單的信件以表達內心至上的感謝。

陳○○

日前我門診掛一般外科，需進一步作乳房超音波檢查，所以當日直接上國泰醫院總院6樓接受呂家瑜技術員超音波檢查，對針對第一次受檢疑惑的我，耐心且詳細的說明如何掛號排驗、回診讀取報告以及後續定期追蹤流程，超音波檢查過程中也讓我安心感受到人的溫度，所以在此跟院方反應，希望該人員對工作上的負責可以得到肯定，謝謝你們。

黃○○

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
05/05(一) 上午	均衡飲食(每日飲食指南)	洪可玟 營養師	1樓門診候診區
05/06(二) 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
05/07(三) 上午	孕期不適、高危險妊娠及B型肝炎介紹	郭憶婷 護理師	3樓婦產科門診候診區
05/12(一) 上午	均衡飲食(每日飲食指南)	洪可玟 營養師	地下1樓門診候診區
05/14(三) 上午	人工血管與化學治療副作用的認識及照護	陳佳琪 護理師	1樓門診候診區
05/21(三) 上午	失眠調適	蕭儀安 護理師	1樓門診候診區
05/22(四) 上午	腸保健康	鄭雅方 個管師	1樓門診候診區
05/23(五) 上午	結核病介紹	蔡晏平 個管師	1樓門診候診區
嬰兒按摩		活動時間：5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）
嬰幼兒緊急事件處理		活動時間：5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：5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）
糖尿病團體衛教		活動時間：5月23日週五下午2：00-3：00 活動地點：本館7樓視訊會議室	主題：糖尿病友慶端午
用藥安全宣導講座		活動時間：5月14日週三上午8：30-9：00 活動地點：本館門診藥局候藥區 主題：1.認識菸(含電子菸)檳酒害及防制 2.藥物濫用防制宣導 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
05/27(二)上午09:00-9:30	血糖自我監測 / 歡樂慶端午	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
05/06(二)	糖尿病患的用藥須知	鄭芳欣 個管師	地下1樓內科候診區
05/13(二)	糖尿病外食選擇-午/晚餐篇	盧映竹 營養師	地下1樓內科候診區
05/20(二)	糖尿病患端午節飲食注意事項	杜亭萱 營養師	地下1樓內科候診區
05/23(五)	更年期婦女保健之道	羅 婕 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
05/14(三) 上午10:30-10:55	人工血管日常照護	李惻翎 護理師	10A討論室
05/14(三) 上午10:30-11:00	吸入藥物注意事項	簡辰芮 護理師	10B多功能討論室
05/14(三) 上午10:30-11:00	手部衛生	張好瑄 護理師	7A討論室
05/14(三) 上午10:10-10:30	手部衛生	陳昭安 護理師	12樓加護病房陽光室
05/15(四) 上午10:30-10:50	消化性潰瘍的日常照護	詹芮瑜 護理師	7B討論室
05/21(三) 下午16:30-17:00	骨科病人術後常見傷口照護	林怡岑 護理師	9A討論室
05/21(三) 上午10:10-10:30	床上復健運動	曾凡軒 護理師	12樓加護病房陽光室
05/23(五) 上午10:30-11:00	預防跌倒小撇步	康玉璇 護理師	9B討論室
05/23(五) 上午11:00-11:30	嬰兒按摩	秦嗣君 護理師	產兒科會議室
05/29(四) 下午16:30-17:00	小兒發燒的處理	許雅婷 護理師	6B討論室

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
05/05(一) 上午08:40	歡樂過端午 健康不放縱	袁 心 營養師	2樓內科候診區
05/12(一) 上午08:40	保護性業務暨人口販運防治宣導	林佳緯 社工師	3樓兒科候診區
05/23(五) 下午14:00	兒童口腔保健	蔡芮璇 護理師	3樓兒科候診區
05/27(二) 上午08:40	小兒發燒處理	郭懿萱 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

