

誠信 · 當責 · 創新



秋冬季節轉換

留意呼吸道過敏、背痛及心理健康

醫學報導

秋冬換季常見耳鼻喉問題
從日常小習慣守護你的呼吸道

醫學報導

秋冬季節轉換 心理健康不可忽視

2025 | 11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

- 02 **醫學報導**
秋冬換季常見耳鼻喉問題
從日常小習慣守護你的呼吸道
- 04 **醫學報導**
秋冬常見的腰痠背痛問題
- 06 **醫學報導**
秋冬季節轉換 心理健康不可忽視
- 08 **醫學報導**
異位性皮膚炎大哉問
- 10 **永續報導**
國泰綜合醫院「低碳蔬食日」
推廣低碳飲食新趨勢
響應2050淨零碳排新生活
- 12 **未來主人翁**
從兒科門診日常
漫談2歲以下幼兒的生長、生理與過敏發展
- 15 **醫學報導**
腸道健康的守護者
益生菌在發炎與全身健康中的角色
- 18 **護心專欄**
淺談女性心臟病
- 20 **健康管家**
對抗癌王、胰不容遲
- 22 **永續報導**
國泰綜合醫院舉辦病安系列宣導活動
守護婦幼健康
- 24 **永續報導**
運用精實手法降低護理人員交班時間
榮獲台灣醫務管理學會
「2025台灣健康照護品質管理競賽」金獎
- 26 **天使心語**
安寧實習的感觸
以寧靜的陪伴 在生命告別時
以同理心與專業減少遺憾
- 28 **暖心護理**
病房的超級英雄 溫暖守護心堅定
- 30 **院務消息**



◀ 國泰綜合醫院林朝祥副院長(左一)、國泰慈善基金會吳朗如總幹事(左二)、國泰產險陳萬祥總經理(中)、國泰人壽北四區部林秀美協理(右二)、國泰慈善基金會廖祖超執行幹事(右一)

國泰綜合醫院與 國泰人壽展北東通訊處、 國泰產險、國泰慈善基金會 合辦愛心捐血活動



▲聯合舉辦愛心捐血活動大合影

秋冬換季常見耳鼻喉問題 從日常小習慣守護你的呼吸道

每到秋冬交替，氣溫忽冷忽熱、早晚溫差大，許多人開始出現鼻塞、流鼻水、耳悶、喉嚨乾癢甚至反覆咳嗽的困擾。國泰綜合醫院耳鼻喉科統計，每年10月至隔年2月，過敏性鼻炎與鼻腔相關問題就診率會增加超過1.5倍，許多患者因此夜眠不安、工作效率下降。本文將帶您了解秋冬常見耳鼻喉問題，並介紹最新治療方式。



文 / 王文弘

國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

秋冬交替為什麼耳鼻喉問題特別多？

1. 溫差變化影響鼻腔黏膜
秋冬季節早晚溫差可達10度以上，鼻腔血管收縮與擴張頻繁，導致鼻黏膜變得敏感，容易出現鼻塞、流涕與打噴嚏。
2. 空氣乾燥與懸浮微粒
秋冬濕度低，加上台灣北部東北季風帶來大量懸浮微粒與過敏原，造成鼻腔及喉嚨乾燥、搔癢，甚至增加上呼吸道感染風險。
3. 室內空調與暖氣
冬天室內外溫差大，空調或暖氣使空氣更加乾燥，進一步誘發鼻炎症狀。

過敏性鼻炎與血管運動性鼻炎： 了解差異，掌握治療關鍵

許多人因為長期鼻塞、流鼻水困擾，但其實「過敏性鼻炎」與「血管運動性鼻炎」是兩種不同的病因。

過敏性鼻炎：免疫系統對塵蟎、花粉等過敏原反應，會引起打噴嚏、清水鼻涕、眼癢等症狀，過敏原檢測多呈陽性。

血管運動性鼻炎：自主神經失調造成鼻腔血管過度收縮或擴張，

症狀以鼻塞為主，與溫差、氣味、壓力或酒精有關，過敏原檢測通常為陰性。

治療策略：

- 過敏性鼻炎→以藥物、鼻噴劑及免疫治療為主。
- 血管運動性鼻炎→避免誘發因子，藥物治療有限時，可考慮後鼻神經消融術。

後鼻神經消融術：頑固鼻炎的微創解方

後鼻神經負責鼻腔分泌與血管調節。當其過度活躍時，會引起鼻塞與流鼻水。後鼻神經消融術利用低溫冷凍或射頻能量，精準調節神經末梢，降低鼻腔過度反應。手術特色：微創。門診：局部麻醉即可完成，約30分鐘。術後隔天可正常生活，術後6個月症狀改善率可達80%以上。適應症：藥物控制不佳的過敏性鼻炎、血管運動性鼻炎，長期鼻塞或流鼻水、因鼻塞影響睡眠品質者。

其他秋冬常見耳鼻喉問題

1. 耳悶與中耳積液

秋冬感冒或鼻炎患者增加，可能導致耳咽管阻塞，引發耳悶、聽力下降甚至中耳積液。

2. 喉嚨乾癢與慢性咳嗽

氣候乾冷時，喉嚨黏膜乾燥，容易誘發咳嗽與聲音沙啞。

3. 鼻竇炎急性發作

換季時鼻腔阻塞，細菌更容易滋生，增加急性鼻竇炎風險。

秋冬耳鼻喉保健與預防六大原則

1. 保持手部與環境衛生：

勤洗手是阻斷病毒傳播最有效的方法。此外，定期清潔居家環境，特別是寢具與地毯，有助於減少塵蟎。在天氣好時，可將棉被拿到陽光下曝曬，利用紫外線殺死塵蟎。

2. 注重保暖與適當濕度：

早晚出門，記得戴上圍巾或穿著高領衣物，保護頸部與呼吸道。在室內，可以使用空氣

清淨機來過濾過敏原，並利用加濕器保持空氣濕度，緩解鼻腔與喉嚨的乾燥不適。若沒有加濕器，也可以在室內放一盆水或濕毛巾，達到類似效果。

3. 勤用生理食鹽水洗鼻：

洗鼻是維持鼻腔清潔、暢通的極佳方法。它可以洗去鼻腔內的過敏原、髒污、分泌物，並維持黏膜濕潤。對於過敏性鼻炎或慢性鼻炎患者，洗鼻能顯著改善症狀。

4. 適度運動，增強抵抗力：

規律的運動不僅能提升心肺功能，更能增強身體的免疫力。不過，秋冬戶外運動時要注意保暖，避免因流汗後吹風而著涼。

5. 均衡飲食，補充水分：

多攝取富含維生素C的蔬果（如柑橘、芭樂、花椰菜），有助於提升免疫功能。同時，保持充足的水分攝取，潤滑喉嚨，稀釋痰液，有助於呼吸道黏膜的健康。

6. 善用口罩，隔絕風險：

在空氣品質不佳、溫差大或人多的密閉空間，佩戴口罩能有效阻擋空氣中的懸浮微粒、病菌與過敏原，是保護呼吸道的第一道防線。

什麼時候該尋求專業醫師協助？

當你出現以下情況，請勿自行判斷，應儘快就醫：

- 症狀持續超過10天：感冒症狀若長時間未改善，可能已經併發其他問題，如鼻竇炎或肺炎。
- 高燒不退：持續高燒超過3天，或體溫超過38.5°C，可能是細菌感染的警訊。
- 劇烈疼痛：臉部、耳朵或喉嚨出現劇烈疼痛，可能代表感染加劇。
- 呼吸困難或胸悶：呼吸道感染影響到下呼吸道，應立即就醫。

秋冬季節的耳鼻喉問題雖然常見，但只要我們掌握正確的預防與應對之道，就能大幅降低生病的機率。照顧好鼻腔與喉嚨，就是為身體築起一道堅實的防線。

秋冬常見的腰痠背痛問題

每逢秋冬時節，診間總會湧入一批腰痠背痛的病患。有些人是舊疾復發，有些人則是突然感到僵硬不適，甚至連平時不太有腰痛困擾的人，也開始抱怨「最近天氣一變冷，腰就開始痛了」。這樣的現象，究竟是巧合，還是天氣真的會影響我們的身體？

文 / 劉怡均

國泰綜合醫院復健科主治醫師

天氣與疼痛：是迷思還是真相？

許多人深信「天氣變化會讓疼痛加重甚至是誘發疼痛」，但目前醫學研究結果顯示仍有爭議，簡單來說就是一「有時候會，但不是每個人都一樣。」低溫會讓肌肉和筋膜收緊、局部血流變慢，進而產生僵硬和痠痛。不過大規模前瞻性研究發現針對急性下背痛，氣溫、濕度、氣壓等氣象因素，與每日疼痛強度並無明顯關聯。換言之，新發作的腰痛，天氣並非主要影響因子。至於慢性肌肉骨骼疼痛族群，有些患者確實對天氣變化比較敏感，氣壓及濕度的改變就有可能讓症狀惡化。另外，天氣變化也可能影響患者對於腰痛的主觀感受，尤其氣壓劇烈起伏時，對於腰痛的感受度就會增加。



也有文獻指出極冷天氣可能提升腰椎疾病患者就醫或住院的風險。最新研究更進一步探討了氣候變化對神經系統的影響，發現低溫可能改變痛感的神經傳導機制，讓部分人對疼痛更加敏感。綜合來看，天氣可能不是直接「引起」疼痛的元兇，但的確可能加重原本的症狀。

秋冬保養腰背的原則

無論天氣是否直接影響疼痛，秋冬的確是腰痠背痛的好發季節。以下保養原則以臨床實證和指引為依據，有助於減少不適：

- **保暖是第一步**：避免腰背部直接受寒、確實保暖，必要時使用熱水袋、電熱毯或溫熱敷墊熱敷15 - 20分鐘，每日1 - 3次放鬆肌肉，能有效減少僵硬。短期熱敷在急性期或肌肉緊繃時有一定療效，有助放鬆肌肉、短暫舒緩疼痛。
- **維持活動量**：即使天氣冷，也要適度活動。建議規律運動（快走、有氧、核心訓練、伸展），每週至少3 - 5次，能改善慢性腰痛與預防復發，必要時可尋求復健科醫師或是物理治療師指導。太極、瑜伽或正念練習也是不錯的輔助選擇，有助於改善功能與疼痛感。
- **姿勢要正確**：避免久坐久躺、每30 - 60分鐘起身走動或伸展、搬重物時屈膝靠近物品再提、在寒風中工作時，務必全身保暖，如有需要可短期搭配護腰。

- **情緒與睡眠也重要**：心理壓力與睡眠品質都會影響疼痛感受。保持好心情、維持充足睡眠，也能幫助減輕不適。

結論—急性期以熱敷與維持活動為主，慢性腰痛則以系統化運動與有證據的非藥物療法為基礎。

什麼情況需要就醫？

大多數秋冬腰痠背痛屬於輕度不適，按上述原則即可改善。但若出現以下情況，建議儘早至復健科回診或就醫：

- 疼痛持續惡化超過兩週。
- 疼痛伴隨下肢麻木、無力，甚至影響走路或大小便。
- 突然出現劇烈腰痛，尤其是中老年人，需排除骨折或神經壓迫。
- 舊疾頻繁復發，已經影響日常生活品質。

臨床上，醫師會先蒐集病史並進行身體檢查；若懷疑神經壓迫或其他病因，會安排影像檢查（如X光或核磁共振）或電生理檢查，並視情況接續復健、藥物或超音波導引注射等介入性治療。

結語

秋冬腰痠背痛，不一定是天氣「惹的禍」，但冷空氣確實會讓身體更容易出現不適。從生活細節著手，做好保暖、維持活動、留意姿勢與睡眠品質，就能大幅降低疼痛機率。若疼痛持續或加重，千萬別硬撐，及早尋求專業協助，讓你在寒冷冬季也能自在活動、無痛生活。

秋冬季節轉換 心理健康不可忽視

小芳今年剛升大學，平常很喜歡和朋友出去走走。可是進入十月後，她發現自己越來越懶得出門，常常一下課就直接窩在宿舍。天黑之後特別容易覺得疲倦，心情也比夏天時更低落。原本有興趣的社團活動，也都提不起勁參加，「是不是我太懶惰了？」小芳這樣懷疑自己。其實，這並不是單純的懶散，而是許多人在秋冬季節會遇到的心理狀態。

文 / 陳惠娟

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

為 什麼秋冬季節容易影響
心理狀態？

進入秋冬後，日照時間縮短，大腦中負責調節情緒以及日夜節律的生理時鐘受到影響。當陽光減少時，體內血清素的分泌量會下降，而褪黑激素則增加，讓人更容易感到疲倦與憂鬱。此外，天氣變冷使人出門意願降低，社交與活動減少，孤單與焦慮的感覺也更容易出現。

除了生理因素外，秋冬往往也是壓力累積的季節。年底前的績效考核、報告結案、假期安排與家庭聚會，常讓人覺得責任繁重且喘不過氣。有些人會以為這只是「懶散」或「沒動



力」，但其實背後往往是壓力與情緒交織的結果。當焦慮無法適當排解時，可能會轉化成身體症狀，如頭痛、失眠、胃口改變或慢性疲倦，形成惡性循環。

秋冬常見的心理困擾

1. 季節性情感疾患

- 核心症狀：憂鬱症的一種類型，會出現情緒低落、嗜睡、食慾增加（特別想吃澱粉與甜食）、體重上升以及對事物失去興趣等。
- 發生率：在北半球高緯度地區可達5-10%，台灣因氣候較溫和，比例較低，但仍有季節性情緒波動的民眾。

2. 一般性的情緒低落與焦慮

- 並非達到臨床診斷標準，但仍可能出現注意力下降、效率變差、心情煩躁等。

3. 睡眠障礙

- 可能表現為「越睡越累」、「晚上難以入睡」或「清晨早醒」。

4. 慢性病患者的心理壓力

- 秋冬是呼吸道與心血管疾病惡化高峰，患者容易因擔心病情而產生焦慮或憂鬱感。

自我照顧建議： 想在秋冬維持穩定的心理狀態， 最重要的是「維持規律」

1. 光照與作息調整

- 日光照射：每天至少20 - 30分鐘戶外活動。
- 固定作息：盡量每天同一時間起床與就寢，避免長時間午睡。

2. 規律運動

- 運動能促進血清素與多巴胺分泌，改善情緒與專注力。
- 建議：快走、慢跑、瑜伽、居家伸展，每週150分鐘中等強度即可。

3. 心理調適

- 情緒日記：每天花5分鐘寫下心情，幫助覺察與自我調整。
- 放鬆技巧：深呼吸、正念冥想、溫和瑜伽，降低身心緊繃。
- 社交支持：主動與朋友或家人保持聯繫，即使是線上聊天也有幫助。

4. 環境布置

- 保持居家環境明亮，白天拉開窗簾，晚間使用暖光燈。
- 增加生活中的小確幸，例如播放喜歡的音樂、布置舒適角落。

什麼時候該尋求專業協助？

若你發現情緒低落、疲倦或睡眠困擾持續超過兩週，甚至影響到工作與人際關係，超過日常適應範圍，就建議尋求專業協助。臨床心理師可協助釐清壓力來源，並教導具體的情緒調節與思考調整技巧；精神科醫師則可視情況搭配藥物治療，幫助身體恢復平衡。

秋冬季節轉換，不只要注意保暖與預防感冒，也要留心自己的心理狀態。適度曬太陽、規律運動、心理調適，就是最佳的自我照顧策略。

💡 記住：心理健康和身體健康同樣重要，提早因應，就能讓秋冬過得更溫暖自在。

大哉問 異位性皮膚炎

文 / 羅陽
國泰綜合醫院暨內湖國泰診所皮膚科主治醫師

異位性皮膚炎是個慢性免疫皮膚疾病，許多家長跟患者對於生活照護總是有著許許多多的問題，到底有那些呢？以下一一作解答：

紫外光照治療的意義：

相信很多家長都會很疑惑醫師建議的紫外光照治療是什麼？跟出門曬太陽又有什麼不一樣？紫外光照治療是取特定波段的紫外光來做治療，可抑制皮膚表面的金黃色葡萄球菌等細菌、減少超級抗原的生成，以及最重要的是抑制過度的免疫細胞及其所分泌的發炎細胞激素及反應。一般要循序漸進地接受數個月的治療，頻率則為一週2-3次。

衣服材質的選擇？

傳統上都認為異膚體質的人只適合棉質及絲質的材質，羊毛及較粗糙的布料則較不建議。但近年的研究發現，若是屬於纖維較細(18.5 μm以下)的美麗諾羊毛，也有同樣降低異位性皮膚炎症狀的效果。所以若患者天冷時想搭配羊毛材質的衣物，也許可考慮裡面先穿一件棉質的，再加上纖維較細的羊毛。但羊毛確實不是異位性皮膚炎衣服材質的首選，透氣、柔軟、排汗佳的衣服才是異膚寶寶的首選。此外，新衣服剛買來一定要先洗過才能穿，原因是若有殘留的螢光劑或化學染料可能會讓異位性皮膚炎的患者產生接觸性皮膚炎的症狀。有些衣服外表的圖案也會凸出到內襯，這種衣服也要儘量避免，通常患者穿了會增加刺癢不舒服的感覺。

藥膏永遠都是類固醇？

類固醇藥膏效果好，但副作用也不少，包括皮膚萎縮、微血管擴張等，敏感部位(例如腋下、鼠蹊部等)尤其不適合長期使用，故許多人相當排斥使用類固醇藥膏。現在有三種非類固醇類的免疫調節劑藥膏，但也並非毫無缺點，也可能會有塗抹完後局部刺痛不舒服的症狀，故醫師會視情況(病灶位置、範圍、是否是急性期等)決定開立與否，此外，由於身體每一

處皮膚的厚度均不同，所以切勿把一條藥膏將所有的病灶一起塗抹，會大幅增加副作用的機率。許多人常會注意到強效類固醇效果最好，故認為都使用此種藥膏即可，殊不知強效類固醇多只適合短期使用或用於皮膚較厚之區域(手掌腳掌)，若病灶是大範圍的情形還是需與醫師討論是否加上口服藥來控制。

口服藥物傷身體？

許多家長聽到需要吃口服藥時往往聞之色變：認為傷身體，不如不要吃，就擦藥膏就好！但實則若不吃藥物控制，許多中重度的患者，生活品質往往極差，也很容易因為癢導致晚上因持續搔抓，造成睡眠品質不佳，進而影響隔天的學習或上班，也容易因大面積皮膚受影響而影響外表、自信心及社交情形，故適當搭配口服藥治療是必要的。至於口服藥的劑量、副作用及使用時間均可再與醫師視個別狀況討論，不需一開始就認為口服藥物是萬惡的。

食物要忌口？

許多患者及其家屬都很關心到底什麼食物不能吃，其實根據過往的研究，嬰幼兒期的異位性皮膚炎較會因為食物的關係而造成皮疹出現，一般的狀況下其實不需嚴格限制飲食而導致營養不均。但許多人確實有注意到吃完特定食物後身體變得刺癢不舒服，這大多是因為組織胺的釋放，所以應該說是食物誘發異位性皮膚炎發作，而不是真的食物過敏。故若異位性皮膚正在發作的期間，儘量減少富含組織胺或易使身體釋放組織胺的食物對症狀可能會有幫助。富含組織胺的食物包括：熟成的起司、酒類、優格、茄子、煙燻肉品(香腸)、青花魚科的魚及貝類等。易使身體釋放組織胺的則有：酒類、香蕉、番茄、巧克力(可可)、草莓、鳳梨及堅果類等。總結來說加工類的食物因為人工添加物多，需特別小心，故罐頭、發酵食物及醃漬類食物不要攝取太多。

異位性皮膚炎的確是需要花費很多心力來照顧的疾病，在生活及治療上有很多方面都需要特別的注意，但患者及其家屬也不要氣餒，掌握一些照護的大原則，也能擁有良好的生活品質及擁抱美好人生。



國泰綜合醫院「低碳蔬食日」 推廣低碳飲食新趨勢 響應2050淨零碳排新生活

世界無肉日 International Meatless Day

少一份肉，多一份愛，一起把這份愛心帶到餐桌上
守護健康，守護地球，一起實現ESG減碳好生活



11/25為世界無肉日。國泰綜合醫院、汐止國泰綜合醫院、新竹國泰綜合醫院、內湖國泰診所共同選在這一天舉辦全院低碳蔬食日，響應政府「2050淨零轉型12項關鍵戰略-淨零綠生活」。

文 / 陳品任

國泰綜合醫院院長室策略規劃組

文 / 楊蕙萍

國泰綜合醫院營養組組長

世界無肉日的起源，可追溯到印度的哲學家Sadhu Vaswani。他一生提倡「慈悲、非暴力、尊重生命」，相信人類不只是一要彼此友善，也應該善待動物與大自然，並持續投入保護動物生存的運動。因此在他的誕辰11月25日，追隨者們發起「世界無肉日」活動，邀請大家在這一天不吃肉。這個小小的改變，象徵我們願意為地球、為生命，做出一份溫柔的選擇。如今，這份精神傳遍世界各地，許多人在這一天參與「無肉日」：有的地方舉辦素食餐會、有人選擇嘗試一天的植物飲食，也有人將這天當作重新思考飲食與環境關係的契機。這一天不只是健康的選擇，更是為地球、為生命共同許下的承諾。

無肉飲食除保護動物權利，亦可有效降低碳排放量。以養殖肉牛為例，台灣多為進口，生產鏈包括砍伐森林變更土地使用、畜牧業飼料生產過程、產品加工、冷鍊保存、運輸物流等，導致飼養的肉品具有極高的碳足跡。根據《BBC》報導，以成年人一日所需約2,000大卡熱量為例，多肉主義者（指每日攝取超過100公克的肉類）平均會產生10.24公斤的碳排放



；而少肉主義者（指每日攝取約50公克或更少的肉類）為5.37公斤；純素飲食者則可低至2.47公斤。由此可以看出無肉的飲食習慣，碳排放量遠低於其他飲食習慣。

國泰綜合醫院全面支持節能和減少溫室氣體排放的行動，以應對氣候變化並減緩全球暖化，盼實現聯合國的永續發展目標之一：氣候行動，包括院內舉辦多元ESG永續概念活動，有助增加員工意識和參與度，亦鼓勵員工改變生活習慣，多選擇節能和低碳的產品，逐步建立低碳生活方式。

醫院這次的蔬食日活動依國健署低碳飲食3原則：「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」之概念，由院方全額負擔本次費用，委外客製化低碳蔬食餐，餐點美味又健康，不僅讓員工吃得有感，更兼具減碳守護地球的心意。後續也會由營養組籌辦低碳蔬食健康講座，推廣員工對於蔬食的深思與行動意識，從食的教育做起，進而達到地球環保與永續目的。

參考資料：

- 1.商業周刊文章(2024年)：植物性飲食到底對減碳有多少貢獻？竟連COP28也推蔬食
- 2.BBC報導文章(2023年)：Eating less meat 'like taking 8m cars off road'
- 3.小傳媒報導(2023年)：11月25日國際無肉日，訂在這一天由來為什麼？
- 4.衛福部國健署新聞(2025年)：低碳飲食愛護地球守護健康，國健署提供選購三原則，讓減碳從飲食做起
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8531>

從兒科門診日常 漫談2歲以下幼兒的生長 、生理與過敏發展



文 / 周美慧

汐止國泰綜合醫院小兒科主治醫師

社會高度發展，雙薪家庭成主流，嬰幼兒養育環境不再侷限於家庭環境。少子化趨勢及生殖醫學的蓬勃發展，不僅新生兒出生率下降，不足月出生、早產兒比率亦呈上升趨勢。如何落實嬰幼兒健康照護的實屬國安議題。環顧一生，2歲以下的嬰幼兒生長速率在成長期中是最快，如何在孩子生命初期奠下健康根基，減少成長過程中感染性疾病的發生，追蹤嬰幼兒成長各樣指標，確認器官發育適齡且健康，是兒科醫師和家長的共同努力目標。因此台灣現行的兒童預防保健服務在7歲以下兒童7次健康檢查中，2歲以下的健檢就佔了5次。112-113年度又開展了幼兒專責醫師制度和兒童發展篩檢量表評估，著力於更多的兒童健康促進。

兒科醫師在門診常被憂心的家長詢問：要怎樣才能增強孩子的免疫力。答案在**營養**和**疫苗**。現今嬰幼兒的生活場域複雜度不亞於兒童(托嬰、托幼、托育)，感染性

及過敏性疾病反覆發生可能干擾成長中的免疫系統。嬰幼兒在2歲內除了外觀體型的變化成長外，各器官系統都持續地快速發育、發展；其中最明顯的是腦部發育在2歲足已能發展到成人腦容量的8成，而肺部的肺泡發育到2歲卻才到第四階段囊泡期，到3歲以上才完成第五階段肺泡期的發育。除了疫苗打好打滿外，過敏性疾病早已是WHO定義之21世紀重點關注和預防的健康問題，包括：食物過敏、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎及氣喘；這也是全球數百萬嬰幼兒面臨的廣泛問題。

前美國國務卿希拉蕊柯林頓於2010年發起全球【1000天夥伴計畫】，提出從孕期270天，1歲嬰兒(365天)到2歲歲嬰兒(365天)這關鍵1000天內，包括母體在孕期的營養不均衡，對胎兒的成長與免疫系統有決定性的影響。這段期間營養不均衡可能導致不可逆的生長與認知發展遲緩，影響智能潛力發揮，也可能增加兒童過敏性疾病與成年後肥胖的風險。

寶寶免疫系統發展可分三大類：先天、被動(透過胎盤血液或母乳傳遞來自母體的抗體給寶寶並暫時性建立免疫力)和主動(後天透過感染或接種疫苗獲得)。新生兒的免疫系統主要是行使先天免疫來抵抗感染威脅。當寶寶在母體子宮中為了不被媽媽身體排斥，能穩定在子宮內成長，媽媽與寶寶的免疫系統都調整成傾向較敏感的免疫狀態(Th2)。所以剛出生的新生兒，是處在較敏感、易發生過敏的免疫傾向。且越年輕的寶寶因腸道黏膜細胞間隙大，食物中大分子成分(如牛奶蛋白)容易穿透腸道黏膜，引起過度免疫反應。故牛奶蛋白過敏即是1歲以下嬰兒最常見的過敏疾病。

對照生命過敏發展理論之「過敏進行曲(Allergy/Atopic March)」，就是指嬰幼兒時期常以食物過敏(牛奶蛋白過敏)為主，隨著年齡增加，進而轉成異位性皮膚炎、呼吸道過敏等。顯示牛奶蛋白過敏也可能增加其他過敏的發生。因此寶寶出生至4-6個月，鼓勵母乳哺餵來幫助嬰兒預防過敏。即便母乳輔以配方奶，長時間下來也能奠定影響健康的基礎。母乳中乳清蛋白佔比較高，含有人體所必需的8種必需胺基酸；好消化易吸收，且乳清蛋白不與胃蛋白酶及胃酸作用，不在胃中形成凝乳塊，能直接進入小腸並具有多重生理活性；乳清蛋白中的 β -乳球蛋白、 α -乳白蛋白、乳鐵蛋白等，能直接或間接參與免疫調節。當無法母乳哺餵時，水解蛋白之嬰兒配方奶哺餵可避免存在高過敏風險之嬰幼兒面臨過敏風險。

另外，母乳中天然存在的母乳寡糖HMOs能幫助腸道益生菌生長和阻擋病原菌附著，增強腸道屏障功能。進入副食品階段(4-6個月)後，「奶」仍舊是提供主要營養來源的食物。但近年來研究發現，副食品的延遲給予高致敏性食物的時機點，反而會增加嬰兒發展過敏體質的風險。所以寶寶引入高致敏食物的時間點不需刻意延後，而是從單種少量開始，且最好在家中給予。原型食物和多樣化的副食提供，能讓孩子有機會發展出對食物過敏耐受性。



至於其他微量營養素，如：

鐵：組成血紅素的重要成分，與抵禦外來威脅物(病原菌)有關。若缺乏會使免疫細胞的數量及抵禦疾病能力下降、身體也趨向Th2免疫反應(發炎、過敏)。

鋅：影響身體的先天免疫及後天免疫。當鋅缺乏，免疫系統的抵禦能力、免疫細胞攻擊威脅物的能力會被弱化且免疫細胞的數量會下降。

硒：具有高度抗氧化特性，也扮演「促進」免疫系統正常運作的角色，缺乏會使免疫細胞的活性及數量被抑制，而特別容易受到某些病毒感染。

維生素C：具有抗氧化特性，參與許多生理功能的正常運作，幫助身體防禦系統的第一道屏障-皮膚黏膜的正常建立，隔絕外來威脅因子(病菌等)進入體內；更進一步影響免疫細胞的功能調節，抵抗、攻擊外來威脅因子。維生素C也能調節發炎反應。

維生素D：促進鈣、磷的吸收及利用；血鈣質濃度的恆定，能使骨骼及牙齒正常生長發育。也能調節先天性免疫反應。台灣兒科醫學會明文建議純母乳哺育之嬰幼兒或配方奶量一日總量不足1000C.C.者，每日應補充維他命D400國際單位(IU)。同時維他命D也能幫補嬰幼兒腸道之免疫，減少腸道滲漏(leaky gut)造成之過敏反應。

維生素A：幫助維持身體組織上皮細胞的健康及參與正常視覺發展。也參與人體的免疫功能，可影響抗原呈現細胞之細胞激素的形成，有助調節性T細胞的發展。

維生素E：可作為抗氧化劑，減少細胞膜上長鏈多元不飽和脂肪酸的氧化，並維持細胞膜的完整性。並與肺部的發育有關。

益生菌：由於人體的腸道是最大的免疫器官並其中含有數量龐大的微生物(稱為腸道菌叢)。人類與腸道菌叢共同進化，形成共生關係。新生兒出生後不久，因接觸各類抗原，腸道免疫系統迅速發育。腸道正常菌叢可以幫助嬰幼兒建立主動免疫。母乳中的比菲德氏菌屬與乳酸桿菌屬幫助母乳哺育嬰兒免疫力成熟發展。益生菌添加對於多項小兒腸胃道疾病(如壞死性腸炎、抗生素型腹瀉、急性腸胃炎)均有正面的影響。

嬰幼兒營養與健康促進、過敏預防、疫苗注射(常規注射加自費疫苗：如口服輪狀病毒疫苗、腸病毒71型疫苗、B型腦膜炎疫苗、呼吸道融合病毒疫苗…)息息相關，也是呵護小寶貝奠定健康的關鍵。因此，鼓勵家有嬰幼兒的家長為自己的孩子選擇專屬的幼兒專責醫師，為孩子的成長把關。



腸道健康的守護者 益生菌在發炎與全身 健康中的角色

文 / 陳信佑

國泰綜合醫院消化內科主治醫師

文 / 郭俊文

國泰綜合醫院臨床醫學研究中心博士

為什麼要關心腸道菌？

腸道不僅是人體吸收營養的重要器官，也是免疫系統的第一道防線。研究顯示，人體內約有數兆個微生物共同存在腸道中，它們與我們形成一個精密的「共生體系」。當菌群平衡維持良好時，可以幫助消化、合成維生素、增強免疫力；但一旦失衡，就可能引起腸道不適，甚至與多種慢性疾病相關。



益生菌的研究歷史可追溯至1899年，法國醫師Tissier首次自母乳哺育嬰兒的糞便中分離出雙歧桿菌，並進一步觀察到其具有改善腹瀉的潛力（1），由此揭開益生菌科學發展的序幕。隨後，陸續有研究指出乳酸菌能減緩腸道腐敗菌所導致的老化過程。然而，研究人員也發現，多數益生菌並非腸道的「原生住民」，因此在人體內的定殖能力與作用效果往往存在個體差異。

菌叢失衡與疾病的關聯

近年來，科學證據愈加顯示，腸道菌叢失衡與多種疾病息息相關：

- 1.腸道疾病：如腸躁症、發炎性腸道疾病、便秘。
- 2.腸外疾病：包括過敏、哮喘、代謝症候群、肥胖與心血管疾病。
- 3.腸腦軸影響：菌叢能透過免疫與神經機制影響情緒與行為。研究發現，憂鬱患者的腸道免疫反應異常，部分益生菌能改善焦慮或憂鬱情緒。自閉症動物模型也顯示，益生菌介入能減少腸道通透性與行為異常。

這些發現顯示，腸道菌群不僅影響腸胃道，也牽動全身代謝與心理健康。

益生菌如何發揮作用？

益生菌主要透過以下幾種機制維護健康：

- 1.競爭排擠有害菌：在腸道環境中搶佔生存空間，避免壞菌過度增殖。
- 2.產生抗菌物質：分泌乳酸、過氧化氫等抑制有害菌生長。
- 3.強化腸道屏障：促進腸上皮細胞修復，增加緊密連接蛋白表現，減少腸道通透性。
- 4.免疫調節：刺激腸道黏膜免疫細胞，降低慢性發炎反應，維持免疫平衡。
- 5.代謝產物：益生菌能透過發酵膳食纖維產

生短鏈脂肪酸，如丁酸，可調控血糖、脂質代謝，並具抗發炎效果。

臨床研究與實際應用

以腸躁症為例，這是最常見的腸胃科疾病，患者常伴隨腹痛、腹脹、腹瀉或便秘，並出現疲倦或焦慮。全球盛行率約3.8%，女性較多見。研究指出，這些患者普遍存在菌群多樣性下降的情形。補充益生菌能改善症狀，尤其是使用多株混合菌比單株更具效果，能同時強化腸道屏障、抑制病原菌、並產生有益代謝物。

在發炎性腸道疾病中，常觀察到益生菌數量減少、致病菌增加。臨床研究顯示，益生菌及益生質（如乳果寡糖、菊苣纖維）能部分恢復腸道平衡，減輕發炎程度。此外，低腹敏飲食也證實可改善約5至8成患者的腸道症狀，並影響菌群組成。

更廣泛來看，補充益生菌與共生質（益生菌+益生質），甚至「後生質」（益生菌發酵產物如短鏈脂肪酸、維生素），在代謝疾病、心血管疾病甚至情緒障礙的輔助治療上，皆逐漸獲得重視。

食用如何挑選適合的益生菌？

- 1.菌株種類：乳酸菌（如嗜酸乳桿菌、植物乳桿菌、乾酪乳桿菌）有助於腸道與代謝平衡，雙歧桿菌（如嬰兒雙歧桿菌、比菲德氏龍根菌）支持腸黏膜完整性，酪酸菌則能修復屏障並減少腸道發炎。可依個人需求或在醫師建議下選擇。
- 2.菌數含量：市售產品通常標示CFU（菌落形成單位），雖然數量常達數百億以上，但並非越多越好，仍需配合科學證據判斷效果。
- 3.配方與添加物：含益生質（如乳果寡糖

、菊苣纖維)能幫助益生菌繁殖。共生質與後生質的組合產品是近年趨勢。

4.品質保證：選擇通過GMP(良好製造規範)認證的商品，確保來源與生產過程安全。

未來展望

隨著基因定序與微生物生態學進步，醫學界愈來愈重視「多菌株、複合菌群」的整體概念，而非單一菌株。糞菌移植已在艱難梭菌感染中展現極佳療效，未來也可能開發冷凍或膠囊型產品。個人化菌群治療、飲食介入與「次世代益生菌」的安全性與效益檢驗，將是未來的研究方向。

結語

益生菌已從單純的「腸胃保健」走向更廣泛的全身健康議題。透過維持菌群平衡與降低發炎反應，益生菌有機會在腸道疾病、代謝異常甚至心理健康上發揮輔助作用。然而，每個人的腸道菌組成與健康需求不同，益生菌效果也有差異。若有特定疾病或慢性病，建議在醫師與營養師指導下，選擇適合的產品或飲食介入，才能真正發揮益生菌的最大效益。國泰綜合醫院持續投入相關臨床與基礎研究，期望能將腸道微生物的科學應用，轉化為更多元的健康照護策略，讓每一位患者都能在「與腸道菌共生」的框架下，找到更健康的生活方式。

參考文獻：

1.O'Callaghan A, van Sinderen D. Bifidobacteria and Their Role as Members of the Human Gut Microbiota. *Front Microbiol.* 2016;7:925.



淺談女性心臟病

文 / 潘姿菁

國泰綜合醫院心血管中心專科護理師

文 / 簡韶甫

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

一名64歲女性，本身無特殊疾病史，近期主訴上腹部疼痛。先前於消化內科接受相關檢查，但未發現肝膽腸胃方面的異常，因此建議轉介心臟科進一步評估。經核子醫學檢查顯示有心肌缺血情形，隨後安排心導管檢查，發現左冠狀動脈存在嚴重阻塞。經施行血管支架置放術後，患者病情穩定並已順利出院。出院後建議規則服藥，並持續回門診追蹤治療。

當 我們談到「心臟病」時，許多人腦中浮現的畫面通常是男性：中年男子突發胸痛、大量冒汗、倒地不起。但事實上，心臟病早已不是男性專屬的疾病。根據世界衛生組織統計，心血管疾病是全球女性的頭號殺手，致死率甚至高於乳癌與子宮頸癌。然而，因為女性的心臟病表現常與男性不同，導致許多女性延誤就醫，錯失治療黃金時間。

女性心肌梗塞：症狀更「隱晦」也更危險

典型的心肌梗塞症狀，大家都耳熟能詳：突然的胸口壓迫感、像大石頭壓著胸口一樣、劇烈胸痛可能伴隨冒冷汗、呼吸困難。然而，臨床研究發現，女性常出現所謂的「非典型症狀」，導致她們常誤以為只是小毛病。

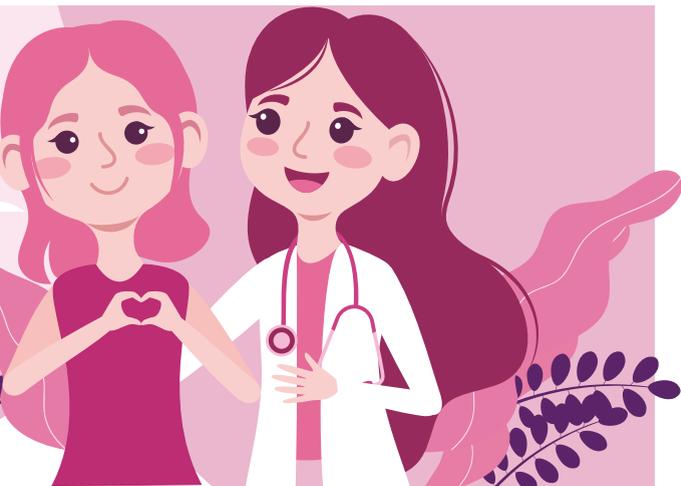
常見的女性非典型症狀包括：

上腹痛或消化不良感：以為是胃食道逆流、胃痛。

肩頸痠痛、下頷痛：特別是左側肩膀或頸部。

極度疲倦、呼吸不順：常被誤認為只是太累或焦慮。

噁心、頭暈：以為是腸胃炎或貧血。



這些症狀缺乏「典型胸痛」的警示性，許多女性因此沒有立即就醫，往往拖到病情嚴重才送醫。研究顯示，女性心肌梗塞的延誤就醫比例，遠高於男性，這也是為什麼女性心肌梗塞的死亡率較高的原因之一。

為什麼女性心臟病的症狀不一樣？

造成差異的原因有幾個：

1. **血管病變型態不同**：男性常見的是冠狀動脈主幹的大血管阻塞；女性則更常出現「微血管功能異常」或「血管痙攣」，導致症狀表現不典型。
2. **荷爾蒙的影響**：雌激素（女性荷爾蒙）在年輕時具有保護血管的作用，可以維持血管彈性、促進血脂代謝。但隨著年齡增加、停經後雌激素下降，女性血管的保護力迅速減弱，症狀表現也更複雜。
3. **疼痛感受差異**：女性對疼痛的感受與表達方式與男性不同，加上社會角色期待，女性常忽略身體警訊，認為「忍一忍就好」。

更年期與心血管風險的關聯

許多女性在停經後，會發現血壓、血脂、血糖開始升高，體重更容易增加。這並非巧合，而是因為：

- 雌激素消退：少了荷爾蒙的保護，血管硬化進程加快。
- 脂肪重新分布：更年期後脂肪容易囤積在腹

部，腹型肥胖本身就是心血管疾病的重要危險因子。

- 代謝症候群風險升高：停經女性更容易合併高血壓、高血糖與高血脂。

根據美國心臟協會統計，停經後女性罹患心臟病的風險，比停經前增加兩到三倍。因此，50歲以後的女性，心臟病風險曲線會急速上升，甚至追趕上男性。

女性心臟病的防護之道

1. **定期健康檢查**：停經後的女性，建議每年檢查血壓、血糖、血脂，必要時做心臟超音波或運動心電圖。
2. **注意非典型症狀**：不要輕忽「奇怪的胃痛、肩膀痠痛或突然喘」這些小毛病，尤其本身有三高或家族史的女性，更要高度警覺。
3. **養成健康生活習慣**：
 - 飲食**：少油、少鹽，多蔬果，地中海飲食是良好選擇。
 - 運動**：每週至少150分鐘中等強度有氧運動，例如快走、游泳。
 - 睡眠與壓力**：規律睡眠，避免長期過勞與焦慮。
4. **遵循醫囑用藥**：若已被診斷高血壓、高血脂或糖尿病，切勿自行停藥。很多女性因為「怕副作用」或「覺得沒症狀」而停藥，反而增加猝死風險。

結論

女性心臟病最大的挑戰，在於「症狀不典型」與「自我忽略」。許多女性長期扮演家庭照顧者的角色，容易把自己的不舒服放在最後一位，等到真正發作時，往往錯過了最佳治療時機。心臟病不是男性專屬的疾病，更年期之後的女性更需要提高警覺。當你出現不明原因的疲倦、胃部不適或呼吸困難時，請不要輕忽，這可能是心臟在向你求救。唯有早期發現、積極治療，加上健康的生活方式，才能真正守護心臟的健康。

對抗癌王、胰不容遲

胰臟癌在2024年國人十大癌症死亡率，排名第7位，平均5年存活率約5%；僅約15%病人可以用手術治療，但術後5年存活率也只有10%。因其不易診斷、難早期發現、缺乏有效篩檢方式、惡性程度高、病程進展快、治癒率低、術後復發率高等特性，發現時往往已經晚期或轉移，故有「癌王」之稱。雖說胰臟癌的發生率不高，但「發生率幾乎等於死亡率」，使胰臟癌讓人聞之色變。



文 / 吳淑雯

國泰綜合醫院個案管理組副護理長

文 / 楊庭璋

國泰綜合醫院血液腫瘤科主治醫師

胰臟位於人體上腹部中央，在脊柱之前、肝臟及胃部的後側；形狀狹長，可分為頭、體、尾三部分。胰臟是唯一同時具備內分泌（內有胰島分泌胰島素與升糖素，調控人體血糖恆定）和外分泌（胰島外的胰腺細胞分泌胰液消化酵素，分解食物中醣類、蛋白質及脂肪）的器官，對人體來說相當重要。胰臟癌高達60%的腫瘤發生於胰臟頭部、約15%在體部、5%在尾部；另有20%可能直接侵犯周圍組織，或從淋巴系統轉移，亦可能透過血管轉移至肝、肺等器官。

為何胰臟癌早期難以發現？主因與胰臟的位置相當隱密、檢查不易有關，又因胰臟位處腸胃道之後，當有病變發生時，可能沒有症狀，或症狀不明確，與腸胃道疾病導致的腹痛、腹脹相似，導致癌細胞無聲無息不斷地進展。

胰臟癌不易診斷的主因如下：

1. 胰臟癌的危險因子並不明確，故很難進行篩檢；目前已知常見危險因子如：直系親屬曾罹患胰臟癌、糖尿病患者、抽菸、酗酒、肥胖、曾有胰臟炎病史等。此外，若帶有BRCA1和BRCA2基因突變，會導致罹患多項癌症風險增加，包括乳癌、卵巢癌、胰臟癌與攝護腺癌，故若有直系親屬已知有BRCA基因突變，建議可考慮及早進行諮詢與基因檢測。
2. 早期胰臟癌幾乎毫無任何症狀，且目前醫學上還沒有針對一般民眾做有效且大規模的胰臟癌篩檢方法。在例行性身體檢查中，因為胰臟隱藏於腹腔後方深處且被其他器官包圍（如胃、小腸、肝臟），醫生無法透過觸診察覺到腫瘤，如深宮怨婦，一般難被發現或關注。即使出現症狀，也非常容易被誤認腸胃不適而忽視。
3. 即便是早期發現，尚未遠端轉移的胰臟癌，經開刀切除後，復發及轉移的機會仍偏高；其原因之一為胰臟癌本身帶有許多高侵襲性的纖維間質細胞，很容易到處侵襲及轉移，因此就算是胰臟癌早期，其預後也非常不好。
4. 目前沒有高準確性的非侵襲診斷工具可用以篩檢胰臟癌。較常使用的癌症指標：CA19-9抗原，也僅在部份晚期胰臟癌患者才會升高。影像檢查方面，普通的腹部超音波檢查可能因腸道氣體阻礙，難以清晰觀察胰臟的全貌，因此可能遺漏小腫瘤。至於電腦斷層或核磁共振，雖可偵測大於1公分胰臟癌，但分別因為有輻射曝露與價錢昂貴等問題，並不適合做為大規模篩檢的工具。

臨床上，個案往往是在出現黃疸、糞便顏色改變、尿液茶褐色、體重不明原因驟減等症狀才來就醫，也因此錯過了早期診斷、早期治療的黃金時間。胰臟癌一向給人束手無策、無任何有效的治療方式的印象，也因此不少個案放棄治療、放棄一線生機。所幸這幾年讓我見證了醫學的發展與進步。胰臟癌的治疗新趨勢主要包括以「微脂體化療」

作為一線療法，以延長藥物作用時間和穿透腫瘤的能力提升療效；結合「化療、放射線與手術」的「三明治療法」，先透過化療縮小腫瘤，再評估手術可能性，術後接續化療預防復發，以提高病患存活率，另外針對特定基因突變（如BRCA突變）的「精準醫療」，使用PARP抑制劑等藥物這種治療方式已成為這幾年胰臟癌治療的新主流。

三明治療法

結合化療、放射線治療與手術。化學藥物治療作為術前的前導治療，這時個案體力狀態仍佳，透過前導化療，將體內零散、幾乎看不見的癌細胞消除，且有機會縮小腫瘤，療程結束再接續外科切除手術，二者相輔相成，最後再輔以預防復發的術後化學藥物、放射線治療，將可以大大提升治療的療效。

精準醫學

化學藥物和放射線治療的成效雖然有進步但仍有限，而次世代基因定序(Next Generation Sequencing, NGS)為目前最新的檢測工具，透過找出特定基因突變再使用相對應的標靶藥物進行治療，除了增加治療的反應率外，在傳統化療失去療效時，亦可協助病人找到一線生機。正因如此，基因檢測已列為胰臟癌治療指引的建議項目。另外，最新的細胞治療其技術和療效也日漸成熟，期許也能在將來成為胰臟癌的後線治療選擇之一。

國泰綜合醫院每週進行肝膽胰多專科團隊會議，針對個案討論出專屬個案的治療計畫，對不同細胞型態、不同期別、不同腫瘤大小及侵犯程度，多專科團隊合作相輔相成的治療模式，為個案提供最適合的治療方式，相信能有效對抗癌王，為延長存活帶來最大的效益。

「投資有賺有賠、防癌穩賺不賠」，防癌不是夢，透過均衡飲食、規律運動、體重控制、戒菸與拒吸二手菸、以及定期做癌症篩檢，有助於預防癌症及早期發現治療。

國泰綜合醫院舉辦 病安系列宣導活動 守護婦幼健康

文 / 陳勇全

國泰綜合醫院兒童醫學部主治醫師

文 / 王宗祺

國泰綜合醫院品質管理部

兒童用藥不是成人用藥的縮小版。很多家長有「成人藥減半就是兒童劑量」的迷思，或見孩子症狀未立即改善便自行加藥，小心愛之適足以害之。鑑於兒童及孕產婦族群在醫療照護過程常面臨多重風險與挑戰，響應衛生福利部今年病人安全週「兒童安康 醫同守護」、「孕產安全 你我共守」主題，國泰綜合醫院於9月17日至10月31日舉辦病安系列活動，強化院內病安文化，提升民眾醫療識能，共同促進安全照護品質。

孩子是家中的寶，看到孩子生病不舒服，總是心疼。3歲的小恩咳嗽、流鼻水，爸媽帶去看診，醫師開立適合幼兒的藥物，並叮囑依照藥袋指示服用，但因夜間小恩咳得厲害，媽媽想起家中還剩一盒成人感冒藥，於是把成人藥片切成兩半，再餵給小恩半片。翌日一早，爸爸見小恩咳嗽還沒完全好轉，又從藥櫃拿出兒童感冒糖漿餵食，導致小恩因重複用藥的副作用，出現昏昏欲睡、走路不穩。所幸回診後經醫師建議馬上停掉藥物，並安排心電圖與生命徵象監測，最後平安無事。

上述的狀況在兒童門診時有所聞，很多家長常有「成人藥減半就是兒童劑



▲國泰綜合醫院簡志誠院長(中)與4位副院長一起響應病安週活動

量」的迷思，或見孩子症狀未立即明顯改善，便自行搭配藥物，其他常見錯誤兒童用藥方式還包括過度退燒、見症狀好轉遂自行停用抗生素或過敏藥、沒吃完的藥留待下次吃或一有發燒就要馬上吃藥退燒等等。兒童用藥安全需要醫護及家屬雙重把關，才能守護孩子健康，建議家長可以掌握幾個重點，包括領藥時逐一核對確認藥袋、劑量與成分，把孩子正在服用藥物與成分列成清單，由於不同藥品可能含有相同成分，請務必詢問醫師或藥師，避免混用複方。

國泰綜合醫院病安系列活動包括舉辦攸關兒童用藥及孕產安全的健康講座，另設置活動響應專區，進行有獎徵答及趣味互動式衛教闖關，並結合鄰近醫療診所與社區鄰里，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，守護婦幼健康。

運用精實手法降低護理人員交班時間 榮獲台灣醫務管理學會 「2025台灣健康照護品質管理競賽」 金獎

文 / 魏芳君

國泰綜合醫院護理部主任

文 / 賴映彤

國泰綜合醫院院長室策略規劃組管理師

國泰綜合醫院以「運用精實手法降低護理人員交班時間」專案，參加2025台灣健康照護品質管理競賽，從眾多醫療團隊中脫穎而出，榮獲「品質改善組金獎」及「最佳創新主題獎」雙重肯定！

對 護理師照護病人來說，「交班」就像大隊接力，是很重要的作業之一，也是能確保病人照護不中斷的關鍵環節。只要交班做得精確且順暢，醫療團隊將更有默契，照護病人就能更安心。但傳統交班常常因為單位或個人習慣不同、流程細瑣，需要花上一些時間，這不只壓縮了護理師照護病人的時間，也常讓護理師們忙到無法準時下班。

為了把時間留給病人，讓護理師更專注在照護病人上，國泰綜合醫院從2024年6月啟動專案，運用「精實管理」的精神與技巧，透過E CRS手法(剔除Eliminate、合併Combine、重組Rearrange、簡化Simplify)，重新檢視交班流程，把不必要的步驟刪除或整併，對照護病人有價值的資訊與步驟保留，讓護理師能「在對的時間，做對的事」。

專案團隊由護理部、資訊部和院長室共同組成【交班



調整對策，如持續教育訓練與規劃獎勵措施，讓護理單位實現更高的一致性與精確性，也協助護理人員安心、放心、專心於照護工作。結果專案推行半年就達標！有效縮短交班時間，團隊成員跟護理師們都很滿意，護理師還直呼「超棒！」，更一致認同能把心力、時間留給病人與家屬，是最好的收穫。更厲害的是，因為團隊持續投入，大家的交班效率大幅提升

接lean圈】，並視各議題邀請相關醫師、藥師一起參與討論！改善的四大對策包括：

- 1.辦理精實管理訓練，讓大家更聚焦在對病人真正有價值的醫療照護與服務。
- 2.重新設計交班流程、統一撰寫格式架構，並搭配獎勵措施鼓勵護理同仁落實新流程。
- 3.導入AI人工智慧，讓護理師只要點擊一個按鈕，就能在10秒內整合病人各系統資料，3-5分鐘就完成入院摘要，大幅減少文書作業。
- 4.調整院內政策，例如病人報到及出院時間分流，讓交班能更準時、更順暢。

在專案目標設定上，透過觀察交班作業、同仁回饋與參考文獻等，設定交班時間目標。同時考量護理師們在面對改變所產生的不安與適應挑戰，依各單位改善情形及意見，滾動式

，不僅優化病人照護品質，也促進護理師工作生活平衡。

這次得獎不只是外部專家給予本案團隊肯定，更展現了國泰綜合醫院實現「成為最受民眾信賴的醫學中心」為願景的決心。透過這個專案，護理部與跨單位團隊同仁們發揮熱忱與創意，改善交接班這項在護理照護作業中的高頻任務，把瑣碎的文書負擔轉化為更多的照護時間，讓護理師能專注在病人安全與醫療品質上。目前我們正把這個模式推廣到全院區各病房中，持續優化流程，落實成為以病人為中心的全人醫療照護機構，同時打造更友善、幸福的護理職場。

安寧實習的感觸 以寧靜的陪伴 在生命告別時 以同理心與專業減少遺憾

我是一位腫瘤科護理師，在血液腫瘤病房工作時，時常會面對那些臨終病人和即將告別的家屬，這是一段充滿挑戰與情感交織的過程。許多家屬在面對親人的病情惡化時，感到無助和茫然，病人則在痛苦與無奈中接受生命的終結。在這樣的情境下，如何以適切的方式引導與介入，成為護理工作中一門深刻的學問。

文 / 蔡毓郡

汐止國泰綜合醫院10A病房護理師

我很幸運獲得安寧實習的機會，能夠在工作同時又到安寧病房實習，這段短短的實習經歷讓我獲得了寶貴的啟發，並學會如何不僅照顧病人的身心狀況，更能安撫家屬的情緒，為他們提供溫暖而寧靜的陪伴。在這裡，我深刻體會到，對家屬而言，最困難的往往不是病人的痛苦，而是無法接受親人健康的劇變，甚至是即將分別的事實。當病人隨時可能離世，家屬內心的焦慮、恐懼與不安，都在那一刻顯得格外強烈。身為護理人員，我們的角色不僅僅是提供醫療照護，更是情感的支持者。在這樣的情境中，學姊用她的專業與溫柔，讓我深刻領悟到如何運用同理心，陪伴家屬走過這段最困難的路。記得有一次，我在病房中照顧一位年邁的阿嬤，而她的兒子常常在病房門口站著，眼神若有所思，手機裡的Line群組顯示著他與親友的對話。當我準備走上前與他攀談時，他先開口說：“以前，我從未想過與媽媽的分別，總覺得還有很多時間。但當她年紀漸長，並且被診斷罹患癌症後，我才真正意識到，剩下的時間已經不多了。”那一刻，我心中充滿了無限的共鳴，因為我能夠理解那份無奈與心痛。我問他：“那現在最想與媽媽做些什麼呢？”他淡淡地笑了笑，答道：“我只想好好陪她，讓她不要再為我擔心。”從他語中的平靜，我能夠感受到他那份深藏的焦慮與無力感。原來，在每一個告別的時刻，時



間不僅帶走的是生命，也帶走了每一個未曾來得及完成的心願。

在實習的過程中，我也見證了許多其他病家的故事，最讓我印象深刻的是在實習的最後一天，老師帶領我們協助病家進行手模製作。這不僅僅是一項技巧的學習，更是一種深情的表達與告別。在這個過程中，家屬被引導回顧病人的一生，回憶他們與病人之間的點滴故事。當家屬一邊製作手模，一邊與病人道出愛與謝意時，氣氛中充滿了濃濃的不捨和情感的釋放。儘管大家已經做好了長時間的心理準備，但當此時此刻的到來，心中還是忍不住感到難過與哀傷。即使如此，這樣的過程卻讓我深刻體會到，當生命走到盡頭時，能夠讓病人和家屬彼此道別、坦誠相見，實現那份未完成的情感，對所有人來說都是一次心靈的釋放。這段經歷讓我對安寧照顧有了更深的理解與感悟。生命的最後階段，無論時間多麼短暫，無論病情多麼無力改變，家屬與病人之間的陪伴與關愛，依然是最重要的事。安寧照顧的核心不僅是減輕病人的肉體痛苦，更是提供心理與情感的支持，讓家屬在告別前能夠做好準備，與病

人共同面對即將來臨的分離。我深知，這樣的過程對家屬而言是極為痛苦的，但同時也是一次深刻的成長與學習。而我們作為護理人員，正是這段過程中的引導者和陪伴者。如何在病人和家屬最需要的時候，提供最適切的支持，是我們的責任。透過細膩的傾聽、真誠的同理與專業的引導，我們不僅能夠幫助家屬減少遺憾，更能讓他們在最終的告別中找到內心的平靜。

回望這段經歷，我感受到生命的脆弱與無常，也深刻明白了時間對每一個人而言都是一把無情的刻刀。然而，在這條無法逆轉的路上，我希望自己能夠在未來的護理工作中，將所學與所見運用於實際，幫助病人與家屬在生命的告別時，彼此緊握著手，好好說再見，並在心中減少那份遺憾。這份寧靜的陪伴，正是我們作為護理人員所能奉獻的最深沉的禮物。無論未來的路如何，這段實習經歷將永遠銘刻在我的心中，指引我走向成為一名能夠為病人與家屬帶來安慰的專業護理師。

病房的超級英雄 溫暖守護心堅定



照護現場，護理師就像超英雄，用專業力量和細心守護，陪伴病人與家屬度過不安與慌張的時刻。在與疾病的對抗賽中，她(他)們是有黃金技能的救援投手，也是最有耐心的陪跑員，無論是專業照護或心靈支持，都能安定病人與家屬的心，讓照護的每一步都有光、讓每一天都充滿小小的奇蹟與大大的溫暖。這些平凡卻珍貴的守護瞬間，正展現了：不是所有英雄都穿著披風。在國泰，有好多好多的英雄，她(他)們穿著護理制服，默默在病人與家屬身邊奔走穿梭，撐起一片溫暖的晴天，成為病家最堅韌的後盾。

文 / 李秉儀

國泰綜合醫院護理部督導

文 / 賴映彤

國泰綜合醫院院長室策略規劃組管理師

總院-個案管理組

李舒卉 個管師

一位年紀稍長的病人與家屬在拿到吸入劑時，因不熟悉操作方式，帶著困惑與不安來到衛教室。舒卉個管師仔細傾聽並觀察後發現，病人手部施力較輕，加上吸藥方式須調整，於是根據病人的學習步調，把用藥步驟拆成小動作，一邊示範一邊陪著病人練習。在舒卉個管師的鼓舞下，病人終於成功用藥，瞬間笑得像考滿分的小孩。考慮到病人返家後仍可能會需要用藥協助，個管師也貼心將步驟與重點寫在藥袋上，給予病人滿滿的安全感！後續積極追蹤病人用藥狀況時，病家回覆：病人已能熟練使用，病情也更穩定，非常感謝有如此優秀的個管師照顧家人。





總院-社區護理組 方昱勻 護理師

長期居家照護對於高齡長者及家屬都是一項耐力挑戰賽，無論是照護上的實務技巧，或是心靈上的陪伴支持，都需要細心照護。昱勻護理師在家訪病人時，發現病人因長期鼻胃管灌食，口腔護理需要協助，且病人多次因感染住院，病家對此感到不捨擔憂又無能為力。為了讓病人獲得更有品質的照護，並且減輕家屬的負擔，昱勻護理師耐心傾聽需求，給予情緒支持與陪伴，且提供印尼語的衛教資料予外籍看護，協助調整口腔與日常照護，更在每次訪視都一一檢查並示範操作。經過持續指導，病人口腔改善，生活舒適度提升，也避免了因感染而再入院的情況。家屬特別手寫感謝卡，謝謝昱勻護理師的專業與陪伴，讓病人與家屬在這場耐力賽的挑戰中，充滿信心、看見希望。

汐止國泰-產房 黃曉薇 護理師

曉薇護理師看見產後媽媽因乳汁不足、導致寶寶吃不飽而焦慮悲傷，也留意到家屬因家庭支持不足，受了傷卻未就醫。護理師滿滿不捨，便主動協助處理傷口、積極聯繫社會資源，更自發性提供家中嬰孩用品(如尿布及衣物)給媽媽做急需使用，不只照顧了剛出生的小生命，更照顧了整個家庭。在另一位媽媽帶新生兒來做檢查時，曉薇護理師及時發現寶寶臍帶周圍出現感染，立刻消毒清潔，更細心衛教媽媽臍帶護理方式並提醒回診，後來媽媽再三鞠躬致謝護理師細心與貼心。新生命的到來總是家中最值得祝福的時刻，曉薇護理師的用心與細心，正是這份愛最溫暖的守護！



新竹國泰-血液透析室 陳梅君 護理師

梅君護理師細心發現，病人因對家人較信任，在醫院接受透析治療的一年半內，都由家人跨縣市來回奔波照顧。每每看著照顧者坐在病床旁的倦容，梅君護理師心疼不已，便主動和病家聊起照顧的不同選擇，希望能協助媒合資源，給予病人與家屬更有品質的生活。起初病人不放心，多次表達「不要外人幫忙！」，但梅君護理師總是耐心分析，並與醫師商討更為合適的治療方式。在護理師的不斷鼓勵下，病人漸漸打開心房，最終願意入住機構並搭乘復康巴士至醫院治療。家屬負荷減少，病人也獲得更穩定的照顧，甚至在機構結交了新朋友，生活中多了好多新色彩！梅君護理師積極而溫柔的陪伴，以病人為中心的照護精神，為病家的日常增添了溫暖與笑容。





總院 唐靖醫師
泌尿科

當選 台北市醫師公會青年杏林獎

總院 吳妍萱醫師
急診醫學科

當選 台北市醫師公會青年杏林獎

114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
郭品彤	20,000	一般捐款專戶	鄔庭芸	5,000	一般捐款專戶
〇〇〇	5,178,300	國泰樂齡計畫(成人人工電子耳植入計畫)	陳李美玉	1,000	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	吳月英	1,000	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	陳韋銘	1,000	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	陳語琪	500	一般捐款專戶
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	600,000	醫療發展-醫療儀器設備更新
〇〇〇	900	一般捐款專戶	〇〇〇	600,000	醫療發展-醫療儀器設備更新
〇〇〇	5,000	一般捐款專戶	無名善心人士	100	一般捐款專戶
〇〇〇	10,000	國泰樂齡計畫(成人人工電子耳植入計畫)	無名善心人士	1,500	一般捐款專戶
顏德榮	3,000	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	500	一般捐款專戶
顏玉瑩	10,000	一般捐款專戶	詹雅雯	200	一般捐款專戶
〇〇〇	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	30,000	一般捐款專戶
徐鴻承	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	30,000	一般捐款專戶
徐黃月嬌	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	5,000	一般捐款專戶
徐憶萍	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
李彥璋	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
李曉彤	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
李岳霖	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
〇〇〇	2,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
〇〇〇	2,000	一般捐款專戶	〇〇〇	5,000	一般捐款專戶
〇〇〇	2,000	一般捐款專戶	林美玲	1,000	一般捐款專戶
〇〇〇	1,000	一般捐款專戶	涂伯燻	1,000	一般捐款專戶
無名善心人士	600	一般捐款專戶	〇〇〇	1,000	一般捐款專戶
無名善心人士	27,588	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
〇〇〇	100	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
許琬翎	1,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
〇〇〇	10,000	一般捐款專戶	〇〇〇	500	一般捐款專戶
陳建平	5,000	一般捐款專戶	無名善心人士	2,000	一般捐款專戶

資料來源：社會服務室



總院感謝函

謝謝腎臟科顏銘佐醫師，即使門診人數眾多，等到都很累，但每次回診醫師都還是選擇耐心回應，謝謝您讓我們覺得很安心；也謝謝跟診的護理師們，也很詳細講解。辛苦了！謝謝你們照顧著病患。

李○○

院長、敬啟者您們好

家人日前清晨因血糖過高、意識模糊前往 貴院急診就醫，經診斷酮酸中毒。隔夜由急診轉至加護病房，有幸兩天後轉至普通病房，約十日後康復出院。何其有幸，期間 羅學榮主治醫師、急診室羅珮慈護理師及團隊、ICU團隊、3西病房，後轉至7樓病房的所有護理師悉心照料及處置，得以得到家人期盼的結果，感激之情，難以言表。(期間家人輪流探視，忘記囑咐大家一一記下護理人員姓名，望見諒)

感謝 貴院專業的醫療團隊、專業的判斷、處置，感謝。

也懇請管理團隊轉達全家人感謝之意，並不吝給予團隊鼓勵。

林○○

一直以來由家醫科楊逸菊醫師、護理人員郭芸伶小姐醫護，2024約10月份，我的弟妹由楊逸菊醫師例行檢查發現發現肺部罹癌，即刻安排治療，目前情況良好持續追蹤，非常感謝楊逸菊醫師、跟診護理人員郭芸伶、國泰醫院護理人員，讓我弟妹有一個好的醫療、環境。在此感謝楊醫師、郭小姐。

梁○○

感謝小兒醫療團隊，孩子從急診由洪錫全醫生擔任主治醫生，偕同神經內科許書菁醫生，神經外科許斯凱醫生進行治療，感謝團隊主治&住院醫生及加護病房&住院護理人員，這三個月有各位的細心積極治療照顧，讓孩子能順利出院休養復健。

楊○○

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**



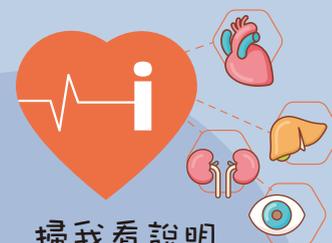
諮詢單位：癌症防治中心 諮詢電話：(02)2708-2121分機1046、1047、5178

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

