

+ 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506號
TEL : 02-8797-2121
E-mail : neihu@cgh.org.tw

出版者：國泰綜合醫院
發行人：林志明
社長：李豐鯤
總編輯：林敏雄
編輯顧問：王榮宗、林憲忠
執行編輯：陳元春、黃凱麟、張瓊文、蔡欣淳
電話：02-2708-2121 分機1322
傳真：02-2709-6521
網址：www.cgh.org.tw
設計印製統合：長榮國際

2 院長新春賀辭

過年專題企劃

- 4 過年的擾人問題
攝護腺肥大

醫藥百寶箱

- 6 開心出遊，時差OUT！

阿山哥談眼科

- 8 過年佳節「眼中風」

健康小站

- 10 適量堅果有益健康，但您吃對了嗎

醫學報導

- 12 靜脈曲張

特別報導

- 13 仁愛國小健康促進月
營養小達人・健康吃喝我最行

- 16 活動花絮

特別報導

- 22 毛髮量變多、膚色轉黑、變胖，竟是不孕徵兆！
不孕婦女喜獲龍雙寶 開心慶祝本院生殖中心20周年

國際醫療

- 23 2012越南國際醫療服務

醫學報導

- 24 常見關節炎問題如何區分

未來主人翁

- 26 嬰幼兒高血壓

天使心語

- 27 天使的築巢

- 28 院務消息

- 29 夜間門診

- 30 活動佈告欄



本院再度榮獲
醫院評鑑為
醫學中心



賀新春



總院 林志明院長

隨著一波波的寒流到來，讓我們感覺到2012年又將結束。在這歲末年初的時刻，大家都懷著無比歡欣的心情，準備度過全家團圓，幸福美滿的農曆春節了。在此首先要恭禧大家：新春如意，健康平安。

回顧過去的一年，是充滿挑戰的一年。因為醫學中心四年一次的醫院評鑑就足足進行了一年的時間。從2011年的6月開始，我們全院開始動員，從更新醫院宗旨、願景與目標以符合現實的轉變與要求。

接著開始自評表的資料收集，病歷修改、手術麻醉同意書的完整性、交接班、會診、危險值的回報等等，都重新檢視並改進。也逐步完成了未完成病歷的期限，從7日進步到3日內完成的醫學中心標準。感謝全體同仁的共同努力，不論您在任何崗位，都有必勝的決心，以最優秀的醫學中心自許。

為了符合評鑑要求，我們也模擬了4次的預評。第一次由院內委員自己預評（2011/8/25教學組、2011/8/29醫療照護組、2011/9/13經營管理組）。第二次預評我們邀請院外委員包括台大、中榮等去年評鑑通過醫院的委員來指導（2011/12/1醫療照護組、2011/12/12教學組、2011/12/29經營管理組）。過完年假後，2月1日開始實施暫緩休假之規定，目的就是凝聚共識，共同準備5月或6月不定期的正式評鑑，防止醫院在評鑑期間有同仁在國外開會或旅遊的窘境。

2012年2月16日北榮也派遣整組團隊蒞臨預評指導。最後一次預評在2012年4月11~12日完成。同仁都已經充分的準備，信心滿滿地接受正式評鑑。果然5月22日接到醫策會通知，本院正式醫院評鑑日期為6月6~8日，為期3天。我們也在5月26日與6月2日(星期六)下午舉行二場評鑑共識營。在正式評鑑期間，同仁們個個鬥志高昂，表現優異，深獲委員的肯定與讚許。本院傑出的醫療行為、先進的癌症資訊系統與安寧緩和的貼心照護都感動了委員。11月17日的醫學中心五大任務評鑑，我們也呈現最優異的成績。因此在這次的醫院評鑑，我們以高標通過了。感謝來為我們預評的委員們，也恭禧各位同仁。感謝您們的辛勞付出！全體同仁無怨無悔地願意為國泰醫院的光榮與卓越而努力。展望未來，我們將會增置多項最先進的醫療儀器，網羅與培養優秀的醫療人才，讓我們更進步，更具有競爭力。

最後敬祝全體同仁
新春愉快 開家平安 萬事如意



汐止分院 簡志誠院長



新年伊始，春回大地，在展開新的一年時候，首先誠摯的祝福大家：

新年新氣象，萬事都如意！回顧2012年，國泰醫療體系本著「誠信、勤勉、謹慎、迅速、正確、負責」的企業理念，在「以醫療服務回饋社會」的宗旨下，致力於健康照護事業的推展，獲致了社會各界高度的肯定。除各項評比、輿論的讚賞外，總院因此順利通過醫學中心的醫院評鑑，汐止分院也獲肯定通過教學醫院評鑑，並在慶祝開院滿七周年的喝采聲中，繼續開展對汐止地區民衆第八個年頭的服務，在醫療的路上，精神抖擻的和所有院區一起並肩前進！

展望新的一年，汐止分院將以「照顧醫院的兩個寶貝：同仁與病人」的核心價值，提昇社區健康照護、精進卓越醫療團隊、並呵護同仁安心幸福，同時也將再度接受醫院評鑑的檢視。期待能在所有同仁通力合作下，順利完成所有任務，為打造一個最受社區信賴的優質醫院再奠下一年穩固的基石。

最後，仍是滿滿的祝福，祝福這一路行去，所有同行的夥伴：平安健康，喜樂順心！

新竹分院 李嘉龍院長



飛龍狂舞辭舊歲，金蛇奔騰迎新春。我僅代表新竹國泰綜合醫院全體同仁，祝賀大家新春愉快、心想事成！回顧過去2012年，我們在各位的關心及支持下，新竹分院也獲得不少表揚及讚賞！我們獲致許多優異成果：新竹市衛生局遴選為「成績優良友善醫院」、先鋒品質管制學術研究基金會第35屆全國品管圈「金獎」、新竹市衛生局頒發「2012年衛生保健志願服務運用」績優單位、國健局評核頒定無菸醫院及二代戒菸治療服務績優醫院「金獎」、國健局全國社區健康營造「績優單位獎」、醫策會頒發第13屆醫療品質獎藥劑科鐵人圈「潛力獎」等，相信努力付出，終究能品嘗彙彙碩果。

2012年也是新竹分院創院滿10週年的重要時刻，感謝一路陪伴在新竹國泰的每一位同仁，因為您們過去三千多個日子裡，不論颱風暴雨，總是風雨無阻的屹立守護鄉親的健康。十年來經歷了若干滄海桑田，人事變遷，惟每一次的蛻變，都讓我們重新出發，不斷成長與茁壯。也再次感謝行政院政務委員林政則省長、新竹市許明財市長給予新竹分院的鼓勵，期許往後能夠保持這顆醫療服務的心，繼續守護大新竹地區民衆的健康！迎來蛇年頭，必是龍兆頭。快樂的生活從新的一年開始，在辭舊迎新之際，希望的風帆已經高揚，前進的號角已吹響。祝福大家在這嶄新的開端，健康平安、幸福美滿！



內湖診所 林思源院長



各位親愛的朋友們：

時光匆匆，2013年新春佳節即將來臨之際，謹代表國泰內湖診所全體同仁，祝福大家在新的一年身體健康、萬事如意。回顧過去一年國泰內湖診所在大家的支持、指導與推動之下，順利完成了全年的健康營造計畫，致力於推動社區健康服務，全體同仁以「創新服務、追求卓越」的核心精神致力於提升醫療品質，希望提供民衆更優質的醫療照護，達到「以醫療服務回饋社會」的宗旨。同仁的優異表現，屢屢獲得政府單位頒發之獎項，進而深獲得社區及職場民衆的肯定。在此，我懷著誠摯感激的心情，向所有在國泰醫療網總分院無私奉獻的全體同仁，致上最深的敬意與感激。不會停滯的內湖診所，接下來也將永不止息的腳步繼續前進，同仁們將以熱情活力，努力不懈地在內湖這塊美麗的土地上，在新的一年裡繼續為民衆提供更優質的醫療服務，以期能將「內湖社區」及「內湖科技園區」營造為「內湖健康社區」及「內湖健康園區」，守護居民的身心靈健康。

迎接新年的爆竹聲即將響起，我們在共同歡慶的時刻也對新的一年寄託新的希望。展望未來，我們仍將秉持「社區醫療照顧，職場健康守護」的熱忱邁向更幸福光明的前景。在新的目標下，謹祝全體民衆以及國泰綜合醫院醫療網全體同仁，新春快樂、吉祥如意！好運接龍紛紛來，歡歡喜喜迎蛇年！



過年的擾人問題 攝護腺肥大

■ 汐止分院主治醫師 / 王彥傑

農曆春節是我們華人最喜氣洋洋的日子，但是這段期間，卻也是攝護腺肥大患者小便困難最容易發作的時節。突然尿不出來，來到急診室就醫，緊急置放導尿管的老人家屢見不鮮。為什麼會這樣子？

首先，讓我們了解一下攝護腺的位置。攝護腺位於膀胱之下，圍繞在後段尿道的周圍。一般而言，四十歲以上之中年男性容易開始有攝護腺肥大的問題。攝護腺長太大就會壓迫到尿道，進而引起小便困難。在六十歲以後，一半以上男性會罹患攝護腺肥大，超過八十歲後，有八成以上男性患有此症。攝護腺肥大初期可能只有輕微頻尿，容易被患者忽略而不去治療。甚至許多老人家以為年紀大就一定會小便不順，或者因為不好意思而沒去就醫，因而延誤了治療。

攝護腺肥大的症狀主要有兩種。第一是壓迫性症狀，尿柱會變細無力，甚至中斷，分好幾次才能解完；小便時必須等待好一陣子才能解出來。第二是刺激性症狀，會老覺得膀胱裡

還有殘尿，或者尿急導致無法控制而流出。排尿次數增加，尤其是晚上常常起床好幾次去小便。一般說來，如果躺床睡覺之後，還需要起來小便兩次或兩次以上，都應盡快就醫。

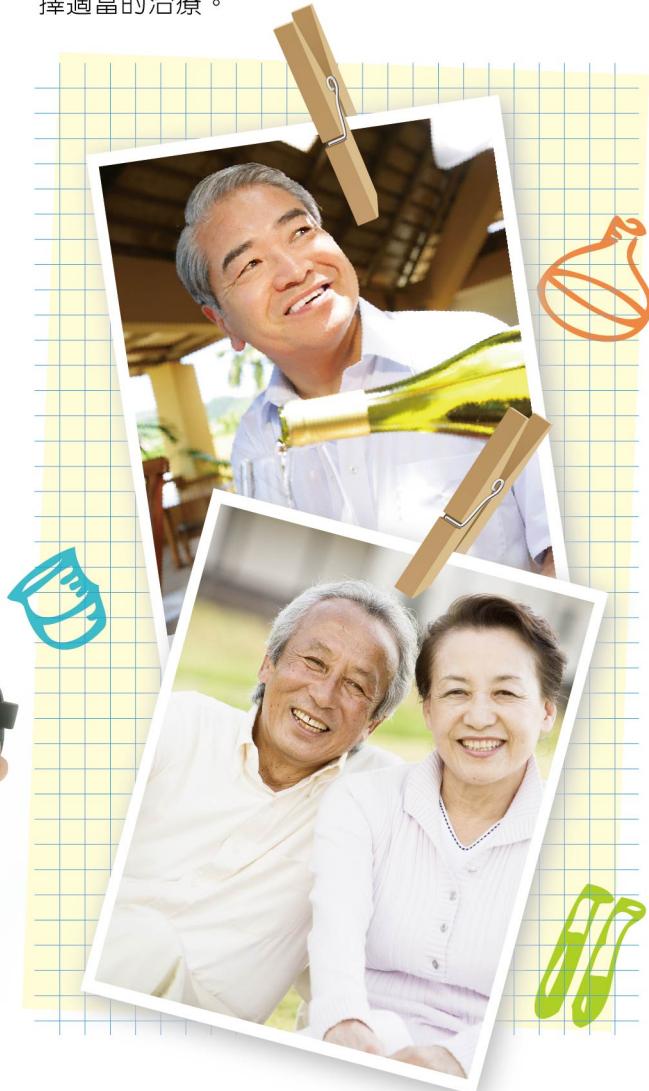
攝護腺肥大如果不治療，時間一久，也會引發一些不良的後遺症。初期，尿道因攝護腺肥大而有阻力，此時膀胱仍可以有力地收縮，排尿的速度不一定會有明顯的改變，但夜間如廁的次數可能會增加，雖然偶而會出現不舒服的排尿症狀，但還沒有殘尿的現象。到了中期，膀胱開始無力，進而產生殘尿現象，容易有泌尿道感染，甚至血尿。到了後期，排尿需要花很長的時間，小便經常中斷，尿液嚴重滯留。若再不治療，可能進一步會造成腎水腫甚至尿毒症。

對於輕度攝護腺肥大，主要以藥物治療，最常用的是 α 1阻斷劑和5 α -還原酶抑制劑。如果藥物治療無效，或者有嚴重的阻塞症狀、腎水腫、反覆的泌尿系統感染、頻尿太嚴重影響生活品質等等，則應該進行內視鏡攝護腺肥大的手術。攝護腺肥大的內視鏡治療有傳統電刀切除術，及最新、副作用最少的雷射汽化手術。雷射治療的優點主要是手術中出血量很少，且電解質較不易有異常變化，因此安全性比傳統電刀切除術高，術後併發症的產生機率也較低，適合年邁長者或患有其他慢性病的病患。國泰醫院目前有鈦雷射、極光雷射、綠光雷射、雙極雷射等。應諮詢專科醫師，依照病個別的狀況，選擇適合的手術來治療，以達到最佳的效果。

過年期間，許多老人家因為出遠門去玩，又在高速公路上塞車憋尿，不知不覺膀胱積尿過多，加上攝護腺肥大的阻塞，導致突然尿不出來，因而掛急診導尿。因此，每到休息站最好要下車把尿尿解乾淨，避免急性尿滯留的發

生。另外，這段時間，感冒的老人家也多，但感冒藥常常含有抗組織胺的成分，它會讓膀胱收縮能力下降，因而讓攝護腺肥大的症狀雪上加霜，增加排尿困難的發生。

總而言之，中年男性應定期健康檢查，如果已知罹患攝護腺肥大，請特別留意尿液中是否有發炎或出血現象。生活中久坐、乘車、騎摩托車、腳踏車等，也會刺激攝護腺充血、腫脹。如有小便困難，一定要盡快就醫診治，選擇適當的治療。



開心出遊，時差OUT！

■ 藥劑科藥師 / 許芳瑞 ■ 內分泌新陳代謝科主治醫師 / 黃莉棋

寒假春節期間是旅遊旺季，最怕時差問題影響旅遊行程，壞了興致。針對時差問題，旅遊前該怎麼調整呢？患有慢性疾病的病人出遊又該注意什麼呢？

什麼是時差？

隨著時代的發展，科技日新月異，各種交通工具的發明使得往來世界各國更加便利而且快速，然而，短時間內橫跨多個時區，我們的生理時鐘卻無法跟上外在環境改變的速度，生理時鐘被打亂所引起的症狀，就稱為「時差（Jet lag）」。通常旅行者橫跨超過5個時區，比較容易產生時差；又若旅程是向西行通常身體調適能力較佳，較不易有時差，因人體對於延長生理時鐘調適較快。

時差產生的症狀

旅行造成的疲倦或是頭痛，通常在睡一個好覺後可以緩解。而時差造成的症狀通常須要花上幾天時間，讓身體慢慢適應。

包括以下症狀：

- ① 睡眠問題（難以入睡或是無法持續睡眠）
- ② 白天精神不濟、嗜睡
- ③ 注意力不集中、降低工作效率
- ④ 腸胃問題（例如：便秘、消化不良）
- ⑤ 全身不適、疲倦、情緒低落

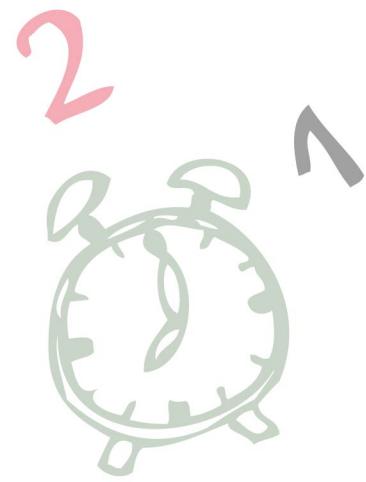
如何預防時差？

作息

出發前要有充足的休息，避免睡眠不足。旅遊前逐漸調整作息與當地時間接近，例如：出發前，每天延後或提早入睡及起床時間一小時。旅程若超過三天，應該盡量依照目的地的作息時間進行活動或是休息。

飲食方面

避免在午餐後飲用含咖啡因飲料，咖啡因雖然可以幫助提神，卻也可能造成失眠，影響睡眠的品質，長期大量飲用也有可能造成耐受性以至於需要更多的份量才能提神。避免在接近就寢時間飲用酒精飲料，過多的酒精會影響隔日精神狀況。





運動

每天做至少20分鐘以上的運動，但是要避免在睡前進行。

接受適當的光照

適當的接受光照可以幫助調整生理時鐘，讓體內褪黑激素（Melatonin）在正確的時間分泌。若您往西飛行，建議您到達目的地時保持清醒且照射日光，在目的地的夜晚才就寢，白天可以多在戶外走動觀光。若您往東飛行，在身體還未適應新時區之前，早上可多選擇室內活動，下午時才安排戶外觀光。

藥物

短效鎮靜安眠藥物也可以幫助旅行者入眠。必須請醫師做專業的評估，做充分的討論決定是否需要使用，瞭解藥物可能產生的副作用，正確使用藥物幫助睡眠。

褪黑激素

褪黑激素由松果腺分泌，生理功能可能包括促進睡眠、調節晝夜節律、影響情緒、影響性腺功能等等。褪黑激素的合成與分泌在每天黑暗中增加，在明亮時維持低量。有研究指出，到達目的地後連續四個晚上於睡前30分鐘服用褪黑激素，或許可以幫助緩解時差問題。但是針對療效、劑量、服用時間、途徑以及安全性，都有待更多臨床實驗研究證實，尚無定論。目前，世界衛生組織不建議使用褪黑激素，行政院衛生署也並未核准，而是列為健康食品，在台灣販售的產品多由國外進口，而每個廠商的產品純度不一，消費者必須特別注意。

慢性病患者出國時該怎麼吃藥？

慢性病患者不可任意中斷或是更改劑量。若必須出國，行前可以請醫師開立中英文病例摘要，算好出國天數，帶足藥量，最好帶足1~2倍藥量，以防突發狀況。若預定出國超過一個

月，得於領藥時出具切結文件，一次領取該慢性連續處方箋之總給藥量。一般來說，若目的地與台灣的時差在6小時以內（東南亞、日本、韓國、紐西蘭、澳洲），藥物可以不用調整劑量。若時差太大需要稍作調整，建議於出遊前請教醫師，討論是否調整用藥方式。

高血壓患者可以在行前請醫師開立短效型降血壓藥，當血壓升高時可以緊急使用，以備不時之需。患有心臟病的旅客建議隨身攜帶一份最近的心電圖及硝化甘油舌下錠（NTG）。

患有糖尿病的旅客建議行前與醫師討論降血糖藥物及胰島素的調整，一般來說，參考飛機上送餐時間及份量來調整藥物服用，一直到抵達目的地為止。到達目的地後，就依照當地的時間服藥及進食。旅途中最好攜帶血糖計及足量的試紙，定期監測血糖，自備糖果及點心以防低血糖發生。

藥物的調整必須在行前請教醫師，請醫師評估狀況後，依照醫師的指示調整藥物劑量或服藥時間，切勿自行增減藥量，以避免出國期間疾病控制不佳，影響自身健康。

結語

出國旅遊前諮詢醫師意見，瞭解自己是否適合長途飛行，若有服用藥物是否需要因時差做調整。行前做好萬全準備，不要因時差壞了興致，快樂出遊，健康回家！

資料來源

- ① UpTodate
- ② 健康走天涯－導遊領隊旅遊醫學小錦囊(台大醫院旅遊醫學訓練中心、行政院衛生署疾病管制局)
- ③ 旅遊醫學民衆衛教手冊－帶著口袋醫師去旅行(台大醫院旅遊醫學訓練中心、行政院衛生署疾病管制局)
- ④ 旅遊醫學教育訓練手冊系列－個人化的旅遊醫學(臺大醫院 旅遊醫學教育訓練中心，行政院衛生署疾病管制局)
- ⑤ 豐年第59卷第18期(p47-49)家醫科蔡恩霖醫師
- ⑥ 春節旅遊第一藥務，九大救命藥不可少－KingNet國家網路醫院

過年佳節「眼中風」

■ 新竹分院眼科主任 / 陳瑩山



病例報告

王先生今年55歲，有高血壓病史，最近血中膽固醇值偏高，過年長假家族聚餐吃火鍋，酒酣耳熱興致極高。接連三天通宵打麻將，有天早上醒來發現右眼下方有一塊暗影，起先不以為意，但是過了兩天，這塊暗影仍舊持續擋住視力。王先生自覺暗影不會隨著眼睛移動而飄動，所以推斷不是飛蚊症，只好去給醫生就診，醫生說這叫做「眼中風」。王先生回想病史中有兩次眼白出血紅通通好像「兔寶寶」，也有幾次眼睛忽然一片漆黑，但是幾分鐘後又慢慢恢復視力。王先生自認身體健壯，每次眼睛發作視力也都漸漸恢復，並沒有特別留意這次的視力暗影，由於工作繁忙，所以也沒有接受醫生的建議加強治療血壓與膽固醇的控制。眼中風後半年有天早上醒來要去上班，才發現右手右腳不能動，家人緊急送到醫院，診斷為「腦中風」。王先生很納悶，什麼是「眼中風」？「眼中風」會演變成「腦中風」嗎？

年關將近，國人為了強調是在過年，常以大吃一頓來發洩這種情緒，往往因為飲食不正常，導致一些全身性疾病的發生。在眼科方面過年時節可以看到很多所謂「眼中風」的案例，為什麼呢？這是因為三高族群，暴飲暴食後，血糖血壓與膽固醇，數值飆高，這時再加上年節吃火鍋高熱量及氣溫急遽下降，生活日夜顛倒等因素，就會因眼底血管阻塞出血而造成眼中風(圖一)。

過年兔寶寶紅眼病例特別多，看起來很可怕，這是因為年節聚餐少不了喝酒，天氣一冷又非吃火鍋不可，沒有高血壓但因血壓高，眼白血管破裂(圖二)，往往造成心情不安，讓快樂的年節變得掃興。另外過年異地旅遊，也容易使得血糖血壓由於時差的關係，會被打斷而不好控制，尤其高血壓患者也要注意保暖，過年

時泡溫泉、洗三溫暖是很常見的活動，我們曾有病例從溫暖的湯屋走出來，由於溫差過大，病患自訴眼睛好像關窗簾，幾分鐘之內視力就全部黑掉了，後來檢查才發現，是眼睛血管阻塞了。

眼睛中風是不會演變成腦中風的，但由於眼睛中風也是心血管疾病的重要成員，這也代表心血管系統的不健康。當病患被診斷出眼中風，根據統計，五年內大約四個眼中風的病患會有一人腦中風。由於心血管疾病的危險因子，在不同器官是相類似的，所以有了眼中風，當可推斷該患者為腦中風疾病高危險群，那就要加強心血管疾病危險因子的篩檢與治療。事實上有眼中風的病患，約有2/3合併高血壓，1/3合併高膽固醇、1/10合併糖尿病，這時若診斷為眼中風，等於又加入了一項腦中風的危險

罹患因子，這時更要積極控制血壓、血脂與血糖，否則等於又向腦中風更邁進一大步(表一)。

由於血管硬化是老人家常見的血管變化，所以年紀也與中風一樣，是眼中風最主要的危險因子。近來由於飲食的精緻化及三高的年輕化，眼中風的發生年齡有下降趨勢，臨床上甚至看到高中生、大學生發生眼中風的病例。若發生眼中風，我常跟病患說：「一則以喜，一則以懼」。懼的是指眼中風也是屬於中風家族的一員，這就表示又多了一個腦中風的危險因子，產生腦中風的危險機率又提高了。而喜的是，眼睛有兩顆，不像腦部及心臟只有一顆，若有了出血或阻塞，馬上要住到加護病房，眼睛中風只會單眼，局部視力受限，病患應該正面思考：這是老天爺用來警告有這些危險因子的病患，必須加強積極性治療，否則將來再次眼中風(圖三)，甚至罹患腦中風的機率就大增了。但眼部中風也有麻煩的一面，一般中風可以復健，但是眼部無法復健，筆者曾有病患眼中風後，每日自行按壓眼球，眼部按壓造成動靜脈交叉處，血壓及眼壓再次升高，更阻塞了靜脈的回流，結果病患又再次眼中風(圖四)。

腦中風三部曲(表一)

首部曲 中風危險族群的控制不良

三高族群：血糖、血壓及膽固醇高

血管硬化：如高齡者

其他：抽煙、喝酒及有中風家族史者

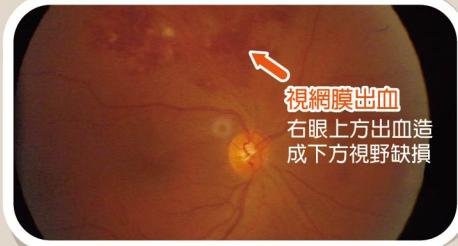
二部曲 眼睛的症狀表現

結膜下出血的紅眼症

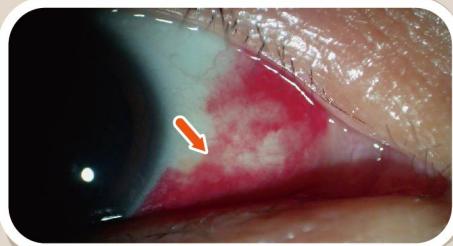
短暫性缺氧發作

眼中風

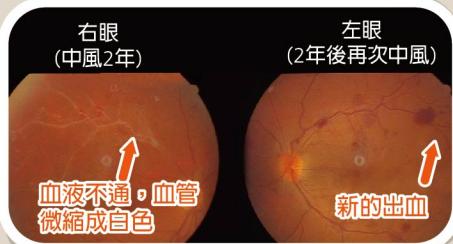
三部曲 腦中風



圖一 眼中風



圖二 結膜下出血的紅眼症



圖三 第二次眼中風（異眼）



圖四 第二次眼中風（同眼）

靜脈曲張

■ 新竹分院整形外科主治醫師 / 顏毓秀

靜脈曲張在女性較為常見，但因為靜脈曲張困擾的男生也不少，其實引起下肢靜脈曲張的原因有許多，包括懷孕、長期維持同樣的姿勢(無論是站立或坐姿)、肥胖、便秘等。其症狀除了外觀上的困擾，造成下肢皮下靜脈膨出、鼓起，尤其在經過一天長期站立後，下肢會感覺痠脹難忍，甚至疼痛。嚴重者更會形成靜脈炎、靜脈血栓，皮膚可能紅腫，色素沉著，乃至於靜脈破裂、出血，甚至導致慢性潰瘍，難以痊癒。

而造成靜脈曲張的原因和它的結構有關，下肢的靜脈分為淺層及深層兩部份，兩者之間以靜脈穿通枝相通，靜脈中單向的瓣膜控制血液由淺層靜脈流至深層靜脈。由於穿通枝的瓣膜損壞，會導致深層靜脈血液逆流至淺層靜脈，於是造成靜脈曲張。

在預防靜脈曲張或改善靜脈曲張，有幾個

方法可以幫忙，例如：有空時，多抬高下肢，讓下肢高過心臟，每天至少半小時；穿著醫療級的彈性襪，最好在早上未下床前就穿好，以免靜脈腫脹後再穿，效果就不好了。

如果體重過重就要減重，以減少下肢負擔，並且避免穿戴太緊的腰帶或上衣。

此外坐時不要翹二郎腿，以免阻礙靜脈回流；多做加強下肢肌肉力量的運動，增加血液回流，如走路或游泳；避免有慢性便秘或咳嗽情形，以免增加腹壓，妨礙靜脈回流。如果以上的保守療法仍無法改善靜脈曲張，就必須考慮以藥物或手術方法治療了。治療的方式有：硬化劑注射、雷射治療、靜脈結紮或微創抽取術、透光式刮刀微創手術等。因症狀與嚴重度不同，治療的方式也不相同，應與醫師充分討論，才能達成最好的治療效果。



表一 每份堅果類營養成分分析

	Almonds 杏仁	Cashews 腰果	Pecans 胡桃	Pistachios 開心果	Walnuts 核桃
可食重量(克)	7	8	7	7	7
熱量(大卡)	40.75	44.86	49	39.75	46.25
飽和脂肪酸(克)	0.28	0.63	0.45	0.4	0.42
單元不飽和脂肪酸(克)	2.2	1.91	2.9	1.7	0.63
多元不飽和脂肪酸(克)	0.85	0.63	1.53	0.98	3.35
膳食纖維(克)	0.88	0.26	0.68	0.73	0.48
鈣(毫克)	18.75	2.86	5	7.5	7
鐵(毫克)	0.28	0.54	0.18	0.28	0.2
鉀(毫克)	50	53.43	29	72.75	31.25
鎂(毫克)	19	23.71	8.5	8.5	11.25
磷(毫克)	34.25	48	19.75	34.75	24.5
鋅(毫克)	0.25	0.46	0.33	0.15	0.23
錳(毫克)	0.18	0.14	1.3	0.08	0.25
硒(毫克)	0.18	1.6	0.33	0.5	0.35
葉酸(微克)	3.5	2	1.5	3.5	7
維生素E(毫克)	1.93	0.54	1.9	1.83	1.68

資料來源：擷取自US Department of Agriculture Agricultural Research Service. Nutrient Data Laboratory.

註：部分須限制鉀離子、磷離子的特殊族群須酌量使用或與營養師討論。

堅果類在食物分類中歸類為「油脂類」，熱量自然是不容小覷的，因此攝取量的多寡是很重要的，建議每天攝取一份，每份份量約或一湯匙，5顆杏仁、或10顆開心果、或2顆核桃、或5顆腰果，其熱量約為1茶匙(5克)油脂的熱量，此熱量必須計算在每日油脂攝取量中。另外，要注意堅果類相關產品的食物型態，如：「原味堅果」其種類並不多，或「調味類堅果」佔大部分，如：楓糖、蜜汁、蒜味、麻辣等口味，無形中會增加糖類的攝取，且鈉含量都

高得嚇人，或「堅果飲」的堅果含量並不多，幾乎都與五穀根莖類穀粉併用，每包約28-35克，熱量則介在115-130大卡不等，對於須控制碳水化合物攝取的糖尿病人，必須小心慎選。

選用堅果，盡可能購買生的堅果，自行烘烤食用最佳，或在日常飲食中巧妙地將堅果類入菜，如：將各種堅果混搭碾碎加入無糖豆漿或鮮奶中，或將杏仁片或杏仁碎粒灑在義大利麵上或鮮奶凍上等。大家不妨發揮創意及巧思，讓健康飲食簡單融入生活中吧！

簡單、方便製作的私房湯品食譜：「果」真「蒡」食譜，請大家一起來！

材料

(5人份)

- ① 牛蒡 120克
- ② 紅蘿蔔 100克
- ③ 生腰果 40克

做法

將材料1、2切成滾刀小塊後，熬湯煮熟，加入少許鹽；再加入材料3，再滾開5-10分鐘即可

營養成分分析

(1人份)

- | | |
|-------|-------|
| 熱量 | 137大卡 |
| 碳水化合物 | 20克 |
| 蛋白質 | 3克 |
| 脂肪 | 5克 |

適量堅果有益健康 但您吃對了嗎？

■ 汐止分院營養師 / 許桂瀞



堅果類，指的是許多種富含油脂的種子類食物，如：花生、腰果、杏仁、核桃、開心果等。堅果類食物，曾在2005年美國「時代雜誌」中被評選為「10大最健康食物」之一。而台灣在2011年行政院衛生署公佈「每日飲食指南」新版的扇形圖中也將堅果種子類列入其中，顯示其存在的必要性。這也讓堅果類的地位跟著大躍進，從偶爾出現在小酌幾杯的零食配角，及逢年過節時才會出現的應景伴手禮中變成了最近廣告中的新寵兒，且每天飲食中不可缺少的一部分。但就像「水能載舟，亦能覆舟」堅果類也是，所以聰明的您吃對了嗎？！

首先從堅果類的好處說起，主要它含有豐富的單元不飽和脂肪酸(MUFA)，有利於提高血中好的膽固醇(HDL-C)，降低體內壞的膽固醇(LDL-C)，具有降血脂效能，以減少心血管疾病發生。並含有部份多元不飽和脂肪酸(PUFA)，如次亞麻油酸(ALA)、omega-3脂肪酸(DHA、EPA)對寶寶腦部、視網膜及中樞神經的發育都十分重要，其中又以核桃含量最多。另外含有膳食纖維，及豐富的維生素E、葉酸，與礦物質鈣、鐵、鎂、鋅、硒等，這些都是維持正常生理機能及抗氧化不可或缺重要元素，更是素食者可增加鈣、鐵及鋅攝取的良好來源。

仁愛國小健康促進月 營養小達人・健康吃喝我最行

■ 社區醫學科管理師 / 吳欣霓



哇～影片真有趣，是我們同學演的耶！看一次不過癮，可以多看幾次嗎？」

「我知道！我知道答案！等等下課去健康促進月有獎徵答信箱，把答案投進去」

「這個月營養常識有獎徵件活動，獎品有電影票耶！我們一起做海報去參加吧！」

「今天電腦課有上網填營養常識問卷，有幾題我不會，同學就一起討論耶！」

本院與仁愛國小簽有健康合作方案，所以在10月「健康促進月」中，為同學舉辦各式健康促進活動，內容包含：營養衛教宣導、有獎徵答、「營養我最瞭」創意徵件活動等。

營養衛教影片與有獎徵答

以往營養衛教多是利用朝會時間、或者課堂講座的方式執行，同學往往興緻不高，這次明顯不同，是利用學生中午用餐時間來播放營養宣導影片，同時校方在健康中心旁的看板上增設健康促進月有獎徵答信箱，每天中午播放完影片後，讓學生回答看板上的營養常識問題後，把答案投入信箱。

為了引起學生的興趣，宣導影片特別商請學校安排創意戲劇社的同學們擔任演員以增添趣味，在營養組專業知識的引導下，再加上本

院營養組學生高超的剪輯技巧，巧妙地將所要傳達的內容融合在影片中，更加強化了影片的教學效果。

影片播出後果然在學生中引起話題，學生反應極佳，而健康促進月有獎徵答信箱活動也獲得很好迴響，使得學生對營養的知識有明顯的進步。針對3-6年級利用電腦課時間進行的營養常識網路考題，每個問題的答對率均較前測提升許多，可知這次的健康促進活動對於學生是具有正面意義的（表一）。



洪焜隆副院長頒獎給獲獎同學

「營養我最瞭」創意徵件

「營養小達人，健康吃喝我最行」創意徵件活動，共有44件作品參選。同學們發揮創意、應用美感，融合所學得的營養常識，創作出件件精采的作品。經由本院評選後，海報、繪畫比賽各選出1名特優、2名優選、3名佳作，由洪焜隆副院長於12月7日朝會時間至學校頒發獎狀、及豐富的獎品。

經由這次一連串營養宣導的健康促進活動，院方及校方均獲得的寶貴經驗，相互腦力激盪出有趣的健康促進方式，而學校利用不同的媒介來進行教學，也改變了本院以往針對校園多是以支援衛教講座的思維，可做為未來本院持續推動校園健康促進活動的藍本。

表一

	前測正確率	後測正確率
不喜歡吃蔬菜，可以多吃一點水果替代?	59%	72.86%
果汁比水果少了纖維，多了糖，所以吃水果比喝果汁好？	74.65%	77.55%
可樂的營養標示為：每100毫升有42大卡熱量、碳水化合物11公克、鈉6毫克、蛋白質/脂肪為0公克。請問喝完一瓶500毫升的可樂可以得到多少大卡的熱量？	52.74%	56.54%
哪些是營養標示應該包括的項目？	85.68%	87.83%
食物可以分為紅、黃、綠燈食物，請問綠燈食物可以？	84.74%	90.63%
紅燈食物通常含有很多油脂、糖份，與許多調味料，應該儘量少吃。	87.95%	90.93%
請問白開水是屬於哪一種食物？	78.95%	88.06%
請問滷肉飯屬於哪一種食物？	60.17%	74.60%
請問冰淇淋屬於哪一種食物？	65.41%	77.78%
小豪是小學五年級學生，身高150公分，70公斤，飲食不均衡。請幫小豪計算他的身體質量指數(BMI)。	48.28%	54.27%

海報競賽得獎作品



6年3班 陳宥良
均衡飲食得第一



4年14班 吳念庭
均衡飲食



5年2班 王育婷、張汝瑄、賴吟岑
健康蔬果樂



5年6班 汪庭妤
均衡營養



6年8班 劉詠儀
天天五蔬果



4年13班 陳明昕
每日五蔬果



繪圖競賽得獎作品



3年3班 王灝瑩
蔬果天天吃均衡飲食



3年3班 李闇淇
天天五蔬果



3年11班 陳芊仔
和蔬菜水果做朋友



2年10班 吳宜瑾
天天五蔬果



3年9班 汪庭如
均衡營養



3年3班 宋秉蓁
蔬果天天吃，均衡飲食

總院

榮獲醫策會
醫療品質主題改善進階組銀獎

李發焜副院長與檢驗科施威祥副主任帶領BB隊，以「運用ALL-IN-ONE PDA提升備血安全」主題榮獲醫策會12月19日頒發主題改善進階組銀獎與創意獎。



總院林志明院長(中)與檢驗科施威祥副主任(右)代表領獎，醫策會張珩董事長(左)頒獎表揚。

總院

榮獲台北市政府衛生局
健康職場體重管理卓越獎

本院體恤員工，訂定健康促進飲食計畫，如舉辦減重班、線上減重教學等，協助員工體重控制，12月3日獲頒獎表揚。



總院稽核室劉俊良主任(右)代表領獎，由台北市政府衛生局林奇宏局長(左)頒獎表揚。

總院

榮獲醫策會
醫療品質主題改善進階組銅獎

黃政華副院長與康春梅副主任帶領PS圈，以「運用團隊資源管理提升成人ICU加護病房病人存留導尿管照護」主題榮獲醫策會12月19日頒發主題改善進階組銅獎。



總院黃政華副院長(中)與護理部康春梅副主任(右)代表領獎，醫策會張珩董事長(左)頒獎表揚。



總院、新竹分院

榮獲國民健康局101年
全球無菸健康照護服務網絡認證金獎

配合國民健康局，總院與新竹分院積極營造無菸健康照護環境，並參與二代戒菸治療服務，幫助更多民衆接受戒菸治療，12月14日獲頒獎表揚。



呼吸胸腔科邱銘煌主任(右)代表領獎，由國民健康局邱淑媞局長(左)頒獎表揚。

總院

榮獲健保局 「提昇品質 永續健康」獎

本院以「主動脈剝離手術」低感染率的高醫療品質，12月19日獲健保局頒獎表揚。



總院心臟血管外科侯紹敏主任(右)代表受獎，中央健保局黃三桂局長(左)頒獎表揚。

總院

榮獲國民健康局 101年癌症資源單一窗口服務績優獎

本院關心病人需求，積極開發癌症相關資源，11月20日獲頒獎表揚。



總院癌症資源中心陳玉婷社工員(左三)代表領獎，由國民健康局施伶宜研究員(左四)頒獎表揚。

總院、內湖診所

榮獲101年度台北市糖尿病照護網 醫療品質績優醫療院所品質獎 總院榮獲醫學中心第二名

總院與內湖診所積極推動糖尿病相關照護，提供病友完善的醫療照護服務，12月10日獲頒獎表揚。



總院內分泌新陳代謝科林慶齡主任(左)代表領獎，台北市政府衛生局林奇宏局長(右)頒獎表揚。

汐止分院

榮獲國民健康局 高齡友善醫院認證

因應高齡化社會，汐止分院積極打造高齡友善就醫環境，幫助高齡長者就醫無障礙，11月20日獲頒獎表揚。



汐止分院行政室林本奚主任(中)代表領獎，由行政院衛生署邱文達署長(左)頒獎表揚，右為國民健康局邱淑媞局長。

汐止分院

榮獲新北市醫院供膳廚房衛生認證

汐止分院積極提升病患飲食安全，11月29日獲新北市衛生局頒獎表揚。



汐止分院行政室羅悅伶管理師(右)代表領獎，由新北市林金富副局長(左)頒獎表揚。

內湖診所

榮獲台北市政府衛生局 101年職場健康促進績優獎

配合台北市政府衛生局健康促進計劃，積極投入職場健康減重管理，協助1,000多名職場員工減重成功，榮獲「職場健康營造團體獎」及「績優健康減重社區團體獎第一名」



內湖診所行政室林汝勳組長(右)代表領獎，由台北市政府衛生局游麗惠簡任技正(左)頒獎表揚。

汐止分院

榮獲新北市政府衛生局 健康城市社區議題培力計劃 新穎創新獎

汐止分院參與新北市政府衛生局健康城市社區議題培力計劃，陸續於社區舉辦減重班，協助社區里民體重控制，11月25日獲頒獎表揚。



汐止分院社區醫學中心陳惠津副主任(右)代表領獎，由新北市政府衛生局林金富副局長(左)頒獎表揚。

汐止分院

汐止分院7周年院慶活動

為慶祝汐止分院成立7周年，舉辦「醫」起來同樂系列活動，如投籃比賽、按摩、美食講座等，希望讓員工於繁忙工作之餘，透過參與活動，紓解身心壓力與提昇工作團隊向心力。



汐止分院簡志誠院長(左六)邀請總院林志明院長(左五)至院慶會場同樂。

新竹分院

榮獲國民健康局 101年全國糖尿病支持團體 優良團體獎

12月7日新竹分院參與國民健康局糖尿病支持團體競賽活動，榮獲潛力、運作困難團體組「優良團體獎」及減重競賽團體組「特優獎」。



護理科潘瑞怡個管師(右)代表領獎，由國民健康局成年及中老年保健組陳姿伶組長(左)頒獎表揚。

新竹分院

榮獲新竹市衛生局 熱忱投入家暴性侵業務服務獎

新竹分院積極投入家暴性侵保戶案件處理，12月6日獲頒獎表揚。



新竹分院鄭明珊社工師(左)代表領獎，由新竹市衛生局洪士奇局長(右)頒獎表揚。



總院

弘光科技大學、 輔英科技大學護生參訪

本院於11月10日、12月14~15日，分別邀請弘光科技大學與輔英科技大學應屆護生參訪本院，藉此瞭解醫院環境。



輔英科技大學就業發展組楊文琪副主任(左三)與總院林志明院長(左四)互贈紀念禮品。

總院

山東大學齊魯醫院參訪

配合台灣伤口造口及失禁護理學會，12月4日安排山東大學齊魯醫院護理人員參訪本院，提供醫療經驗交流。



醫學美容中心龐傳慧護理師介紹醫美中心及傷口照護現況。

總院

病人安全週活動

為響應衛生署101年病人安全週活動，12月1日舉辦「手術安全-病人安全我會應」活動，期望藉此強化社會及民衆對病人安全的瞭解與提昇良好醫病關係。



品質管理中心王拔群主任主講「手術安全停、看、聽」。

總院

仁愛國小潔牙小天使活動

11月15日仁愛國小邀請本院牙醫師赴校指導學童正確潔牙方法，期能降低學童蛀牙率。



牙科熊柔安醫師指導學童使用牙刷及牙線潔牙方法。

汐止分院

護理之家消防演練

為加強護理之家同仁與院內火災應變編組人員消防應變能力，11月29日邀請新北市消防局蒞臨指導消防演練，過程圓滿順利。



模擬火災發生，疏散病患情況。

新竹分院

消防暨大量傷患救護演習

為有效提昇院內員工消防緊急應變能力，11月30日進行緊急救災演習，宣導滅火操作及逃生要領等。



新竹分院李嘉龍院長（左2）親自指導，模擬大量傷患湧入救護情況。

聖誕節活動

為歡渡聖誕節，總院、汐止分院與新竹分院分別舉辦聖誕節慶祝活動，活動內容有魔術娛樂秀、合唱、演唱、樂團演奏及聖誕老公公發送禮物等節目。

總院



林志明院長(中)贈送聖誕禮物予病童(右)及社區幼稚園代表(左)。



魔術師表演「神出鬼沒變鴿秀」，現場大、小朋友看得津津有味。

新竹分院



汐止分院



汐止靈糧堂樂團伴奏演唱聖誕詩歌。



啓信教會至新竹分院慰問病患，並致贈聖誕禮物。

毛髮量變多、膚色轉黑、變胖，竟是不孕徵兆！

不孕婦女喜獲龍雙寶 開心慶祝本院生殖中心20周年

■ 公關組管理師 / 黃凱麟 ■ 婦產科生殖醫學中心主任 / 賴宗炫

晚婚與平日工作壓力大的林太太，婚後一直未受孕，常求神拜佛，也陸續花了8萬元吃民間偏方與保健食品，在嘗試偏方等未果後，就醫檢查診斷罹患「多囊性卵巢症」會出現經期不規則、多毛髮、膚色轉黑、變胖...等症狀。林太太回想自30歲後，就發現這些症狀，當時不以為意，沒想到這些症狀居然都是不易排卵「多囊性卵巢症」之病徵。於是她接受人工受精療程，經過3次還是失敗，其中一次還因打太多排卵針及體質關係，引發卵巢過度反應，產生腹脹、腹痛等副作用，後經朋友介紹至本院接受治療。透過服用低劑量避孕藥調經控制月經週期（治療「多囊性卵巢症」經期不規則），再透過子宮鏡門診手術，切除阻礙林太太胚胎著床的息肉，輔以短程微量藥物刺激引卵法，取得品質較好卵子，再利用高解析顯微精蟲注射儀，將精蟲準確注入卵子內，以迅速達到卵子受精目的等方法，終於成功受孕，35週剖腹產下一對健康的雙胞胎。

目前國內每6、7對夫妻，就有1對夫妻有不孕困擾，不孕原因包括月經週期不規則、晚婚、工作壓力大、疾病等造成胚胎著床失敗，本院也特別針對胚胎著床失敗進行研究，發現客製化調整排卵藥、超音波引導胚胎植入術等，可提高胚胎著床率與懷孕率，其成果刊登於國際SCI論文。

本院生殖醫學中心成立於民國80年，20年來共幫助4,000對不孕夫妻懷孕成功，其中孕婦年齡最大者為51歲，最小者為24歲（因輸卵管阻塞，接受試管療程）。而今年試管嬰兒懷孕成功率平均達50%（衛生署全國年平均值36%），也因卓越醫療品質，獲衛生署頒發全國優良人工生殖機構殊榮。適逢生殖醫學中心20周年重新擴建，以粉色系營造溫馨環境，同時也更新配置免麻醉軟



本院李發焜副院長(左四)率生殖醫學中心賴宗炫主任(左三)、婦產科魏琦峰醫師(左二)、婦產科張致遠醫師(左一)，與林太太(右三)、林先生(右二)全家福合影

式子宮鏡、高解析顯微精蟲注射儀等設備，讓不孕患者能在舒適環境中放鬆心情接受檢查與治療。另外，為加強與血液腫瘤科、內分泌新陳代謝科、風濕科、乳癌中心等跨科合作，新增不孕症管理師追蹤協助患者跨科療程，增加雙向溝通，近日已幫助2位罹患腦癌與胃癌的未婚患者完成凍精需求，讓他們能在化療完成後實現生育夢想。

李發焜副院長13日率領婦產科蔡明松主任、生殖醫學中心賴宗炫主任，與辛苦求子，今年剛生下雙胞胎的林太太全家，共同切蛋糕慶祝生殖醫學中心成立20周年，醫院並致贈「十萬個為什麼」套書給龍雙寶，希望小朋友們將來充實學問，聰明健康長大。同時呼籲想生小孩的夫妻，「做人」要趁早（把握黃金生育年齡33歲以前），若婚後1年仍無好消息，建議就醫檢查找出不孕原因接受治療，好孕就會來。

註：本院適逢成立20周年及擴建完成舉辦慶生會，為配合政府鼓勵生育政策，即日起提供不孕症夫妻接受人工授精及試管嬰兒療程自費費用專案價，以減輕不孕症夫妻的經濟負擔，歡迎來電：(02) 27082121轉分機3557洽詢。

2012越南國際醫療服務

■ 汐止分院牙科主治醫師 / 張明智

去年三月底結束為期一年多國外進修後，一直保持與進修醫院良好聯繫及互動，偶然機會下獲得韓國首爾大學口腔外科主任崔真榮教授邀請，加入醫療團隊，前往越南進行醫療服務。



醫療團於醫院前合影



台韓合作手術團隊

今日的越南，六、七十年代的越戰情景早已悄悄為人忘卻，再加上退下教條式的共產主義思想，全面開放改革，讓人不但體驗到現代化，同時還保留了一點鄉土特色。然而在經濟起飛的同時，醫療資源卻格外突顯不足...

醫療團由九人組成，除本人為台灣人之外皆為韓國人，由韓國口腔外科學會理事長金明鎮教授領隊，成員包含麻醉醫師吳教授、首爾大學口腔外科主任崔教授、江陵原州大學齒科病院朴院長、首爾大學口腔外科徐教授、汐止國泰綜合醫院口腔外科張醫師、首爾大學口腔外科金醫師、首爾大學口腔外科崔護理師及一名崔同學。Cleft Lip and Palate Charity Operation唇腭裂慈善手術於越南Binh Duong綜合醫院進行，由韓國ILWoong cleft lip and palate foundation基金會長期支持，本次已為第十七屆，提供越南唇腭裂病患手術及醫療服務。本人由桃園機場飛抵越南胡志明機場與韓國醫療團會合，拜會韓國駐越南大使後，再搭車前往距機場約一小時車程的Binh Duong綜合醫院，當晚進行任務分配及編組後，隔天便開始醫療服務。

正式手術開始前先進行場地布置、衛材器械定位，接著病患術前評估、病歷製做及病況分類

，之後排定五天內三十刀手術排程。醫院提供兩間手術室，本人負責其中一間，除擔任第一助手外，也進行部分執刀。整個醫療服務過程中，我看到了韓國醫療團隊的專業與執著，除場地及麻醉設備由當地醫院提供外，所有手術器械及衛材都從韓國空運至越南，佈置與裝箱井然有序；手術醫師亦皆為教授等級，非所謂“練刀”；除此之外，我也看到了他們對病患的重視與珍惜，而非所謂做秀。

隨著產檢與醫療的進步，全球唇腭裂病患有減少趨勢，病患亦集中到某些特定醫院，韓國如此，台灣亦然，這次的醫療服務經驗著實難得。也許回到國內很難再接觸到這類型的病人，但這趟旅程，除了能提升自己的觀念技術外，也學習到醫療團隊如何組織運作這樣大規模且長期的國際慈善醫療服務。每個孩子都是父母的寶，從術前診察父母抱著孩子憂心忡忡，到術後訪視的滿足笑容，有如獲得重生一般，當下我的心湧上一股暖流，彷彿又勾起我當時宣讀醫師誓言時的熱忱，這是醫療的成就，治好病也治好病人的心，帶給一個家新的希望！醫療的本質在於此，希望自己永遠不要忘記此時的感動。

常見關節炎問題如何區分

■ 過敏免疫科主治醫師 曹正婷

痛風、風濕、類風濕性關節炎是一樣的病嗎？

常有病人來我門診詢問：「我的手指每天都很僵硬，尤其早上起床時，有人說我是痛風、有人說風濕、還有人說是什麼類風濕性關節炎，以後會變形，我到底是哪一種關節炎？」大多數病患經過醫師詢問病史和身體檢查後，被診斷為退化性關節炎，所以病患往往一臉疑惑：「退化性關節炎不是都發生在膝蓋嗎？而且我的手指都變形了…」

痛風

民衆經常將「高尿酸」與「痛風」兩個診斷畫上等號。高尿酸是指抽血檢查尿酸值高於7mg/dl，有高尿酸的人容易在關節腔內形成尿酸結晶，如果結晶穩定，並不會發生關節炎；痛風是關節有不穩定的尿酸結晶被體內免疫系統偵測到，誘發白血球聚集到關節內，吞噬尿酸結晶，而引起的局部關節紅、腫、熱、痛等發炎反應；有發作過痛風的病患，尿酸控制的目標要低於6mg/dl，從未發作過痛風者，尿酸目標低於7mg/dl即可。

痛風又依照疾病活性分為急性期、間歇期、慢性期，急性期痛風是指一般民衆常見的突然地痛風發作，可能前一天應酬喝酒或吃大魚大肉導致，間歇期痛風是指以前有發作過痛風，症狀已經退去，目前沒有關節紅、腫、熱、痛的情形，慢性期痛風是指過去發作過很多次痛風，發作頻率越來越密集，到後來幾乎天天都有關節痛，只有大痛與小痛的差別，並且關節炎部位從原本下肢為主，到後來連手部關節也會發作。

痛風的治療有黃金三角：類固醇、秋水仙素、消炎止痛藥(前期國泰醫訊有針對民衆對類固醇疑問專文介紹)，急性期痛風患者不能

吃降尿酸藥物，因為降尿酸藥物會造成尿酸結晶不穩定，反而更容易誘發痛風，因此民衆千萬不能自行到藥房買藥，容易誤食降尿酸藥或過量止痛藥，不但控制不好痛風，還會增加腎臟負擔，長遠則可能影響腎功能。

間歇期痛風患者是情況相對最穩定的族群，適合服用降尿酸藥、並預防下一次痛風的發作，這時期的患者同時也要注意生活習慣和飲食的調整，喝酒很容易誘發急性痛風，舉凡啤酒、紅酒、高粱、威士忌，不管哪一種酒都該避免，飲食方面，痛風患者並非不能吃魚吃肉，只是要避免暴飲暴食，很多民衆以為豆類含高普林，其實科學文獻已經證實，素食類包括豆腐、豆漿、豆皮、豆芽菜等都不會誘發痛風，會誘發痛風的高普林飲食還是以葷食為主，還有，肉類的普林也可溶解到湯汁中，所以火鍋湯、魚湯、海鮮濃湯都是高普林食物，就算不吃肉，光喝一鍋湯也可能導致急性痛風。慢性痛風最難治療，除了天天擾人的關節痛纏身，還得忍受痛風石、關節變形等帶來生活不便的問題，常常要搭配多項藥物治療、觀察服用藥物是否有副作用，並注意較高的腦心血管疾病發生率。

風濕

「風濕」嚴格說來是指感染鏈球菌後，免疫系統為了對付鏈球菌產生的抵抗力，包括對抗鏈球菌的抗體還有發炎反應，在體內鏈球菌已經被消滅後，這些抗體和發炎反應仍繼續存在，並錯認體內某些器官、組織為敵人而攻擊之，例如：風濕熱、風濕性心臟病。此症屬感染科範疇，筆者僅說明最重要的意涵，以與其他關節炎做區別。

類風濕性關節炎

顧名思義，「類」即「相似」之意，「類風濕性關節炎」意思就是「很像風濕病的一種關節炎」，同樣都是自體免疫系統攻擊關節，但最大的不同處在於，類風濕性關節炎沒有明顯感染細菌後產生免疫性關節炎的證據。此症有家族遺傳傾向，也就是說類風濕性關節炎患者家族人員罹患甲狀腺炎、狼瘡、乾躁症、乾癬、僵直性脊椎炎等自體免疫疾病的機率比一般人高，但並非百分之百會遺傳給下一代，因為跟所有自體免疫疾病一樣，除了多基因遺傳、還牽涉到複雜的環境因素，民衆不需太過擔心。

隨著醫療日新月異，類風濕性關節炎的治療從早年只有消炎止痛藥、到逐漸有免疫抑制劑，最近十年已經進展到生物製劑，可以合併或替換多項藥物治療，以及搭配復健療程，臨床上可抽血檢驗的項目也越來越多，健保亦提供病患符合重大傷病減免部分負擔之方案，只要把握早期診斷、早期治療的原則，必能好好控制關節炎，避免讓關節繼續被破壞導致嚴重變形。

退化性關節炎

台灣社會已經正式進入銀髮族時代，關節退化的問題也越顯重要，不只是膝蓋、髖骨、脊椎，手部遠端小關節也可以有退化性關節炎，典型的退化性關節炎表現為關節疼痛、腫脹，嚴重者也會輕至中度變形，但不會像類風濕關節炎般到嚴重變形的程度，也不會有感染性關節炎或痛風般皮膚發紅、關節劇烈疼痛、活動度嚴重受限的情況，簡單來說，退化性關節炎有腫、痛、熱，沒有紅。

退化性關節炎的發生起始於關節處韌帶、肌腱受損，接著關節軟骨磨損，時間久了，關節硬骨也開始磨損，通常醫師診斷退化性關節炎只需問診和身體檢查，不需抽血檢驗或照X光，但有時為了評估疾病的嚴重度，還是會照X光檢查關節腔距離、關節排列方向、是否合併骨質疏鬆、長骨刺、壓迫性骨折等。針對不同程度的退化性關節炎，可以用消炎止痛藥控制疼痛，骨質疏鬆者可使用增進骨密度藥物，壓迫到神經脊髓者可考慮外科手術治療，但最重要的是保護您的關節、不要再讓它被過度或不當使用，因此，在門診，筆者會不厭其煩地強調穿著護膝、護腰以及注意日常姿勢的重要性，並且身體力行，民衆需要使用關節做家事、遠行、爬坡、爬樓梯時更要穿，因為護膝和護腰就像關節外多加了一層韌帶，幫助分散關節受力、降低關節負荷，畢竟預防遠勝於治療。

以上，提供民衆對常見關節炎的區分作為參考，實際情況建議與醫師詳細討論，以確定診斷。

嬰幼兒高血壓

■ 顧問醫師 小兒心臟科主治醫師 / 沈慶村

心臟輸出血液，由動脈血管到全身重要臟腑組織，在動脈血管內，需要維持一定範圍內的壓力，這個壓力就叫動脈血管壓，簡稱血壓；它是生命徵候的重要指標之一，但是卻常被忽視。

血壓包括收縮壓，弛放壓，平均壓，脈壓；脈壓等於收縮壓減弛放壓；平均壓等於弛放壓加三分之一脈壓，加中心靜脈壓；收縮壓影響遠端臟腑組織像腦，腎等的血液灌流，弛放壓影響像心臟冠狀動脈的灌流。

為了應付人體內外環境的變動，人從天亮醒起，到天黑睡覺，血壓會在一定範圍內浮動，如果超出這範圍標準太多，就稱高血壓，如果低於這範圍標準太多，就稱低血壓。血壓範圍標準的訂定，往往就一定正常人口中，各不同年齡層，實際測量每個人的血壓，統計分析其百分位，平均值及標準差，或95%信賴區間；各年齡層超出95百分位，或平均值加兩個標準差，或95%信賴區間，就稱高血壓。根據JNC VII，正常成人的收縮壓，低於129mmHg，弛放壓低於80mmHg；收縮壓介於121與139mmHg，或弛放壓介於80與89mmHg者，為高血壓前期；收縮壓介於140與159mmHg，或弛放壓介於90與99mmHg者，為第一期高血壓；收縮壓大於160mmHg，或弛放壓大於100mmHg者，為第二期高血壓。兒科的血壓，根據行政院衛生署國民健康局的資料，是採95百分位(表一)。

1999年台灣兒科醫學會雜誌，則採各年齡層平均值超過兩個標準差者為高血壓(表二)。

出生兒的資料較少，而在加護病房，重病患的血壓評估，又極其重要；在週產期雜誌(Zubrow AB et al. J Perinatol 1995; 15: 470-479.)，則分別依初產兒的初生體重，懷孕週數，及受孕後週數，而有不同的收縮壓及弛放壓值，在臺灣則可採用(表三)。

或採新生兒正常收縮壓簡易算法，即收縮壓 $71 \pm 11\text{mmHg}$ (收縮壓 $\text{mmHg} = 64.74 + 2.07 \times \text{日齡}$)；舒張壓 $42 \pm 10\text{mmHg}$ (舒張壓 $\text{mmHg} = 37.32 + 1.78 \times \text{日齡}$)；平均壓 $55 \pm 11\text{mmHg}$ (平均壓 $\text{mmHg} = 49.84 + 1.75 \times \text{日齡}$)。

平均壓等於弛放壓加三分之一脈壓，加中心靜脈壓；其受心臟輸出血量，及體循環血管阻力的影響，而後者又受動脈血管切面積半徑，血管壁的收縮性，伸展性，血液黏稠度，及血管長度的影響；兒童高血壓，會受這些因素的左右，宜詳加分析，以找出真正病因，妥善治療。

表一 兒童血壓

年齡	收縮壓 (mmHg)	弛放壓 (mmHg)
小於7天	96	74
8-30天	104	74
小於2歲	112	74
3-5歲	116	76
6-9歲	122	78
10-12歲	126	82
13-15歲	136	86
16-18歲	142	92
大於18歲	140	90

表二 兒童高血壓

年齡	收縮壓 (mmHg)	弛放壓 (mmHg)
小於2歲	110	65
3-6歲	120	70
7-10歲	130	75
11-15歲	140	80

表三 正常新生兒收縮壓的百分位

百分位	1-2公斤	2-3公斤	大於3公斤
5	54.4	60.5	64.6
10	59.0	64.7	65.6
25	57.1	66.5	67.5
50	57.8	67.7	68.2
75	61.5	68.0	69.0
90	61.8	69.7	70.6
95	64.5	74.1	71.1

註：若以大於3公斤的正常嬰兒為例，表三意謂100個大於3公斤的小朋友中，有95個收縮壓介64.6-71.1mmHg範圍內皆為正常。

天使的築巢

■ 新竹分院加護病房護理師 / 李雅雯

大學畢業6、7年，也換過6、7個工作，我待過一般病房、加護病房、門診、捐血中心、醫美、開刀房，以工作經歷來說很多，但年資算是零，所學不專精，都只了解一些皮毛而已，很多人問我為什麼一直換工作，我家人也說，你好不容易從菜鳥變成老鳥，卻換一直工作，難道你一輩子都要當新人，叫人學姐嗎？其實我一直尋找，醫學護理領域裡我喜歡的工作，相信很多人跟我一樣，最後我竟然花了6、7年的時間，才領悟到，是自己的想法左右了我對工作的態度。

護理這份工作，並不是畢業於名校就可以很勝任，比起學歷，更重視你工作的態度及經驗。而新人必須有新人的態度，不懂一定要問，就算會被罵，也要硬著頭皮問，回去一定要看書複習，畢竟我們照顧的是一條生命。還記得剛畢業在國泰內科病房，很多都看不懂，不會念也不會交班，每天留下來抄所有病人的醫囑、診斷，要回去查書，要知道所有藥物作用副作用，還畫藥物圖，回去不斷反覆練習交班，以免交班時結結巴巴。放假回來晚上第一件事是先去單位看個案，了解明天要照顧的病人，這是我當時做新人的態度。我了解自己動作很慢，又不是很聰明，學姊要講三次，加上我自己做過一次才會記得，所以必須比別人更努力。還記得因為動作太慢，有學姊說我不適合臨床，但事實證明我挑戰不可能，現在還留在臨床，而且還是在加護病房，以前我也不喜歡外科，因為知道自己動作慢，但現在反而待的是內外科綜合的加護病房，愈害怕外科，愈是會讓我接到外科病人，久了就習慣，人類的恐懼來自未知，護理工作也如此，做多了、了解了，就會了，先不要想著新人可以立刻表現像資深人員一樣，即使是幫病人換尿布、翻身或灌食牛奶，這些簡單的工作也要小心翼翼仔細完成，工作熟練了，經驗自然轉變為自信，最後一定可以成為一名優秀專業護理人員。

自己變成資深學姊更要細心指導新人，將心比心，把經驗無私傳遞給學妹，這是身為一位學姊應有的態度。有人說護理人員像天使，照顧每

一位病人，老實說也有人是惡魔，對於新人來說不適任的學姊就是可怕的惡魔，其實我兩種都遇過，但我發現如果你熟悉了工作，改變自己的態度想法，相處久了惡魔也會變可愛的天使。

很幸運，我在職場上遇見了很多天使學姊，她們讓我成長，也改變我的想法態度。相信大家在工作過程中都有遇到很會挑剔的家屬或病人，覺得很煩、很有挫折感、想離職，而我發現一位學姊每天都很快樂的來上班，就算是遇到脾氣不好的病人，學姊依然笑臉以對，很溫柔很有耐心，我問學姊，她說：就是要把病人當作是家人、老闆，對於自己的家人或給你薪水的老闆，你會生氣嗎？沒有病人，你哪來的薪水，我感恩所有病人，能讓我有工作賺錢，所以要視病猶親，把病人當家人，而醫院就是自己的家，每天能在自己的家上班，照顧自己的親人，不是一件很幸福的事嗎？學姊的一番話，讓我感觸很深，改變自己的想法態度，原來工作也可以很簡單快樂。

其實臨床護理工作的一切，跟我以前夢想中的護士差異甚多，真的不容易，我告訴自己在職場上被罵很正常吧！學姐們也是如此一路走過來，我相信再熬些日子，我會更喜歡這一份工作，我是真的把它當一份工作努力在做，沒人生就會做，不懂就要問，希望菜鳥們趕快適應生活，好好培養抗壓能力吧！也不要忘了如果你們成為資深人員，不僅要成為學妹們心中的天使，更要是病人和家屬的天使，讓生病不再只是痛苦的經驗。





總院婦產科蔡明松主任

當選台灣周產期醫學會理事長

總院過敏免疫科曹正婷醫師

榮獲中華民國風濕病醫學會第三十屆會員大會
暨學術研討會默沙東年輕優秀論文獎

本院王秋子志工

榮獲台北市101年度衛生保健志願服務楷模志工

總院感謝函

我是貴醫院腦瘤患者，六年來受到神經外科黃金山醫生、莊美芳護理長、住院期間王秀枝及徐惠貞護理師的照顧及關愛，非常的感謝，相信沒有他們跟我們一起的努力，我們真的沒辦法走過來，在這裡致上萬分的感謝。有你們讓我們真的很幸福，謝謝。

趙○○

貴院長閣下大鑑：您好

時值仲秋，鈞貴為服務社會醫療大業努力不懈，而領導群倫，其精神可敬可佩也！
前因泌尿病疾，承謝醫師德生君細心診療及醫療團隊用心照料令己進步轉好中，對貴院及謝
德生醫師奉上無限感恩與尊敬，本人笨拙不懂體面表達，僅此謝函了表寸心，銘謝吾內！敬
請海涵！

祝：鈞座、萬事如意！

黃○○

9/4女兒發高燒到貴院急診，醫生說可能是尿道感染。建議留小便檢查，但是女兒才幾個月大，在急診留到半夜一點多已快四小時，還是沒有尿，我與先生都感疲憊，多次詢問夜班護士該怎麼辦，爸爸說想回家別留了，但夜班護士一直用心向我們解釋女兒初步檢查已有輕微尿道感染，留取培養送檢是相當重要的指標，並且親自幫女兒誘尿。

日前返診，告知女兒尿液培養為陰性，只需追蹤，我與爸爸相當感謝那天夜班的曹玉枝護士小姐，謝謝她的專業和耐心，看她細心的照顧女兒及隔壁床的阿婆，我們很感動也很感謝，謝謝曹小姐及國泰醫院急診處。

祝大家平安健康

徐○○

總院1月份夜間門診表 () 括號內數字為診間

語音掛號專線：2702-8734 網址：www.cgh.org.tw 服務臺：2708-2121轉1712

電話：(02)2708-2121 人工掛號專線：2702-8723 急診專線：2702-8751

科 別	週一	週二	週三	週四	週五
風濕科	(1)陳堃宏				
過敏免疫科			(1)林世昌		
心臟内科		(2)廖智冠	(2)柯文欽		
	(2)黃夔毓	(5)周柏青		(3)吳俊逸	
	(5)王晨旭		(5)楊宇佳	(5)葉勳龍	(5)黃啓宏
		(9)陳中和			
內分泌新陳代謝科	(16)劉文正		(6)龔信宗	(6)趙英明	(6)林慶齡
神經內科			(7)黃柏豪	(7)曾元孚	
		(7)廖品雯			
身心科(精神科)	(8)蘇淑欣			(8)詹盈盈	(8)1/11,25 游秀英
血液腫瘤科	(10)劉漢鼎			(10)施盈逸	
呼吸胸腔科		(11)吳錦桐		(16)林志鴻	
胃腸科	(12)李嘉龍	(12)關亨達	(12)吳啓華		(12)洪志聖
	(15)涂天健				
肝臟中心		(15)張涵郁		(15)胡瑞庭	(16)1/4,18張睿欣 1/11,25康本初
家庭醫學科	(18)盧嘉雷	(18)林竹君	(18)許至昇		(18)鍾玉衡
	(19)張雅婷	(19)陳泰成	(19)張雅婷	(19)李宗諭	(19)陳泰成
職業醫學科(本館一樓)		(10)謝蕙宜 下午5:30-7:30			
一般外科			(20)杜世興		
消化外科	(21)鄭展輝 下午6:30開始	(28)黃其晟 下午6:40開始		(21)蔡欣恬	(22)林錦龍
乳房外科			(11)蔡明霖		
疼痛門診					(20)吳宗正
整形外科	(22)蒲啓明	(21)李建智 下午7:00開始			(21)劉致和
腦神經外科	(50)謝政達	(23)張明元 下午6:30開始	(21)柯紹華 下午6:30開始	(23)張坤權	(23)陳敏弘
			(23)梁福翥下午6:30開始		
直腸外科	(20)沈明宏 下午6:30開始		(22)李興中	(22)張世昌	
泌尿科	(27)謝德生	(27)王彥傑	(27)羅華安 限20人	(27)蔡樹衛	(27)王世鋒
			下午6:30開始		
心臟血管外科		(20)施耀明			
骨科	(28)鄧修國	(50)原永健	(28)吳仲鼎	(29)張淳昱	
			下午6:30開始看診		
外傷科		(22)姚鍾太 下午6:30開始			(29)陳鵬仲
眼科(一分館地下一樓)	(33)簡湘文		(3)梁怡珈	(33)陳怡君	(33)李淑慧
耳鼻喉科(本館三樓)	(37)王拔群	(37)方麗娟	(37)方德詠	(37)林文弘	(37)黃子晉
皮膚科(本館二樓)	(38)詹融怡		(38)吳光灑		(38)吳光灑
小兒科(本館二樓)					
	(52)林隆煌			(52)林隆煌	(52)陳勇全
		(53)洪詩萍	(55)沈仲敏下午5:30開始		
			(56)侯家璋		
婦產科(本館二樓)	(63)張致遠		(63)何志明	(63)黃文貞	
		(65)黃家彥	(65)賴宗炫		(65)陳思宇
復健科(第一分館一樓)	(71)李棟洲			(71)黃翠莉	

備註：星期日夜間門診為外科(21)郭宇正。

活動佈告欄

門診與您有約

總院

日期	星期	時段	主題	主講人	地點
01/09	三	上午	菸害防治	張巧玲護理師	內科候診室
01/09	三	上午	小兒發燒處理	劉美熟護理師	兒科候診室
01/10	四	上午	腎臟病的預防與保健	曾寶玉 護理師	內科候診室
01/15	二	上午	過敏性氣喘的預防與保健	李舒卉護理師	內科候診室
01/16	三	上午	痛風的預防與保健	郭鴻儀護理師	內科候診室
01/16	三	下午	結核病的預防與保健	曹蘭馨護理師	內科候診室
01/17	四	上午	結核病的預防與保健	李舒卉護理師	內科候診室
01/18	五	上午	腎臟病的預防與保健	林家甄護理師	內科候診室
01/18	五	上午	病人安全及隱私注意事項	繆嘉玲護士	牙科候診室
01/22	二	上午	母乳餵養	陳秀萍護理師	婦產科候診室
01/23	三	上午	均衡飲食(每日飲食指南)	陳冠蓉營養師	內科候診室
01/24	四	上午	菸害防治	黃灝誼護理師	內科候診室
01/25	五	上午	胃食道逆流的預防與保健	黃碧香護理師	內科候診室
01/31	四	上午	關節的日常保健	陳素雲護理師	內科候診室
02/01	五	上午	腎臟病的預防與保健	曾寶玉護理師	內科候診室
02/04	一	上午	腎臟病的預防與保健	林家甄護理師	內科候診室
02/05	二	上午	過年飲食小叮嚀	黃桂英營養師	內科候診室
02/06	三	上午	菸害防治	張巧玲護理師	內科候診室
02/07	四	上午	頭部外傷的注意事項	余碧薰護士	外科候診室
02/08	五	上午	過年飲食小叮嚀	黃桂英營養師	內科候診室
02/15	五	上午	泌尿道感染的預防與保健	張方宜護理師	外科候診室
02/18	一	上午	病人安全及隱私注意事項	陳素雲護理師	內科候診室
02/18	一	上午	如何正確潔牙	余純華護士	牙科候診室
02/19	二	上午	孕期不適	曾于珊護理師	婦產科候診室
02/19	二	上午	過敏性氣喘的預防與保健	李舒卉護理師	內科候診室
02/20	三	上午	痛風的預防與保健	郭鴻儀護理師	內科候診室
02/20	三	上午	小兒發燒的處理	劉美熟護理師	兒科候診室
02/21	四	上午	結核病的預防與保健	李舒卉護理師	內科候診室
02/22	五	上午	菸害防治	黃灝誼護理師	內科候診室
02/25	一	上午	失眠問題調適	王梅護士	內科候診室
02/26	二	上午	關節的日常保健	陳素雲護理師	內科候診室
02/27	三	上午	下背痛的預防與保健	孫素華護理師	外科候診室

內、外、耳鼻喉、牙科：上午8：30—9:00 婦兒科：9：00起、下午1：30—2：00

洽詢處：門診護理長辦公室(5172)、社區護理長辦公室(3956)

國泰綜合醫院—四項免費癌症篩檢服務

項目	資格	服務時間	連絡方式
乳房X光攝影檢查	① 45-69歲，或40-44歲 有乳癌家族史之女性(需附證明) ② 兩年一次。	週一~週五 上午08:30-12:00 下午13:30-17:00 週六 上午08:30-12:00	本館一樓 癌症篩檢整合 服務中心 02-27082121轉5178
糞便潛血檢查	① 50-69歲之男女性。 ② 兩年一次。		
口腔黏膜檢查	① 30歲以上，有抽菸或曾 吃檳榔之男女性。 ② 兩年一次。		
子宮頸抹片檢查	① 30歲以上曾有性行為之女性。 ② 每年一次。	週一~週五 上午09:00-11:00 週二、週五 下午14:00-16:00	本館二樓 婦產科門診 快速通關櫃檯 02-27082121轉5175

嬰幼兒呼吸道照護

活動時間：102年1月4、11、18、25日及

2月1、8、15、22日

週五下午19：40-20:10

活動地點：本館五樓第五會議室

洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

嬰兒按摩

活動時間：102年1月3、17、31日及2月7、21日

週四上午11：10-11:40

活動地點：本館五樓第五會議室

洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

嬰幼兒緊急事件處理

活動時間：102年1月10、24日及2月28日

週四上午11:10-11:40

活動地點：本館五樓第五會議室

洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

糖尿病衛教講座

活動時間：102年1月16日週三下午14:00-16:00

活動地點：內科候診區

主講題目：認識糖尿病

主講人：內分泌新陳代謝科曹心怡醫師

洽詢電話：27082121轉3165(糖尿病個管師)

肝病防治互助小組

活動時間：102年1月26日週六上午9：30-11：30

活動地點：本館三樓第三會議室

主講題目：肝病如何進補

主講人：長庚醫院中醫部主任楊賢鴻副教授

洽詢電話：27082121轉3123(肝臟中心)

活動時間：102年2月23日週六上午9：30-11：30

活動地點：本館七樓視訊會議室

主講題目：避免生食生飲，A肝E肝遠離我

主講人：肝臟中心張涵郁醫師

洽詢電話：27082121轉3123(肝臟中心)

2013用藥安全宣導講座

活動時間：102年1月26日週六上午8:30-9:00

活動地點：門診藥局候藥區

主講題目：兒童版-正確用藥宣導(五大核心能力)

主講人：蔡昌霖藥師

國泰綜合醫院與您一同為健保IC卡加值

為自己許下最有價值的生命註記

您可選擇於健保IC卡註記以下意願

• 同意安寧緩和

本人填寫「預立選擇安寧緩和醫療意願書」，且由兩名親友見證簽名

• 同意器官捐贈

本人填寫「器官捐贈同意書」

服務單位：社會服務室

服務電話：27082121*1901~1905

地點：本館地下一樓

竭誠為您服務

汐止分院

『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：26482121轉7870（服務台）

日期	主題	主講人	地點	日期	主題	主講人	地點
01月02日(三)	預防高血脂	施淑玲護理師	1樓內科候診區	02月05日(二)	糖尿病患新年飲食注意事項	江雪蘭營養師	地下1樓內科候診區
01月03日(四)	更年期婦女保健之道	鍾孟璇護理師	2樓婦產科候診區	02月06日(三)	認識高血壓	施淑玲護理師	1樓內科候診區
01月04日(五)	認識口腔癌	張心慧護理師	1樓內科候診區	02月07日(四)	預防泌尿道感染	張菊芬護理師	3樓外科候診區
01月08日(二)	認識糖尿病	黃幸玲護理師	地下1樓內科候診區	02月08日(五)	認識乳癌	張心慧護理師	1樓內科候診區
01月10日(四)	胃潰瘍保健之道	江素麗護理師	1樓內科候診區	02月14日(四)	認識肌腱炎	黃子真護理師	3樓外科候診區
01月15日(二)	糖尿病飲食	羅悅伶營養師	1樓內科候診區	02月15日(五)	認識大腸癌	吳秀如護理師	1樓內科候診區
01月16日(三)	如何愛護自己的腎臟	王鑾韻護理師	1樓內科候診區	02月19日(二)	糖尿病用藥須知	黃幸玲護理師	地下1樓內科候診區
01月17日(四)	異位性皮膚炎之介紹	高華辰護理師	1樓內科候診區	02月20日(三)	如何愛護自己的腎臟	王鑾韻護理師	1樓內科候診區
01月18日(五)	認識肝癌	吳秀如護理師	1樓內科候診區	02月21日(四)	認識腸病毒	鍾玉芬護理師	2樓兒科候診區
01月21日(一)	18-24體重控制	陳福昌醫師	1樓內科候診區	02月22日(五)	手部衛生	高雪玲護理師	1樓內科候診區
01月22日(二)	糖尿病均衡飲食、六大類食物介紹	許桂瀞營養師	地下1樓內科候診區	02月25日(一)	壓力調適	陳宥儒醫師	1樓內科候診區
01月23日(三)	氣喘的照護	黃暖婷護理師	1樓內科候診區	02月26日(二)	高血壓飲食	許桂瀞營養師	1樓內科候診區
01月25日(五)	手部衛生	包文珊護士	1樓內科候診區	02月27日(三)	結核病的照護	黃暖婷護理師	1樓內科候診區

住院團體衛教

日期	時段	主題	主講人	地點	日期	時段	主題	主講人	地點
01/02(三)	下午 04:30-05:00	手部衛生	簡鈺鈴 護理師	8A多功能討論室	02/06(三)	上午 10:30-11:00	吸入藥物注意事項	林美君 護理師	7F討論室
01/10(四)	下午 04:30-04:45	手部衛生	李慧君 護理師	9樓電視廳	02/06(三)	下午 04:30-05:00	認識椎間盤突出症	簡鈺鈴 護理師	8A多功能討論室
01/16(三)	上午 10:30-10:55	免疫不全病人日常照護	李婉婷 護理師	10A討論室	02/07(四)	上午 10:30-11:00	消化性潰瘍的日常照護	謝育婷 護理師	7B討論室
01/16(三)	上午 10:30-11:00	慢性阻塞性肺疾病之照護	蘇玳葶 護理師	7F討論室	02/20(三)	下午 04:30-04:50	小兒發燒的處理	曾靖雯 護理師	產兒科會議室
01/17(四)	上午 10:30-11:00	腦中風病人的日常照護	蔡美卉 護理師	7B討論室	02/21(四)	下午 04:30-05:00	下肢骨折復健運動及輔具使用	邱婉珍 護理師	9樓電視廳
01/23(三)	下午 04:30-04:50	小兒發燒的處理	簡鈺鈴 護理師	產兒科會議室	02/22(五)	上午 11:00-11:30	小兒呼吸道感染之照護	林淑滿 護理師	產兒科會議室
01/25(五)	上午 11:00-11:30	嬰幼兒副食品添加	汪亭均 護理師	產兒科會議室	02/22(五)	下午 04:30-05:00	腹部手術病人照護	康玉璇 護理師	9B討論室
01/25(五)	下午 04:30-05:00	腹部手術病人照護	邱薇蒨 護理師	9B討論室	02/27(三)	上午 10:30-11:00	認識糖尿病	柳秀惠 護理師	10A討論室

新竹分院

『健康有約』諮詢廣場

報名及諮詢電話：03-5278999

日期 / 時間	主題	主講人	地點	日期 / 時間	主題	主講人	地點
01/08(二) 08:40-09:00	菸害防制+醫院病人隱私維護規範	梁夢倫護理師	2F內科候診區	02/01(五) 08:40-09:00	健康年節飲食DIY	羅心余營養師	1F大廳
01/08(二) 10:30-11:00	認識你的寶寶	劉靜芳護理師	3F兒科候診區	02/05(二) 08:40-09:00	認識腎臟病	周宜貞護理師	2F內科候診區
01/10(四) 08:40-09:00	新陳代謝症候群	潘瑞怡護理師	2F內科候診區	02/05(二) 10:30-11:00	認識你的寶寶	呂婉蓉護理師	3F兒科候診區
01/15(二) 08:40-09:00	子宮頸癌預防	賴少宥護理師	3F婦科候診區	02/07(四) 08:40-09:00	糖尿病知多少？	潘瑞怡護理師	2F內科候診區
01/18(五) 08:40-09:00	年節飲食	賴冠菁營養師	2F內科候診區	02/19(二) 08:40-09:00	小兒發燒處理+醫院病人隱私維護規範	王美惠護理師	3F兒科候診區
01/18(五) 14:00-14:30	腹瀉的處理	歐美志護理師	3F兒科候診區	02/19(二) 10:30-11:00	小兒呼吸道感染之照護	蔡瑋翎護理師	3F兒科候診區
01/22(二) 08:40-09:00	小兒預防接種	林雅雲護理師	3F兒科候診區	02/21(四) 08:40-09:00	哺餵母乳的好處	許雅婷護理師	3F婦科候診區
01/22(二) 10:30-11:00	小兒呼吸道感染之照護	張巍子護理師	3F兒科候診區	02/26(二) 08:40-09:00	拒菸宣導	梁夢倫護理師	2F內科候診區

內湖分院

內湖國泰診所—門診與民衆有約－諮詢廣場

日期 / 時間	主題	主講人	地點
01/17(四) 上午 08：30—09：00	高血壓防治	張秋香護理師	1樓門診候診區
01/22(二) 上午 09：00—09：30	認識代謝症候群 / 與糖共處，歡樂過新年	麥佩珍衛教師 / 張斯蘭營養師	1樓門診候診區
02/26(二) 上午 09：00—09：30	認識糖尿病 / 新年新氣象，健康來減重	麥佩珍衛教師 / 張斯蘭營養師	1樓門診候診區

諮詢電話：門診護理長辦公室 張馨予護理長 / 糖尿病衛教室 麥佩珍衛教師 87972121轉560

國泰醫學美容中心

醫學中心級的專業醫美團隊
獨立隱私的諮詢空間

明亮舒適的候診環境
提供值得信賴的優質服務

專案價實施中

肉毒注射—臉部塑形
自體脂肪移植—臉部

服務項目：

- 美白抗老化治療
- 植髮、毛髮檢測
- 微創醫學美容肉毒桿菌素、玻尿酸注射
- 各式現代雷射



劉致和 主任

呂旭彥 顧問醫師

蒲啓明 主任

詹融怡 主任



陳明庭 教授

劉權毅 主任

林鳳玲 醫師

李建智 醫師

歡迎來電諮詢 國泰綜合醫院 醫學美容中心 電話：(02) 27082121轉8800、8820 專線：(02) 23257241



宗旨	以醫療服務回饋社會
願景	成為服務、教學、研究卓越的醫學中心
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