

國泰

醫訊

Cathay General Hospital

2014 · 5月號

164



祝天下媽媽 母親節快樂

年輕女性不孕夢魘？「子宮肌瘤」

小兒氣喘藥都含類固醇嗎？

新手孕婦看過來

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

核心價值

誠信 當責 創新

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

電話：02-2708-2121 分機1322

傳真：02-2709-7911

網址：www.cgh.org.tw

設計印製統合：長榮國際

中華郵政
台北雜字第1971號執照登記為雜誌交寄

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

164
5月號

1978年11月創刊 1999年10月改版

May 2014

C O N T E N T S

特別報導

- 1 再度通過ISO 9001-2008品質管理系統複評紀實

醫學報導

- 2 新手孕婦看過來，輕鬆度過懷孕初期

健檢專欄

- 5 年輕女性不孕夢靨？「子宮肌瘤」

未來主人翁

- 6 小兒氣喘藥都含類固醇嗎？

醫學報導

- 7 近視的診斷

醫學報導

- 8 睡眠呼吸中止症作祟 高音唱不上去

醫學報導

- 10 別再錯把乾癬當成癬

健康小站

- 12 乾癬病人的飲食原則

特別報導

- 15 社會弱勢及邊緣家庭的醫療困境
淺談醫療照顧及社會救助

- 16 活動花絮

健康管家

- 20 結核病「送藥到手、服藥入口、吃完再走」
都治計畫

醫學報導

- 22 胃癌治療的最新發展

特別報導

- 25 參與「愛腎護腎」活動會後心得分享

天使心語

- 26 我的護理心路歷程

- 27 夜間門診

- 28 感謝函

- 30 活動佈告欄

再度通過ISO 9001-2008 品質管理系統複評紀實

■ 國泰綜合醫院 品質管理中心副主任 / 秦文靜

2011年1月本院通過國際標準化組織（International Organization for Standardization, ISO）品質管理標準。2014年1月23日我們再度接受ISO 9001品質管理系統複評並且順利的通過認證（圖一）。

ISO 9001-2008年版的國際標準，本著「顧客為重」、「過程導向」及「績效管理」的架構，連結流程導向的持續改善精神，也就是計劃-執行-檢查-行動（Plan-Do-Check-Action, PDCA）的管理循環模式，作為強化品質管理系統的關鍵步驟。當組織採用流程管理，提供符合顧客期望的服務，達到顧客滿意的目的，並藉績效管理提昇組織之應變力及競爭力，才能達到企業永續經營之目的。

國泰綜合醫院本著「以醫療服務回饋社會」的宗旨，根據「誠信、當責、創新」核心價值，設定「成為服務、教學、研究卓越的醫學中心」願景，各單位在本院品質管理架構下，積極規劃推動諸多的品質改善活動，冀達「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」的目標，足顯本院對病人安全、隱私、權利、醫療品質及醫學倫理的重視。



圖一：ISO 9001-2008品質管理系統複評證書

承院方持續的支持和全員主動的參與下，經由品質政策擬訂和目標設立、醫療服務流程的跨科整合，制定標準作業的四階文件管理機制，透過指標量測分析和內部稽核的活動，確認說寫作的落實和達到持續改善；經由顧客滿意度的調查，確認提供的服務符合民眾的期待。今年，全院以平常心接受法國標準協會艾法諾集團貝爾國際驗證公司2014年的複評，顯見本院的品質管理已內化為常規標準化的作業。

當然，通過ISO 9001-2008品質管理系統的驗證，是肯定本院品質管理制度達到國際標準，更是本院落實「以醫療服務回饋社會」、冀達「成為以病人為中心的全人醫療照護機構」的根基和激勵全員需持續努力不懈的里程碑。



新手孕婦看過來， 輕鬆度過懷孕初期

■ 國泰綜合醫院 婦產科主治醫師 / 林美邑

35歲林小姐結婚半年多，在母親節前夕因為月經延期而求診於婦產科門診，經醫師診斷後才發現自己已有六周身孕。但身為準媽媽的她對於這突來的喜訊戒慎惶恐，深怕會有意外的狀況發生。因此本篇針對懷孕初期有可能產生的症狀以及所需注意的事項提出一點建議。

一、孕程初期界定

一般而言，我們可由孕婦最後一次月經來潮的第一天開始計算妊娠週數十二週內，若不規則月經的人則以超音波利用胎兒長度計算週期。

二、孕程初期的身心變化

1. **月經沒來**通常是第一徵兆，最快可從受精後9-12天利用尿液試紙驗孕。
2. **全身發熱無力，疲倦想睡**，主要是身體排卵後

會因黃體激素分泌增加，使基礎體溫上升進入高溫期，當受精後會持續高溫，而且黃體素增加，會讓肌肉放鬆呈現無力狀態。

3. 少部份的人會有**著床期出血**，其出血量少，為褐色或暗紅色分泌物一到兩天，大多出現在受精後兩週內，但若出血量多且含鮮紅色血，應即早就醫，以排除脅迫性流產，子宮外孕，子宮頸息肉...等問題。
4. **孕吐，飲食嗜好改變，胃食道逆流症狀**，害喜

症狀因人而異，研究顯示與beta-HCG濃度相關，8-10周最高峰，14-16周後趨緩，約有四分之三孕婦會有噁心嘔吐症狀，極少數人會因嚴重嘔吐導致脫水而需住院治療(妊娠劇吐症)。

5. **頻尿**，因為膀胱受到子宮增大的壓迫導致。
6. **乳房發脹**，乳頭乳暈變黑而敏感。
7. **脹氣便秘**，因腸胃蠕動變慢或子宮壓迫直腸或補充鐵劑引起。
8. **陰道分泌物增加**，因為動情素增加導致陰道黏膜細胞增生，子宮頸腺體增生黏液分泌增加，正常的分泌物是透明、稍微黏稠但無味的物質，若陰道酸鹼值改變，容易發生念珠菌感染。
9. **易有口腔疾病**，因為唾液呈酸性且黏性增加，牙齦組織容易腫脹出血，當懷孕時因孕吐及飲食習慣改變和次數增加，易殘留食物殘渣，容易疲倦疏於口腔清潔。
10. **情緒不穩定**

三、孕程初期忌諱事件

1. **避免感染及發燒**，一些病菌的感染在懷孕初期可能經由母體傳染給胎兒，影響胎兒生長發育，有些感染則會增加早產及母嬰的危險性，舉例如下：

- **流感** 根據目前研究，流行性感冒病毒不會影響胎兒健康，不會增加其早產或致畸胎可能性，但對孕婦本身住院危險性高3.5~25.5倍，且併發症致死率高，因此孕婦若不幸感染，請不要因害怕影響胎兒而不吃藥。另外目前文獻報告懷孕任何時期施打流感疫苗其安全性值得肯定，除降低併發症外也可減少新生兒六個月內得到流感的機率，所以建議準備懷孕之婦女或任何孕程的孕婦可考慮在流感流行期間自費接種疫苗。

- **德國麻疹** 孕婦三個月內感染，有90%機率胎兒會受到感染，25%以上會有先天性德國麻疹症候群(耳聾、白內障、心臟病、心智遲緩、胎兒生長遲滯)，需注意不要到相關疫區，若接種疫苗，需等至少一個月後才能懷孕。

- **弓漿蟲** 只有在懷孕中的急性弓漿蟲感染才能傳染給胎兒，被感染的新生兒有10%會有臨床上的症狀(流產，顱內鈣化，肝脾腫大，脈絡膜網膜炎...)，需避免食用生肉或未煮熟肉及接觸到被感染的貓糞。

- **陰道炎** (細菌性，淋病，披衣菌，陰道滴蟲...)，易有早產危險。



2. **注意性生活**：有迫切性流產，流產史，陰道出血，子宮曾手術者宜避免。一般產婦在性生活時要溫和，男性生殖器不宜太深入。懷孕前三個月及最後兩個月宜暫停。注意清潔衛生，勤換內褲，保持內褲及會陰部清潔。
3. **限制腹部用力動作**：如奔跑，騎乘車輛，提重物，最好的運動是散步。

4.不抽菸不喝酒

- 吸菸或二手菸會影響胎兒神經消化系統、視力、聽力，增加自然流產、先天畸形早產及新生兒低體重的危險性。
- 酗酒會增加流產，子宮及陰道感染，習慣性流產，胎盤早期剝離，死產危險性，容易生下「胎兒酒精症候群」嬰兒。

5.避免過度照射X光：一般胸部X光或腹部X光片無證據顯示有致畸胎可能性，但電腦斷層需注意放射線暴露量。

6.正確使用藥物：不要任意使用藥物或不必要的中草藥補藥或偏方，依照美國食品藥物管理局(FDA)將懷孕期間藥物安全性分成五級，AB兩級藥物於懷孕期使用大致安全，CD兩級藥物則需視實際情況權衡使用。

7.正確補充維他命及營養補給品

- 葉酸，可預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷，減少50~70%的發生，建議前十二週補充400微克。

8.不染燙及使用指甲油去光水或指甲彩繪品，可使用適當的保養品(果酸、水楊酸可，但A酸不宜)或淡妝，不進行醫美處理或整形手術。

9.充足的睡眠，不憋尿不便秘**10.良好口腔衛生習慣****11.採淋浴，避免泡澡及泡溫泉****12.定期產檢**

13.少量多餐，適宜的體重增加(初期增加1~2公斤，中期每週增加0.5公斤，整個孕期10~14公斤)

14.避免長途旅行

年輕女性不孕夢靨？ 『子宮肌瘤』

■ 國泰健康管理

『妳多久沒作健康檢查了呢?』現代女性長期兼顧工作及家庭，卻疏於照顧自己，讓自己面臨高度的健康隱患而不知。根據統計，國內三十歲以上的女性，罹患『子宮肌瘤』的比例高達兩成，四十歲以上，更攀升至三成，也就是說四個人中會有一位發生。並且若是女性罹患子宮肌瘤，恐導致懷孕後流產的機率也較大。

子宮肌瘤又稱子宮平滑肌瘤，是女性生殖器官常見的良性腫瘤，發生原因至今還不明確，推估可能和遺傳及長期不當使用女性荷爾蒙補品，造成動情激素過度刺激有關，另外肥胖及晚婚也都是影響因子。因此，提醒女性除了定期婦科健康檢查外，如有經血過多、嚴重貧血、不孕或反覆性流產等症狀時，應盡速就醫，才能達到早期發現、早期治療的效果。

國泰健康管理瞭解“妳”的需求，推出「溫馨五月 送健康，最有感」專案，提供屬於“妳”的全方位呵護計畫，讓妳真正做一個健康美人。

【溫馨五月 送健康，最有感】 專案

獨家營養品隨身包

- 消化道、心血管、抗氧化美膚保養盒裝系列，專案價\$3,080/盒
- 凡購買任一盒裝系列，加購一盒消化道保養盒裝享\$2,620/盒

精緻健檢一人專案

- 敦南中心—女性下午查
- 內湖中心—女性早午查

全日型健檢兩人同行專案價

- 敦南中心—精緻仕女/精英男士/卓越心血管/卓越腸胃/舒活/尊爵/全方位
- 內湖中心—優雅女仕/優質男士/崇越心血管/崇越腸胃/尊貴/御璽
- 新竹中心—優越心血管/優越腸胃/尊榮/旗艦

結語

對多數準媽媽來說，懷孕是件可喜可賀的事，但同時也混合著憂慮的感覺，因為孕程初期身體會有巨幅的變化，間接影響到生理及情緒，且每一胎的變化也會有些許不同，有很多需要注意的事項，所以各位準媽媽們，請跟著本文一起學習照顧自己，讓「孕程初期，輕鬆過」。

預約諮詢專線

敦南中心 | (02)2739-0333
台北市大安區敦化南路2段333號3、4樓

內湖中心 | (02)8751-0258
台北市內湖區瑞光路258巷31號7樓

新竹中心 | (03)526-8555
新竹市北區北大路282號7樓

備註

- 1 專案期間：103年4-5月前進行預約，須於6月前完成檢查。
- 2 本專案不得與其它活動合併使用，且套檢內項目不得要求更換。
- 3 上述文字與服務由敦平診所、富霖診所、瑞成診所、瑞健診所、民安診所、泰安診所提供，並保有更改檢查內容、項目、費用等權利。
- 4 主辦單位保留更改本活動各項內容之權利，毋須另行通知。

小兒氣喘藥 都含類固醇嗎？

■ 汐止國泰綜合醫院 小兒科主治醫師 / 陳嘉容

據目前估計，氣喘影響世界上將近上億的人口，特別在西方世界的年輕人中其盛行率有上升的趨勢，其對社會、醫療、經濟的影響一直在增加。其實，氣喘兒童只要遵照醫師指示，避免接觸致病因子，做好自我保健，發病時，懂得如何自我照護，仍是可以快快樂樂地成長。雖然目前治療氣喘藥物仍以類固醇藥物控制效果最好，但由於家長會擔心類固醇藥物的副作用會影響兒童生長發育，因此有許多非類固醇類的治療過敏、氣喘的藥物陸續被研發出來。

氣喘急性發作的症狀包括喘鳴咻咻聲、呼吸困難、呼吸急促或胸悶、胸痛等。然而更多氣喘兒是以慢性咳嗽為主要症狀，通常發生在半夜或清晨。治療氣喘病的藥物有大類：一類是為了解除氣喘症狀用的藥物，另一類是為了預防氣喘發作的預防性藥物。對於經常氣喘發作的病人，應每天規律使用，以減少氣喘發作。其中白三烯是具有強力的生物化學活性的介質，它們可造成氣道平滑肌的收縮，增加血管的通透性，增加黏液的分泌，並且可吸引及活化過敏性發炎細胞趨化並滯留於氣喘病人的發炎氣道處。

常用的氣喘的控制藥物包括：吸入式類固醇、白三烯受體拮抗劑，以及吸入式長效乙二型交感神經致效劑。吸入式類固醇是最有效的控制藥物，由於吸入的劑量遠低於口服藥物的劑量，所以副作用甚低。而吸入式長效乙二型交感神經致效劑不可單獨使用，必須併用吸入式類固醇。通

常將二藥併入一個吸藥器，其效果更好。白三烯素接受器拮抗劑可以有效阻斷白三烯素引起的呼吸道發炎現象，因而改善氣喘的發生。自1997年上市以來，國內外都廣泛使用，由於其為非類固醇類、預防控制氣喘效果佳、副作用報告少，因此醫師開立此藥的處方比例很高。

對於FDA有接到服用欣流(白三烯受體拮抗劑)後出現疑似出現自殺行為的報告，在國內並沒有這種自殺案例發生。另外，在藥物的仿單上也可見到加註有「本產品上市使用後曾發生下列不良反應：精神病學異常，包括躁動、侵略性行為、焦慮、夢境異常和幻覺、沮喪、失眠、易怒、坐立不安、自殺想法與行為 (suicidality)、顫抖」等字樣。對於已經服用藥物一段時間而發現有發生精神方面副作用問題的病人，須儘速與開立藥物的醫師聯絡，並與醫師討論後，決定是否停藥觀察或使用其他替代藥物控制氣喘症狀。



近視的診斷

■ 汐止國泰綜合醫院 眼科主任 / 岑在增

要檢查近視眼似乎很簡單，只要買一台電腦驗光機就可以，電腦驗光機在市場上使用已有四十多年的歷史，由於技術不斷的改良，精確度愈來愈好，但是在檢查的時候，如果眼睛有疲勞，測量出來的近視度數會偏高，有些人本來沒有近視，因為睫狀肌持續在收縮的狀態，使水晶體厚度增加，造成假性近視的現象，這些是機器所不能分辨的，所以，光靠儀器檢查是不夠的，最重要是要經過人工的判讀和下一步的處理。

是真的近視或假的近視？確實的近視有多少？需不需要配戴眼鏡？度數有沒有加深？眼睛有沒有異常？有沒有方法可以治療？這些都是大多數人的問題，一般眼鏡行的從業人員根本不夠知識來解決，所以，為了慎重起見，最好是諮詢有專業水準的眼科醫師。

至於檢查的項目，初診病人比較詳細，複診病人視情況而定。

初診病人檢查項目

- ① 測量視力，包括裸眼視力和矯正視力。
- ② 測量眼壓。
- ③ 電腦驗光，包括測量角膜弧度。
- ④ 細隙燈檢查外眼部，包括角膜、前房、瞳孔和水晶體。
- ⑤ 放大瞳孔。瞳孔放大後的電腦驗光度數。
- ⑥ 超音波生物測量眼軸的長度。
- ⑦ 間接式眼網膜鏡檢查，包括視神經，黃斑部和周邊視網膜之檢查。

複診病人檢查項目

- ① 測量視力，包括裸眼視力和矯正視力。
- ② 電腦驗光。
- ③ 測量眼壓。
- ④ 至於放大瞳孔，細隙燈檢查，超音波生物測量和間接式眼底檢查等項目，視當時情況而定。



對於近視的病人，檢查視力最重要，因為看不清楚正是近視眼的症狀，檢查裸眼視力的目的在於了解病人在不戴眼鏡矯正時看得清不清楚，這是醫師考慮應否建議病人配戴眼鏡的依據，矯正視力的目的在於瞭解病人有沒有器質性的病變，單純的近視應該可以在戴鏡片後看到壹點零，有病變的眼球其視力通常不能矯正至壹點零。



睡眠呼吸中止症作祟 高音唱不上去

■ 國泰綜合醫院 耳鼻喉科主治醫師 / 王文弘

39歲張先生是一位業務經理，平常空閒時也喜歡與樂團好友玩音樂，張先生尤其專長在唱男高音的部分。但是最近自從體重破百之後，他發現唱高音的部分似乎不再游刃有餘，而且白天常感到疲倦，到檢驗所抽血結果又都正常。經過樂團好友的提醒到本院接受睡眠檢查才發現罹患中度睡眠呼吸中止症，由於張先生對配戴正壓呼吸器睡覺有強烈的排斥感，想要手術卻又怕恢復期太長及強烈疼痛感，遂接受多層次睡眠微創手術治療。



所謂多層次睡眠微創手術治療是針對因上呼吸道多個部位有不同嚴重程度阻塞而導致呼吸道狹窄的患者以提高手術成功率，為那些正壓呼吸器適應失敗或不願配戴正壓呼吸器睡覺的中重度睡眠呼吸中止症患者提供另一項新選擇。目前對於睡眠手術主要分成四個部分：鼻子，軟顎，口咽及舌部。

鼻部

例如雷射手術以擴大鼻道空間。

軟顎

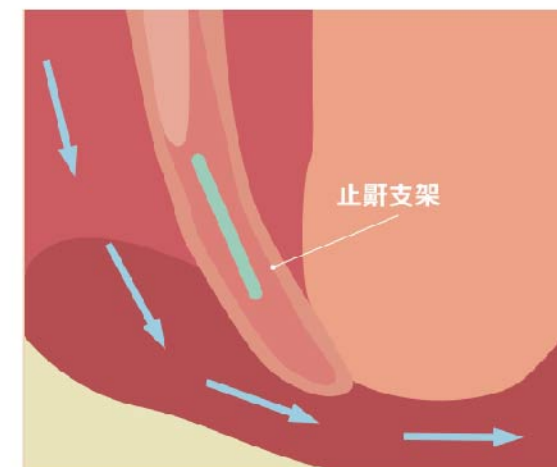
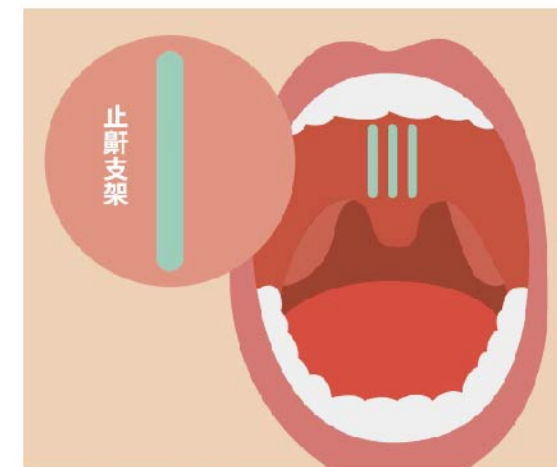
例如止鼾支架強化軟顎的支撐力，避免睡覺時因軟腭塌陷而產生鼾聲。或無線射頻強化軟腭的硬度。

口咽

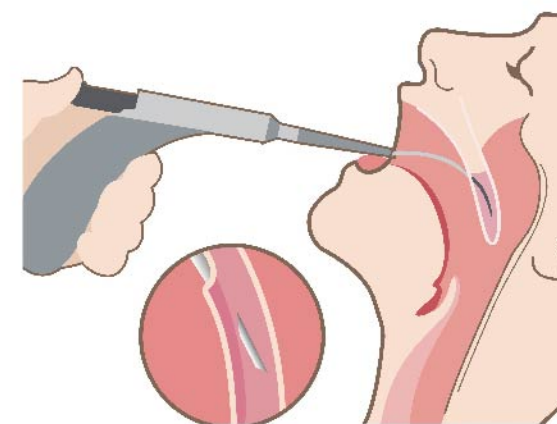
例如達文西機器手臂輔助扁桃腺切除微創手術以擴大上呼吸道側徑空間。

舌部

例如達文西機器手臂輔助舌根減容微創手術以擴大上呼吸道前後徑空間。



▲ 止鼾支架植入軟顎示意圖，上圖為正面、下圖為側面，箭頭代表空氣可流通。



▲ 醫師使用器械植入止鼾支架。

張先生便是一次同時治療軟顎，口咽及舌部三個不同部位的阻塞處，出血量僅5c.c.。術後二天即出院。評估疼痛量表(視覺類比量表)僅二分(VAS共十分，零分表示完全不痛，十分表示無法忍受的劇痛)。在術後三週張先生發現唱高音的部分似乎又回到過去游刃有餘的境界。當然適用手術種類及術後恢復狀況，會因個人的病情與身體狀況有所不同，請向您的主治醫師諮詢討論。



別再錯把乾癬當成癬

■ 國泰綜合醫院 皮膚科主治醫師 / 廖澤源

吳先生是一位四十多歲的生意人，終於鼓起勇氣、下定決心來到我的門診找我看診。身上多處又紅又癢的紅疹已困擾他數年，他曾經自行去西藥房買藥來擦，但是擦了許久始終不見明顯改善，因此最後自暴自棄、心灰意冷地放棄治療。偶然的機會，在皮膚病友的介紹下，抱著姑且一試的心態來到我門診，想看看他這樣的皮膚病到底還有沒有救。

仔細審視他全身上下的病灶，境界明顯且鮮紅的斑塊分佈在他的頭皮、手肘、膝蓋及腹部等部位，其上還佈滿了厚厚的鱗屑，模樣看起來很嚇人。吳先生說得了這樣的皮膚病後，讓他整个人生都變成了灰色。周圍看到他病灶的人，都以為他得了什麼會高度傳染的皮膚病，紛紛地避而遠之，走在路上，路人也常對他指指點點，甚至會說他一定曾做了什麼虧心事，才被上天懲罰，烙下這難看的印記。他變得洗澡的時候不太敢去正視鏡中的自己，也不太敢去接近人群，漸漸地也減少參與了正常的社交活動，賴以為生的生意也大受影響，常常孤

獨地藉酒澆愁，然而，藉酒澆愁卻更愁，他的皮膚病往往在他喝酒麻痺自己後會更為惡化，讓他覺得人生失望到了極點。

我告訴他，他罹患的極有可能是叫做乾癬的皮膚病，病人接受建議做了皮膚病灶切片後也證實了我的診斷。我很好奇地請他從家中帶來以前他覺得沒效的藥膏讓我看，我一瞧，這個名叫「○癬乳膏」的藥膏成分是外用的抗癬用藥，是拿來治療皮膚黴菌感染的，在沒有對症下藥的情況下，吳先生的皮膚病當然是無法進步。雖說乾癬和癬同樣有個癬字，但卻是兩種截然不同的疾病。

癬一般指的是表皮的黴菌感染，是種傳染性的皮膚病，可以用抗黴菌藥來治療，但是乾癬卻是種特殊的慢性發炎性皮膚病，與自己本身的體質、外在環境因素等息息相關，外觀看起來雖然很可怕，但卻不具傳染性，這種皮膚病雖然難以斷根，但是在適當的治療下是可以有效地控制的。之後，吳先生在接受了一段時間的紫外光照射、外用及口服藥治療，皮膚病灶逐漸好轉，多數的皮膚已恢復到患病之前的樣子。回診的時候他已不再是滿面愁容，取而代之的是自信與炯炯有神的眼神，我知道他已經走出陰霾，樂觀地面對人生了。

乾癬 又名牛皮癬、銀屑病



目前醫學研究認為與特定的T淋巴球活化有關，皮膚在活化的細胞刺激下不斷地引起發炎與增生。發炎嚴重時，皮膚就會又紅又癢，增生嚴重時，病灶就會有厚厚的鱗屑。乾癬不僅嚴重地影響到病人的外觀，間接地也傷害到病人的心理健康，不僅如此，大規模的醫學研究證據也顯示，乾癬的患者合併罹患新陳代謝症候群的比例非常地高，所謂的新陳代謝症候群指的是病人會有中心性肥胖、三高(高血壓、



高血糖、高血脂)等問題出現，一旦罹患新陳代謝症候群，患者在日後就會有很高的風險發生中風或心肌梗塞等嚴重危及生命的疾病。我期許自己不僅是專業的皮膚科醫師，也是專業的全人醫師，能見微知著地幫病人發現皮膚以外的問題，這也是為什麼在我門診確診為乾癬的病人，我都會進一步安排有關新陳代謝症候群的檢查，期望能夠早期幫病人篩檢出問題，及早介入治療，防止日後嚴重的併發症發生。

乾癬已不再是絕症，多種的藥物和光線治療都可以將乾癬控制得很穩定。在穩定的狀態下，病人的皮膚是可以像正常人一樣，完全看不出乾癬的病灶，因此也特別要呼籲乾癬病人，切莫因未知的恐懼而讓自己失去接受正規治療的機會。另外，乾癬發病時病灶的樣貌雖然很可怕，但是這樣的皮膚病灶是不會傳染給別人的，一般民衆也應對乾癬有正確的認識，切勿將乾癬污名化，當我們面對乾癬的病友，應該用溫暖的心給予他們支持和鼓勵，幫助他們自信地面對人生。

乾癬特別門診

科別 | 皮膚科

診次 | 週四夜診 廖澤源醫師(38診)

醫療諮詢電話：02-27082121轉5038、5039
廖澤源醫師



乾癬病人的飲食原則

■ 新竹國泰綜合醫院 營養師 / 洪窈淇

乾癬是一種因自體免疫導致的慢性發炎皮膚病，目前發病原因仍不完全清楚，一般認為與先天體質有關，受到後天內外環境的刺激下、誘發免疫反應，引起皮膚過度增生，迅速脫皮、發炎。雖然乾癬不會傳染，但因為外顯的症狀，如紅斑、脫屑等，常常造成病人困擾。研究指出，嚴重的乾癬病人發生肥胖、高血壓、糖尿病等代謝症候群，以及心血管疾病的風險都比一般輕微的乾癬病人高。您或許會有疑問，乾癬不是一種長在皮膚上的皮膚疾病嗎？為何皮膚科醫師常常叮囑乾癬病人維持健康的生活型態、注意飲食清淡、少油炸、少大魚大肉呢？究竟乾癬病人該如何照顧自己的飲食呢？

降低總能量攝取，維持適當的體重

許多研究發現中重度的乾癬病人，有較高的肥胖(BMI \geq 30 kg/m²)盛行率。減輕體重可降低乾癬病人的藥物劑量，部分乾癬病人在減重時病灶會有改善，而在體重回升時又復發或惡化。低熱量飲食不僅可以降低血中膽固醇與三酸甘油酯，也可以減緩乾癬病灶的嚴重度。亦

有研究指出，肥胖(BMI > 30 kg/m²)的中重度乾癬病人在攝取低熱量飲食四週後，平均降低體重5%~10%(約7公斤)，並降低乾癬的嚴重程度。因此，體重過重或肥胖的病人應降低總能量攝取並配合運動以維持適當的體重。

多吃新鮮蔬果

乾癬是一種慢性發炎性疾病，主要導致發炎的T細胞活化後，會分泌多種發炎性細胞激素，這些發炎物質會引發表皮細胞的不正常增生，導致典型的皮膚症狀。許多研究認為多吃新鮮蔬果(孩童5份、成年女性7份、成年男性9份)，並減少動物性脂肪的攝取，可以減輕乾癬症狀，可能因為富含蔬果的飲食，除了可以減少花生四烯酸(Arachidonic acid)的攝取外，也可以減輕氧化壓力，減緩身體發炎情形。

增加多元不飽和脂肪酸的攝取

均衡攝取多元不飽和脂肪酸，包括n-6不飽和脂肪酸(如亞麻油酸)和n-3不飽和脂肪酸(如Eicosapentaenoic acid, EPA、Docosahexaenoic acid, DHA)，並降低飽和脂肪酸(如動物油脂)的攝取。補充魚油是否可以減緩乾癬病人病灶嚴重程度尚未有一致的結論，唯有均衡飲食才是維持健康的根本要道，建議平常飲食可多攝取富含DHA和EPA的深海魚(例：鯖魚、沙丁魚、鮭魚)來取代一般食用的肉類(牛肉、豬肉、雞肉等)。

避免食用宣稱“提升免疫力”之健康食品

人體的免疫力可概分為兩類，一種是先天性免疫力，是生物對抗外界感染的第一道防線，另一種是後天性免疫力，如第一型T細胞TH1、第二型T細胞TH2及分泌17型介白素的TH17細胞。乾癬病人的先天性免疫力及TH1、TH17都是過度活躍的，並不是免疫缺乏。所以乾癬病人應避免服用宣稱提升免疫力的健康食品，

如：靈芝、巴西蘑菇、蜂膠等，不僅多花冤枉錢還可能造成乾癬惡化的情形。

避免吸菸及喝酒

菸內含有超過4000種可能致癌物，而皮膚的角質細胞也具有尼古丁等物質之受體。許多研究指出，在同樣罹患乾癬的病人之中，吸菸者的病況通常較嚴重。酒精會刺激組織胺的釋放，加劇皮膚的發炎反應，喝酒的同時也可能攝取較多的飽和脂肪酸和較少的蔬果。研究指出，如果親屬患有乾癬，喝酒可能會增加乾癬發病的機會。如果要好好控制乾癬，現在就開始戒菸酒吧！

最後提醒所有病友及家屬，乾癬並非單純的皮膚病，而是一種發炎性的全身疾病，乾癬的病情可能受到氣候、情緒、藥物、外傷或是個人體質等影響。除了控制飲食、避免菸酒外，也建議病人放鬆心情、避免亂服用藥物及健康食品，並保持身心愉快，以達到乾癬的「身心靈」全方位治療！



癩境求生 均衡食譜 (1人份)

深海魚類搭配豐富蔬果，並採用低油烹調之均衡飲食。

食 材：全穀根莖類4份、蔬菜類3.7份、水果類1份、豆魚肉蛋類2份、油脂與堅果種子類2份。
營養素分析：熱量672.5大卡，蛋白質26克(16%)，脂肪20克(27%)，碳水化合物94克(57%)。

糙米飯

材料 | 糙米60克、白米20克

作法 | 將糙米和白米洗淨後，放入電鍋蒸即可。

營養素分析 |

蛋白質8克，碳水化合物60克，熱量280大卡。

清蒸鮭魚

材料 | 鮭魚70克(約1/3片)、蔥、薑少許。

作法 | 1. 鮭魚解凍後，抓少許鹽，適量且均衡地搓撒在魚肉上。

2. 薑絲均勻鋪在魚肉上，大火隔水蒸10-15分鐘。

3. 蒸好熄火後，蔥花灑在魚肉上，蓋上鍋蓋悶2-3分鐘。

營養素分析 |

蛋白質14克，脂肪10克，熱量150大卡。

水煮青花椰菜

材料 | 青花椰100克、紅蘿蔔片少許。

作法 | 1. 青花椰和紅蘿蔔片洗淨後，水滾後川燙5分鐘。

2. 起鍋後，少許鹽調味。

營養素分析 |

蛋白質1克，碳水化合物5克，熱量25大卡。

參考資料：

1. 台灣皮膚科醫學會，2012年出版，衛教手冊。
2. Ricketts JR, Rothe MJ, Grant-Kels JM. Nutrition and psoriasis. Clin Dermatol. 2010;28:615-26.
3. Wolters M. Diet and psoriasis: experimental data and clinical evidence. Br J Dermatol. 2005;153:706-41.

炒菠菜

材料 | 菠菜150克、蒜末少許。

作法 | 一茶匙油入鍋將蒜末爆香後，加入洗淨菠菜翻炒。

營養素分析 |

蛋白質1.5克，脂肪5克，碳水化合物7.5克，熱量82.5大卡。

什錦炒菇

材料 | 杏鮑菇50克、秀珍菇50克、鮮香菇20克、蒜末少許。

作法 | 1. 杏鮑菇、鮮香菇洗淨切片，袖珍菇洗淨去蒂頭。

2. 熱鍋，加入一茶匙油爆香蒜末，續放入所有材料，加少許鹽和蠔油調味，炒至入味即可。

營養素分析 |

蛋白質1.2克，脂肪5克，碳水化合物6克，熱量75大卡。

香吉士

材料 | 香吉士1粒。

營養素分析 |

碳水化合物15克，熱量60大卡。

社會弱勢及邊緣家庭的醫療困境 淺談醫療照顧及社會救助

■ 汐止國泰綜合醫院 整形外科主治醫師 / 郭宇正

那是一個年過七旬的阿伯，幾乎獨居在山上，妻子為大陸籍很少回家，同母異父的弟妹們平時疏於聯繫，被救護車送來醫院的急診時，被診斷為非ST段上升型心肌梗塞及左下肢壞死性筋膜炎，由心臟內科醫師收治加護病房觀察，而左下肢的感染及足背皮膚壞死問題則是由整形外科醫師處理。



全民健康保險自民國八十四年三月上路後，病患一旦罹患重症，不用再面臨要賣房借錢救命的困境，可以大幅減少家庭及個人財務負擔；在國泰綜合醫院，從病患到院後，視患者家庭及經濟狀況，照會院內社工室，由社工師負責聯繫家屬及尋求適當的社會資源；而身為醫師的我們，在上述健保政策及院內社工師的協助下，能更從容地依據病患當時的臨床狀況及變化，給予最適切的醫療介入及建議。

面臨的第一個困境是，病患患有混合型的失智症，而醫療的介入，例如：心導管、開刀及麻醉等，都須要家屬簽署同意書，否則無法執行；護理人員透過電話聯繫常無法接通，常須由院內施社工師透過當地里長，才聯繫上妻子或弟妹，所幸都在一、兩天的時間完成，雖然有些耽擱但都還在可接受的範圍。

第二個困境是，病患轉出加護病房後，四肢僵硬無法自行進食；前兩個星期是透過向院方申請的專款給付看護的費用，兩個星期後則是由9A病房的護理人員及陶麗萍護佐，充當家屬負責灌食及身體的清潔，視病猶親莫過於此

；在這個過程中，照會復健科醫師，安排物理治療師何仰茜協助胸腔照護及四肢的復健療程；經過大家的努力，病患可以坐輪椅推到護理站，在主責護理師洪佳鈴的引導下，可以跟大家比手勢，簡單的語句“好”“讚”，甚至是微笑。

第三個困境則是安置，因為病患的狀況返家無法自行謀生，必須尋求養護機構。這個部分醫院多是協助的角色，主要還是要政府的介入，於是聯繫了基隆市政府社會處，與家屬召開兩次的協調會，老人津貼、社會救助津貼、加上弟妹們願意共同負擔部分費用，阿伯順利出院轉入機構安養。

汐止國泰綜合醫院在簡志誠院長帶領的經營團隊努力下，營造與新北市汐止區、基隆成為一個大社區，照顧社區內的居民的健康是我們的責任；所幸這次在基隆市政府、汐止國泰綜合醫院行政室林本奚主任及陳國華組長、汐止國泰整外、心內及復健科組成的醫療團隊及社工師的合作協助下，給與病患最適切的醫治，與家屬充分的溝通，以期能達成總院林志明院長以醫療服務回饋社會的宗旨。

總院

全院演講

3月28日邀請中央大學生醫理工學院彭仲康院長(右)主講「Is There a Fundamental Law of Health and Disease?」, 期能增進本院醫師生物醫學研究領域方面之應用。



總院

馬偕醫護管理專科學校蒞院參訪

4月11日馬偕醫護管理專科學校蒞院參訪, 由護理部趙慧玲副主任、李秉儀護理長(右一)等介紹醫院環境及護理人員工作內容。



總院

外科縫合營

泌尿科王世鋒醫師(著藍衣者)於3月29日指導實習醫學生縫合技術, 以提昇其外科臨床技能。

總院

早療家長親職活動

4月12日安排復健科李國鳳職能治療師主講「跟著寶貝動一動-感覺統合與居家療育技巧訓練」, 協助家長提昇小孩感覺統合能力之訓練技能。



總院

醫學美容講座

3月18日由醫學美容中心蒲啓明主任主講「搶救妊娠後的鬆垮肚皮」, 提供婦女改善妊娠鬆垮肚皮、妊娠紋及腹部脂肪囤積的療法, 獲熱烈迴響。



愛腎主題週活動

為關懷民衆的腎臟健康, 3月17日至21日提供免費篩檢、衛教諮詢、有獎徵答等服務; 22日辦理健康講座, 由腎臟內科彭聖曾主任主講「慢性腎臟病的預防與保健」, 民衆踴躍參與, 期能提昇民衆腎臟保健知識。

總院



總院



汐止國泰

參訪台灣大學附設醫院金山分院

3月25日由行政室林本奚主任(右二)、護理科蘇億玲督導(左二)陪同汐止秀峰社區至台灣大學附設醫院金山分院觀摩參訪, 進行社區安全營造之經驗交流與分享。





汐止國泰

藝文中心美展

3、4月於藝文中心展出林英哲水彩畫及東山國小師生聯展，3月15日辦理2場茶會，邀請林英哲老師（右一）及汐止區東山國小林素滿校長蒞臨現場，介紹展出作品並帶領現場民眾參觀。

汐止國泰

口腔保健講座

配合新北市政府衛生局「青少年健康促進網絡」計劃，3月23日安排牙科黃于洲醫師至北峰國小主講「口腔保健」，期能培養學童正確照護口腔方法。



23/03

汐止國泰

健康體位講座

配合新北市政府衛生局「青少年健康促進網絡」計劃，3月28日安排錢靜蓉營養師至汐止國中主講「健康體位快樂動」，期能讓讓學童了解健康體位、健康飲食的重要性，學會關心自己與家人的健康。



新竹國泰

新生醫護管理專科學校蒞院參訪

4月7日新生醫護管理專科學校蒞院參訪，由護理科邢鴻君主任及許鈺菂督導(右一)介紹醫院環境及護理人員工作內容。



新竹國泰

糖尿病病友會

3月21日安排內分泌新陳代謝科白蕙菁醫師（著白袍者）、潘瑞怡個管師(著粉色外衣者)提供糖尿病友建立正確的糖尿病保健觀念訊息，以擁有健康人生。



21/03/2

新竹國泰

視力保健講座

配合新竹市立內湖國小，4月9日安排眼科游琇瑾醫師對老師主講「美麗看世界 兒童視力保健」，期能透過老師宣導，培養學童正確護眼方法。



新竹國泰

腦中風病患居家復健照護活動

4月11、12日安排阮潔雯心理師、陳宛伶治療師（著白袍者）及施雅芳個管師指導居家照顧者居家照護技巧及提供心理衛教服務。



內湖診所

糖尿病病友會

3月27日安排張斯蘭營養師（左）與麥佩珍護理師（右）於內湖運動中心以遊戲方式教導糖尿病病友控制血糖的方法。



結核病「送藥到手、服藥入口、吃完再走」都治計畫

■ 國泰綜合醫院 社區護理組結核病個管師 / 蔡晏平

結核病是目前普遍存於全世界的一種傳染性疾病，它是由結核桿菌感染所造成的，可以發生在人體任何器官或組織，若給予適當的抗結核藥物治療，大部份的結核病是可以治癒的。



結核病的治療隨著1944年鏈黴素藥物的問世不再束手無策，也結束了永無止盡的隔離，現在已經有許多藥物可以有效治療結核病，但結核病治療需要的時間較長，就算使用最有效的藥物，至少也需要六個月的療程，在這六個月內需要每天不間斷的服用藥物，對一般人來說除了要面臨疾病治療所帶來的不舒服及各種

可能發生的副作用外，還需要很大的毅力及家人支持；病人若因為沒有規則服用藥物，將造成疾病無法治癒甚至持續傳染給家人及旁人，同時也會發生抗藥性的危險，這將會造成更嚴重的影響及後果。

人類使用抗生素對抗細菌，細菌產生抗藥性以求自保，是不可避免的循環，在結核病治

療中，每日規律服用藥物避免抗藥性的產生是非常重要的，短程直接觀察治療法(Directly Observed Treatment Short-Course)是世界衛生組織認為目前最有效的結核病防治策略，又稱為都治計畫(DOTS)。都治計畫是指在醫護人員或受過訓練的關懷員每日親自關懷目視下，讓每位病人服下每一顆應該服用的藥物，以提高結核病的治癒率，由於抗結核的治療過程漫長，而且有部分病人因為自身體質等因素，可能會有治療過程不舒服感或副作用，而自行停止或拒絕服用藥物，透過關懷員落實送藥到手、服藥入口、吃完再走，關心每個病人服藥治療的整個過程，能有效降低個案抗藥性的產生，提高治癒的成功機率，重拾健康。

都治的種類

- ▶ **住院都治：**
於住院期間由醫護人員親自目視病人服藥。
- ▶ **社區都治：**
居家治療期間，由病人所屬的縣市衛生局單位之下的都治團隊，指派選任適合的都治關懷員進行社區都治。

關懷送藥方式

- ▶ 關懷員送藥到約定地點：可以選擇家中或特定地點，地點以病人方便性及意願性高為優先考量。
- ▶ 病人服用的抗結核藥物應妥善交由衛生單位專用的藥物防潮櫃保存。

結核病的治療過程漫長，為避免傳染給周圍的親朋好友，請務必保持個人良好的衛生習慣，例如：打噴嚏或咳嗽時，應用手帕或衛生紙掩蓋口鼻；吐出的痰液用衛生紙包好，丟入馬桶沖掉；室內保持空氣流通、乾燥、陽光充足。飲食以均衡營養為原則，如果食慾不佳時可採清淡易消化，少量多餐方式。平時不抽菸、不喝酒。適度運動及充足的睡眠，不要熬夜、維持生活作息規律，養成良好生活習慣。同時家人也應該比平常更加關心和照顧病人，協助服藥及複診，使病人感到溫暖，且有信心來接受治療。在治療期間有任何醫療上的問題，可與本院結核病個管師聯絡。



胃癌治療的最新發展

■ 國泰綜合醫院 一般外科主任 / 戴鋒泉

在台灣每年約有四千多人罹患胃癌，是國人因癌症而死亡的第六位。台灣胃癌的診斷與治療在過去二十年有很大的進步，這些病人裡頭大概50至60%是可以接受手術治療；約20%至30%左右病人可以接受化學治療；也有10%至15%病人只能接受支持治療，無法積極治療。本院收治的胃癌患者近三年的整體存活率57%，其中第一期達到90%以上；第二期為87.8%；第三期為68.8%；而第四期仍有15.8%的優秀成績。



治療方式

外科手術治療

目前胃癌之治療方式有傳統外科手術治療，腹腔鏡胃切除手術，經胃內視鏡黏膜切除治療，抗癌化學治療、免疫治療、及放射線治療。近年來各種治療方式雖均有進步，唯胃癌的治療仍以外科為主，將腫瘤及其周圍組織及淋巴腺切除，是達到完全根治之唯一方法。手術治療方式依目標不同有：

- 1.根治性切除，以根治為目的的治療性切除。
- 2.姑息性切除，對於不能作治癒性切除情況時，以期達到延長生命的效果。
- 3.若胃癌為不能切除情況時，手術的目標則在改善病人的生活品質。

根治性切除手術

以達根治為目的之手術方法，無論期別存活率還不錯，尤其是早期胃癌，五年存活率可達百分之九十以上。而胃癌切除手術可分為以下類型：

1.遠端側的亞全胃切除術：

除去胃的竇部，幽門與部份胃體部。或部份的十二指腸也會被切除。

2.近端側的亞全胃切除術：

除去胃底部、賁門與其附近的組織。食道下端有時也會被切除。

3.全胃切除術：

將胃部全部切除。

4.腹腔鏡胃切除手術：

胃癌也可以經由腹腔鏡胃切除手術來治療。缺點是手術時間較長，以及成本較高；優點則是可減少病人術後疼痛，加速復原時間，以及較好的生活品質。

5.胃內視鏡黏膜切除手術：

適用在早期胃癌(胃癌侵犯在黏膜內，稱為早期胃癌)，而且組織病理檢查為中等分化或是分化良好者，並且小於2.0公分者。



姑息性切除手術

對不能進行根治性切除手術的晚期病例，應儘量作姑息性切除。對緩解症狀，減少合併症，延長生命均有好處。此外，癌病灶若出血時，作姑息性切除可免除病人休克致死。

不能切除癌病灶之外科治療手術

在有腹腔轉移、或兩側肝臟多處轉移情況下，我們不考慮作姑息性切除手術，此時手術的方式主要在改善生活品質，包括針對癌病灶引起的狹窄所作的繞道手術。或是胃造瘻術及空腸造瘻術提供病患營養。

化學藥物療法

所謂的化學治療即是選擇適當之抗癌藥劑，經靜脈點滴或者經口給予，吸收後會分布至全身，來達到殺死或控制癌細胞生長的目的。對於不可切除的晚期及轉移性胃癌，同步化放療或緩解性化學治療為主要的治療。另外針對口服化學治療藥物TS-1，近年有更多證據顯示對輔助性化學治療與晚期胃癌治療有良好的療效，晚期胃癌的化學治療可單用TS-1或合併Cisplatin使用。

放射線治療

放射療法是使用高能放射線或各種微粒子去殺死癌細胞。通常在手術前或手術後，利用輻射照射腫瘤生長區域，殺除看不見，無法割除或是殘留不乾淨的癌細胞，以達至局部控制之目的。本院目前有引進真光刀自動化智慧型直線加速器，真光刀本身提供的高劑量率放射線治療，可以大幅縮短放射線治療所需要的時間。在4D電腦斷層模擬定位，透過精密的電腦演算模式，可以進行精準的治療。醫療諮詢電話：02-27082121轉3710-3。

結語

影響胃癌的發生原因，除了男性比女性多，還有年齡因素，一般五十歲以後，發生率就逐漸地上升。另外在治療潰瘍的過程當中，同時就把幽門螺旋桿菌給消滅掉，則使得胃癌的發生率逐年下降。

胃癌的發生與食物飲用有相當的關係。要減少食用太鹹(鹽份太高)的食物，醃漬和煙燻或燒烤的食物。吸菸也會增加罹患胃癌機率。多攝取新鮮水果、蔬菜含有維他命C等食物則有清除亞硝酸鹽作用，因此能保護胃壁減少胃癌生成。早期診斷，早期治療雖是老生常談，但仍然是治療胃癌的不二法門。早期胃癌通常沒有症狀，也沒有典型的症狀，因此像胃脹，易飽，吞食困難，無食慾，體重減輕，嘔吐，胃出血，甚至腹部積水，都需盡早看醫生找出答案。

參與『愛腎護腎』活動會後心得分享

■ 新竹國泰綜合醫院 慢性腎臟病個管師 / 周宜貞



因生活型態改變造成肥胖、糖尿病、高血壓和老年人口增加，這些問題也是引起腎臟惡化的原因；依據衛生福利部的數據，慢性腎臟病的盛行率為11.3%，若能及早發現，將能有效改善預後，減緩腎功能退化。每年3月的第2個星期四是「世界腎臟病日」，台灣腎臟醫學會3月時在各地舉辦「愛腎護腎」園遊會等系列活動，希望以生活化、趣味性的衛教宣導，讓民眾重視早期檢測和預防的重要性。

今年於台北花博公園花海廣場舉辦「愛腎護腎 健康一生」園遊會，台北總院、新竹和汐止三院區大會師與其他30多家醫療院所共襄盛舉，將腎臟保健宣導結合闖關遊戲，以集點方式來兌換摸彩卷，於會後抽獎，提升民眾參與意願也炒熱現場氣氛。國泰醫療團隊精心設置活動區、海報區和諮詢專區，現場有護理師、營養師和藥師提供諮詢並給予衛教單張，協助民眾釐清對腎臟病的迷思。

另外，台北總院為了響應「愛腎護腎」活動的豐富性於3月22日舉辦一場由彭聖曾主任主講的健康講座，當天民眾踴躍出席，讓會場座無虛席；當天的講座內容主要是以由淺入深的方式

讓民眾認識腎臟結構、功能和如何預防腎臟病惡化，一小時的演說因民眾和腎友聽得欲罷不能且踴躍發言，甚至加碼延長。

這次「愛腎護腎」一系列活動已圓滿落幕，但對於推廣愛護腎臟的責任還是不能減少，建議對愛吃美食的國人，對腎臟保健要謹記「三少：少鹽、少油、少糖」、「三多：多纖、多蔬、多喝水（每天要喝2000c.c.至3000c.c.）」、「四不一沒有：不抽菸、不用偏方及草藥或地下電台藥物、不用非醫師處方的止痛藥及抗生素、不憋尿及沒有鮪魚肚，維持適當體重」等，養成規律生活，就能輕鬆保養腎臟。

我的護理心路歷程

■ 國泰綜合醫院 22病房護理師 / 游台瑛

還記得第一天到臨床工作的心情嗎?是希望?害怕?緊張?還是期待?回想起從校長手中領到那熱騰騰畢業證書時,喜悅的心情真是不可言喻。通過護理師執照考試後,在踏入職場前一度掙扎了許久,腦海中浮現無數臨床可能會發生的畫面,想的越多越害怕,緊張的情緒也越多,幸得家人及朋友們的鼓勵,讓我有信心做出最後的決定—走入臨床接受挑戰。有些人選擇面對大醫院的挑戰,有些人選擇安定的診所,甚至有人轉換不同的跑道,而我選擇進入國泰醫院護理部。從新人到現在已過了一年多,時間和經驗的累積讓我從新人蛻變成資淺的學姐,過程中讓我學習到病人照護重點,及如何做好護理人員角色,現在的我仍覺得臨床照護每天都是一種自我挑戰,同時也是自我肯定。



回想起剛到單位報到時,那時的我只是一個懵懵懂懂的初生之犢,瞭解一些基本學理知識及幾次的實習經驗,就這樣進入了臨床工作,開始展開新的奇幻旅程。當時的心情是既期待又害怕受傷害,希望自己可以領到一份正式的薪水,希望自己可以與單位人員相處融洽,希望可以利用在校所學靈活運用於臨床上,以及充實自己,但同樣的也害怕自己無法達成這些目標。對於一個剛到臨床的新人總是會面臨到許多的挫折,當然我也不例外,遇到的困境包括:不熟悉單位的常規及學理以至於無法靈活運用於臨床照護上;面對家屬及病人的提問感到害怕不知所措;交接班時因不懂醫生下的處置原因無法順利交接班;無法準時下班等...面對如此之窘境,常會問自己這是我要的生活嗎?也開始懷疑自己的能力,但現在我熬過來了,感謝輔導學姐及單位學姊的協助,讓我熟悉單位的常規,也因照護經驗的增加不再害怕面對病人及家屬,同時也因為教學病房的關係,拉近了與醫生的距離感,會與醫生討論

及反應病人的問題,從中獲得新的資訊,現在的我有了強大的信心及持續面對臨床的動力。

讓我有信心的另一個原因是來自於病人和家屬的肯定,人與人之間的互動是需要多一分的關懷及同理心和細心,發現病人的新問題,提供給予協助,由病家真誠的感謝中可以肯定自己是需要的,因而得到大大的激勵。另外也因為在臨床工作讓我更加體認到生命誠可貴,也體會到需要好好充實自己及用心照護病人的重要性,現在的我努力地做到「應做」、「已做」、「也做」,所以不再感到害怕,甚至會覺得自己真的像個小天使。雖然不確定自己是否會永遠持續在護理這個行業當中,但對於勇敢進入職場讓我比別人更早體驗到並更加珍惜,也會努力做好這份工作並樂於工作中。病人就是我們的老師,臨床護理照顧總會帶給我不同的收穫,並由一次又一次的工作經驗中找到了自己存在的價值感,所以臨床護理新人務必要堅持下去,相信也會找到屬於你自己的價值感。

總院5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		
心臟內科	(2)黃爽毓		(2)柯文欽	(3)吳俊逸	(3)張嘉修
	(5)王晨旭	(5)周柏青		(5)葉勳龍	(5)黃啓宏
		(9)陳中和		(12)陳冠任	
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)5/1,15曾元孚	
身心科(精神科)	(8)蘇淑欣	(7)廖品雯	(9)蘇渝評	(8)詹盈盈	(8) 5/9,23 游秀英
血液腫瘤科		(8)葉宇記		(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)江技坤	(12)吳啓華	(17) 5/1,15,29黃鼎鈞 5/8,22龔乃宣 下午6:30開始	(12)洪志聖
	(15)涂天健				
肝臟中心	(18)盧嘉雷	(15)張涵郁	(18)許至昇	(15)胡瑞庭	(16)張睿欣
家庭醫學科	(19)張添雄	(18)林竹君	(19)張添雄		(18)鍾玉衡
		(19)周書年		(19)李宗諭	(19)周書年
職業醫學科(本館一樓)		(10)謝蕙宜 下午5:30-7:30			
一般外科	(21)鄭展燁			(21)蔡欣恬	(22)林錦龍
消化外科	下午6:30開始看診				
疼痛門診			(5)李欣恩		(20)吳宗正
乳房外科			(11)蔡明霖		
			(20)杜世興		
整形外科	(22)李璧蓉	(21)李建智 下午6:30開始 (28)顏毓秀	(21)郭宇正		(21)陳建璋
腦神經外科	(50)許劭遠	(23)張明元 下午6:30開始	(23)蘇亦昌	(23)許斯凱 下午6:30開始	(23)謝政達 下午6:30開始
直腸外科		(22)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人下午6:30開始	(27)蔡數衡	(27)王世鋒
心臟血管外科	(28)鄧修國				(28)蔡函鈔
骨科	(20)羅崇杰	(50)原永健	(28)劉力仁	(29)張淳昱	(29)謝心圃
外傷科	(33)簡湘文	(20)陳鵬仲			
眼科(一分館地下一樓)	(37)王拔群		(33)蘇皓琳	(33)陳怡君	(33)李淑慧
耳鼻喉科(本館三樓)		(37)方麗娟	(37)方德詠	(37)陳明勛	(37)黃子晉
皮膚科(本館二樓)	(38)詹融怡	(38)陳怡安	(38)歐佳嵐	(38)廖澤源	
	(51)俞佑				
小兒科(本館二樓)	(52)林隆煌	(53)陳勇全 (56)侯家璋 下午5:30開始	(55)羅巧微 (55)沈仲敏 下午5:30開始	(52)林隆煌	(53)洪詩萍
				(63)黃文貞 (65)黃奕堯	(65)陳思宇
婦產科(本館二樓)	(65)李佳潔	(65)黃家彥	(65)賴宗炫		
復健科(第一分館一樓)	(71)李棟洲			(71)黃翠莉	

備註:星期日夜間門診為整形外科(21)王君瑜。

總院感謝函

感謝國泰醫院仁愛總院一般外科黃家偉醫生，本人於102.10.02入院進行胃部達文西微創手術，手術經歷數小時，感謝黃家偉醫生醫術高超及專業護理人員協助下，使手術順利完成，住院期間黃家偉醫生每日來慰問並細心看診，讓我深感窩心，及護理人員細心照顧，真是十二萬分感謝，真的非常謝謝。

何○○

去年8月陪同父親轉院至貴院之陳怡君醫師門診(眼科)，陳醫生不僅醫術專業，更難得的是問診親切，常主動關懷病患需求及病情進度，父親原本因青光眼、甲狀腺亢進引發凸眼等病因，心情時常鬱鬱寡歡，但在陳醫師的悉心照護下，近半年的時間狀況已大幅好轉，在此特別由我執筆，代表全家人向陳怡君醫師如同天使般的笑容、視病如親的問診態度致上感謝之意。也誠摯的希望貴院的管理人員能夠予以表揚讚許此位優秀認真的好醫師(陳怡君醫師常常看診到近1、2點都尚未用午餐，卻依舊非常有耐心！)

謝謝國泰醫院所有親切認真的醫護人員，你們辛苦了！

涂○○

Dear Prof. Huang,(本院肝臟中心黃奕文醫師)

I'm Andrea Boni, my father Adriano has been your patient for a while at Cathay General Hospital (TW). Actually I really want to thank you and all your staff for the uncommon and precious job you have done with me and my family. Finding immediately my dad's stomach cancer and suggesting us to operate it as soon as possible certainly have saved my father's life.

Now he is in Padova, in one of the most popular and well prepared italian hospital, followed by a great equipe, as good as yours. Last Friday (03/14) after a 8 hours lasting operation, they have removed his stomach, completely.

Now we are waiting for the results of the analysis on the stomach, than we will know whether the chemotherapy is necessary or not. The doctors say everything is going to be all-right.

Anyway from all my family I thank you for the wonderful assistance you all have given us and I wish you all the best for the future.

Best and Sincere regards

Andrea Boni

感謝急診醫師數度告知插管的急切性使家屬能做出挽救生命的決定，也感謝急診的黃于玲護理師及男性徐以峯護理師在百忙中除應做的護理外也為家母更衣換床單使她更為舒適，其耐心和愛心真的令人感動。

家母於加護病房期間，感謝徐志育及李俊傑醫師的細心照顧，給予正確處方，並隨時監控病情，每次都詳細耐心地回答病人家屬疑問，也幫病人打氣。讓本來極為驚恐的病人及家屬安定下來，全力配合醫療。也感謝三班護理師耐心愛心照顧，時時關心病人的需要，適時給予抽痰及各項護理，使插管極為痛苦的家母可以緩解，也感謝呼吸治療師每日關心並調整呼吸器，為家母盡早脫離呼吸器而努力及營養師設計管灌飲食使家母有充份營養。國泰的優質團隊是家母急性肺炎生命受威脅的一線生機，感謝您們!!

李杜○○

親愛的林院長您好：

院長曾說過，『人才是醫院的重要資產，培養具創新醫療、教學與研究的人才才是醫院的工作重點，秉持「視病猶親」的精神，專業、細心的照護病人，凡事皆「以病人為中心」的考量來提供醫療照護，讓病人從一進到醫院就診或住院，就能感受到溫馨又體貼的優質醫療，進而讓病人信賴我們，安心的將他們的健康交付我們，最後成為病人心目中最信賴的醫學中心。』

本人潘○○因白內障疾病引起眼疾，於2013年11月28日至總院一分館B1眼科，進行雙眼各3次，為期六週眼底視網膜雷射治療。一般當人們因對疾病的陌生與未知，因此在治療過程中，產生無助與惶恐的心態在所難免。也因此，治療醫師的技術與態度，將會對病人給予實質的幫助，與依偎。貴單位醫師胡君怡小姐將是一個很好的例子。

胡君怡醫師，目前雖然不是門診的主治醫師，但是從她的行為舉止，雖然平常又簡單，但讓人感受到一位優良的醫師，就此誕生開始。因為治療過程開始，當進入治療室的第一步，心情真是既無奈又惶恐，心想，是否跟心目中的認知一樣『既無奈又惶恐』???然而胡君怡醫師在治療過程的療程，真是既細心又溫柔，心中的憂患意識，就此放下。

視網膜雷射治療開始：我們時間大約半小時，心情要放輕鬆不要緊張喔。從滴麻醉藥開始，「來，我們先滴一滴，休息一下再滴一滴。」「雷射開始時，我會跟你說喔。」「雷射會不會痛？我們休息一下再繼續。」「雷射好了，我們眼睛來沖沖水」「待會，眼睛會看到粉紅色的光，這是正常的，不要擔心，病歷我會幫你拿到診間，你在外面稍坐一會兒。」輕聲細語，就如同親人一般的對待、講解，真是「視病猶親」。治療中，時時刻刻詢問眼睛感受，進而進行調整，以達到最佳的治療過程。治療結束時，告知治療後情況，以免不知為何如此？真是感恩。

胡君怡醫師，雖然還要一段時間，才能成為一位門診的主治醫師，但是基於『人才是醫院的重要資產，培養具創新醫療、教學與研究的人才才是醫院的工作重點，秉持「視病猶親」的精神，專業、細心的照護病人，凡事皆「以病人為中心」的考量來提供醫療照護。』「微處觀之，宏觀環宇」。

親愛的林院長，身為病患的我要大聲急呼，在這種大環境下，優秀的種子千萬要好好培養照顧，以為醫學中心紮下更深遠的根基，以期造福更多世人。本篇感謝文，懇請能讓胡君怡醫師知曉，並請對期表揚嘉許，無限感激就此敬上。

潘○○

新竹感謝函

敬愛的李院長鈞鑒：

我是(新竹)國泰醫院重病病人家屬，家母曾於今年一月二十二日因膀胱腫瘤引起一連串病變而住院，已於三月二十一日治療告一段落後，出院回家休養。

家母之病情如骨牌般由子宮下垂到膀胱發炎，因年紀已八十有五，加上延誤治療時機，造成腎積水，引起高血壓、血尿進而飲食不振，終於迅速導致膀胱癌，直至四期。

在此排山倒海的病情通知，貴院之白彝維醫師主治之下，協調各醫療單位，逐一將家母病情釐清、治療、調養，同時回覆病人家屬疑慮，安撫了焦慮之心。

雖然家母之現狀得到控制，進入「與狼共舞」階段，在此想藉此信，向貴院白醫師道謝外，並向您領導下的國泰醫院之醫療團隊(各護理師、麻醉師、復健師、營養師與手術房之各醫師)說出感謝之意，今日重理病醫關係之際，願以此感謝函認同新竹國泰醫院的高品質服務，與推薦「仁心醫德」的整體醫療團隊。

主治醫師：白彝維。麻醉醫生：王時傑、劉蘊厚。放射科醫師：柯浩博。復健醫師：邱淑芬。耳鼻喉醫師：薛婉儀。11W病房護理師：林彥秀、許雅晴、張云鈺、呂思樺、蘇思仔、林沛瑩、鄧若宜、潘雯雯、李玫萱、吳佳芳、翁藝庭、陳婉茹、周佳蓉、陳庭萱、張余韻、蔣欣汝、陳怡婷、張淑梅、林姿貝、吳舒毓。麻醉護理師：廖月春、楊倩會、鄭雅琇。

開刀房護理師：郭鑽寧、劉佳純、柏瑞萍、劉心怡、黃群惠、曾淑芳、葉貞瑜、張齡尹、賴佳好。

放射科護理師：陳盈敏。鼻科護理師：林雪雲、彭琛玉、林秀珍、林雅菁、鍾淑娟。物理治療師：葉文玫、葉西辰。營養師：洪宛淇。

家屬代表郭○○等人、湯○○

活動佈告欄

總院

門診與您有約

日期	星期	時段	主題	主講人	地點
05/01	四	上午	過敏性鼻炎的日常照護	連文貞 護理師	耳鼻喉科候診室
05/02	五	上午	大腸癌的預防與保健	蔡佩君 護理師	內科候診室
05/05	一	上午	結核病的預防與保健	蔡晏平 護理師	內科候診室
05/06	二	上午	腎臟病的預防與保健	林家甄 護理師	內科候診室
05/07	三	上午	控制體重,預防癌症	張詩宜 營養師	內科候診室
05/07	三	上午	登革熱	劉美熟 護理師	兒科候診室
05/08	四	上午	菸害防治	蔡晏平 護理師	內科候診室
05/12	一	上午	化療的副作用	徐雅琪 護理師	內科候診室
05/13	二	上午	心臟病的日常保護	黃秀惠 護理師	內科候診室
05/13	二	上午	異位性皮膚炎	黃瓊瑩 護理師	皮膚科候診室
05/14	三	上午	更年期保健	曾于珊 護理師	婦產科候診室
05/15	四	上午	高血壓的日常保健	劉秀麗 護理師	內科候診室
05/16	五	上午	菸害防治	蔡晏平 護理師	內科候診室
05/19	一	上午	胃食道逆流的預防與保健	黃碧香 護理師	內科候診室
05/19	一	上午	如何正確刷牙	余純華 護士	牙科候診室
05/20	二	上午	腎臟病的預防與保健	曾寶玉 護理師	內科候診室
05/22	四	上午	菸害防治	張巧玲 護理師	內科候診室
05/23	五	上午	控制體重,預防癌症	張詩宜 營養師	內科候診室
05/27	二	上午	病人安全及隱私注意事項 四癌篩檢說明	李芋蓉 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
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
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。		
糞便潛血檢查	1 50-75歲之男女性。 2 兩年一次。	週一-週五 上午08:30-12:00 下午13:30-17:00	本館一樓 癌症篩檢整合 服務中心 02-27082121 轉5178、1046
口腔黏膜檢查	1 30歲以上，現/曾有抽菸或 吃檳榔之男女性。 2 兩年一次。 3 18以上具原住民身分(須持 戶口名簿證明)現/曾有抽菸 或吃檳榔之男女性。	週六 上午08:30-12:00	

國泰綜合醫院 癌症資源中心關心您

嬰兒按摩

活動時間：103年5月1、15、29日，
週四 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)

嬰幼兒呼吸道照護

活動時間：103年5月2、9、16、23、30日，
週五 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)

嬰幼兒緊急事件處理

活動時間：103年5月8、22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：103年5月21日週三下午14：00-16：00
活動地點：本館七樓視訊會議室
主講題目：糖尿病的胰島素治療
主講人：內分泌新陳代謝科林書心怡醫師
洽詢電話：27082121轉3165(糖尿病個案管師)

「親親寶貝快樂園地」母乳哺育健康講座

活動時間：103年5月10日週六上午11：00-12：00
活動地點：大安區健康服務中心第1會議室(辛亥路3段15號)
主講題目：輕鬆與寶貝過招~《五「心」級》副食品(示範操作)

主講人：輔仁大學食品科學系徐崇婉秘書
洽詢電話：27335831轉222徐麗琪護士(每場次限額30名，名額有限，請事先報名)

肝病防治互助小組

活動時間：103年5月24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：癌症預防
主講人：肝臟中心胡瑞庭主任
洽詢電話：27082121轉3123(肝臟中心)

2013用藥安全宣導講座

活動時間：103年5月10日週六上午8：30-9：00
活動地點：門診藥局候藥區
主講題目：藥物與中藥、食物之交互作用
主講人：葉昱良藥師
洽詢電話：27082121轉3812或3815

活動時間：103年5月31日週六上午8：30-9：00

活動地點：門診藥局候藥區
主講題目：菸之非福(世界戒菸日5/31)
主講人：陳君怡藥師
洽詢電話：27082121轉3812或3815

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轉1901~1905
地點：本館地下一樓
竭誠為您服務

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：26482121轉7870(服務台)

日期	主題	主講人	地點
05月06日(二)	自我血糖監測	林佩穎 護理師	地下1樓候診區
05月07日(三)	預防高血脂	施淑玲 護理師	1樓內科候診區
05月09日(五)	預防泌尿道感染	張淑婷 護理師	1樓內科候診區
05月12日(一)	乾眼症	丁偉峰 醫師	1樓內科候診區
05月13日(二)	防癌飲食	高子文 營養師	1樓內科候診區
05月14日(三)	如何愛護自己的腎臟	王鑾韻 護理師	1樓內科候診區
05月16日(五)	認識腸病毒	丁紀瑤 護理師	2樓兒科候診區
05月19日(一)	更年期	蔡宗亨 醫師	1樓內科候診區
05月20日(二)	糖尿病患端午節飲食注意事項	盧映竹 營養師	地下1樓候診區
05月21日(三)	結核病的照護	盧琇 護理師	1樓內科候診區
05月27日(二)	認識肝癌	吳秀如 護理師	1樓內科候診區
05月29日(四)	手部衛生	邵韻澄 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
05/07(三)	下午 04:30-05:00	認識椎間盤突出症	郭淑華 護理師	8A多功能討論室
05/14(三)	上午 10:30-10:50	手部衛生	李婉婷 護理師	10A討論室
05/14(三)	上午 10:30-11:00	慢性阻塞性肺部疾病之照護	蔡玉雨 護理師	7A討論室
05/15(四)	上午 10:30-11:00	預防跌倒小撇步	游忻璇 護理師	7B討論室
05/16(五)	下午 04:30-05:00	良性攝護腺肥大	徐鈺婷 護理師	9樓多功討論室
05/21(三)	下午 04:30-04:50	小兒發燒的處理	吳秀貞 護理師	產兒科會議室
05/23(五)	下午 04:30-05:00	腹部手術後病人照護	林姿吟 護理師	9B討論室
05/29(四)	上午 11:00-11:40	嬰兒緊急事件之處理	李淑靜 護理長 廖淑惠 護理師	6樓產兒科會議室

新竹國泰

『健康有約』諮詢廣場 報名及諮詢電話：03-5278999

日期	時段	主題	主講人	地點
05/06(二)	08:40-09:00	預防大腸癌	梁博智 醫師	2樓內科候診區
05/06(二)	09:30-10:00	認識你的寶貴	張瑜芳 護理師	3樓兒科候診區
05/08(四)	08:40-09:00	糖尿病神經病變	潘瑞怡 護理師	2樓內科候診區
05/13(二)	08:40-09:00	子宮頸癌預防	黃意惠 護理師	3樓婦科候診區
05/16(五)	14:00-14:30	小兒呼吸道感染之照顧	鄭依欣 護理師	3樓兒科候診區
05/20(二)	09:30-10:00	腹瀉的處理	戴曉筠 護理師	3樓兒科候診區
05/23(五)	10:30-11:30	端午節飲食	羅心余 營養師	2樓內科候診區
05/29(四)	08:40-09:00	乳癌	陳韻茹 醫師	2樓內科候診區
05/30(五)	14:00-14:30	認識腸病毒	郭如樺 護理師	3樓兒科候診區

內湖國泰

門診與民衆有約—諮詢廣場

日期	時段	主題	主講人	地點
05/22(四)	上午09：00-09：30	腸胃健康-大腸癌防治	邱麗燕護理師	1樓門診候診區
05/27(二)	上午09：00-09：30	認識胰島素/歡樂慶端午 (免費血糖師檢及諮詢)	麥佩珍糖尿病個案管師/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 麥佩珍糖尿病個案管師 87972121轉560



國泰綜合醫院
引進腫瘤放射線治療的智慧型利器——
真光刀(Varian TrueBeam STx)



搭配4D電腦斷層模擬定位掃描儀

精準定位、掌控呼吸時產生之腫瘤位移、使放射線更精準照射腫瘤
、提高治療準確度、大幅減少周圍組織傷害、縮短治療時間

適應症

腦瘤、肺癌、肝癌、大腸直腸癌、乳癌、子宮頸癌、子宮內膜癌、攝護腺癌
、膀胱癌、胃癌、食道癌、胰臟癌、口腔癌，鼻咽癌、淋巴瘤...等

溫馨母親節
讓媽媽NEW一下

母親節
專案

熟女完美臉部微整套餐

- 電波拉皮緊緻塑顏
- 玻尿酸填補
- 肉毒桿菌注射

專案價 **130,000元**

回春淡斑

- 脈衝光
- 美白保溼超聲波導入

專案價 **10,000元**

自即日起至6/30日止，詳情請洽本院醫學美容中心 | 電話：(02)27082121轉8820或8800



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

