

中國醫訊

蔡長海題

219

看醫療之廣 · 取健康之鑰 · 品生命之美

健康 關懷 創新 卓越 | 2023 12月

院慶期勉

43週年院慶大會 蔡長海董事長期勉「創新卓越 邁向國際」

輝耀中國

本院榮獲《Newsweek》評比2024世界最佳智慧醫院 排名台灣前三強、私立醫院冠軍

焦點話題

2023第35屆ISEE全球年會

數據驅動的環境健康：醫療大數據的全球合作之路

醫療之窗

一起排毒吧！

歲末年終，為身心靈做個大掃除
五臟排毒很難嗎？中醫傳授4個重點
飲食排毒so easy！餐餐吃足3營養素
吃藥當吃補，如何聰明避開藥物毒素？
情緒毒不毒？讓它成為健康的藥引吧！

健康情報

孕媽咪如何正確「孕」動？
守護您的心！認識心臟衰竭
保健機能茶，人人適飲嗎？



中國醫訊電子期刊

中國醫訊

December 2023 No.219

中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海
社長 周德陽
副社長 林聖哲 吳錫金 陳自諒
王志堯
總編輯 邱昌芳
主編 吳依桑
執行編輯 劉孟麗
編輯委員 方信元 張坤正 高尚德
邱德發 李光申 薛博仁
楊麗慧 陳俊良 陳韋成
林彩孜
助理編輯 田 霓 劉淳儀 蔡教仁
陳靜儀 呂孟純 林玟玲
黃郁智 陳淑宜 趙韻婷
邱紹智
美術編輯 盧秀禎
美術設計/印刷 昱盛印刷事業有限公司
創刊日期 民國92年8月1日
出刊日期 民國112年12月
發行所 中國醫藥大學附設醫院
地址 404 台中市北區育德路2號
電話 04-22052121轉12395
網址 <http://cmuh.tw>
投稿/讀者意見信箱 a4887@mail.cmuh.org.tw
電子期刊 www.cmuh.cmu.edu.tw/Journal?type
或掃描QR code



中國醫訊電子期刊

編輯檯

11月16日是本院成立43週年慶。成立43年來，在全體同仁的努力下，業務量逐年成長，發展到目前的規模，深獲民眾信賴。院慶當天蔡長海董事長、董事、校院長官與同仁齊聚一堂歡慶43歲生日快樂！

今年院慶以「創新卓越 邁向國際」為主題，蔡長海董事長致詞時表示，2023年在大家齊心團結努力之下，獲獎成果斐然，繼榮獲國際智慧醫療頂尖大獎「2023 HIMSS戴維斯卓越獎」之後，在《Newsweek》「2024年世界最佳智慧醫院」最新評比中脫穎而出，獲得世界頂尖智慧醫院之殊榮，在台灣名列前二強，位居私立醫院龍頭寶座。這些榮譽是全體同仁的驕傲，也是不斷努力的動力，未來中醫大暨醫療體系將持續接軌國際，打造更優秀卓越的世界一流大學暨醫學中心。

展望未來，在蔡長海董事長的卓越領航之下，我們將持續秉持「取之於社會、用之於社會」的社會責任精神，以病人為中心，積極創造以員工為重的幸福職場，在連續兩年獲得台中市政府幸福職場最高獎項後，2023年蟬聯榮獲「幸福洋溢獎」之最高榮譽，代表本院堅持打造健康、安全的職場與實踐永續經營的決心，再度獲得高度肯定。

本期醫訊特別企劃排毒專題，提醒大家把握歲末時節，為自己的身心靈做個大掃除，由醫療專家提供除「毒」佈新的健康守則，中醫傳授4個重點助您進行五臟排毒，營養師撰文從飲食著手讓排毒so easy，以及怎麼做才能聰明避開藥物毒素。此外，被貼上了毒素標籤的情緒究竟毒不毒？臨床心理師教您如何讓情緒成為健康的藥引，讓身心回復到可以良好運作的狀態，準備迎接嶄新的一年。

院慶期勉

- 03 43週年院慶大會
蔡長海董事長期勉「創新卓越 邁向國際」
成為更卓越優秀的世界一流大學暨醫學中心
__編輯部



- 05 43週年院慶大會
周德陽院長感謝同仁齊心努力
邁向頂尖AI醫院、成為世界醫療之光
__編輯部

輝耀中國

- 07 本院榮獲《Newsweek》評比
2024世界最佳智慧醫院
排名台灣前二強、私立醫院冠軍
__編輯部
- 09 本院榮獲112年度台中市幸福職場
「幸福洋溢獎」最高等級肯定
__編輯部



焦點話題

- 10 2023 ISEE年會60多國專家來台探討
數據驅動的環境健康：
醫療大數據的全球合作之路
__林育廷、姜秀穎

榮譽事蹟

- 13 112年度
本院傑出主治醫師 & 住院醫師
具體優良事蹟
__編輯部

醫療之窗：一起排毒吧！

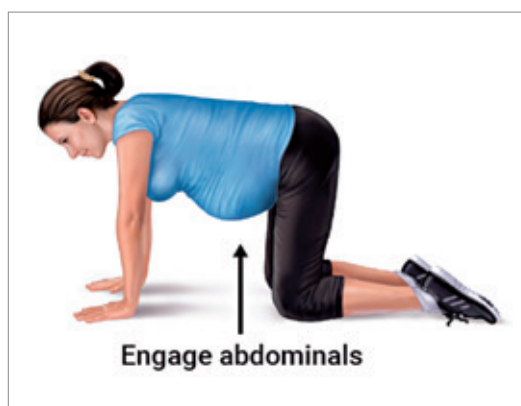
- 23 五臟排毒很難嗎？從4件事做起！
__陳沛先
- 25 飲食排毒so easy！
餐餐吃足3種營養素
__許詠翔
- 28 吃藥當吃補？如何避開藥物毒素
__廖于權
- 31 情緒毒不毒？
讓情緒成為身心健康的藥引
__嚴翰威



健康情報

34 談「孕」動的重要 孕媽咪如何正確運動？

— 張庭瑜



38 守護您的心！ 認識心臟衰竭之預防 & 早期處理

— 呂尚謁

40 機能茶飲正流行 人人都適飲嗎？

— 郭潔因



體系新聞

42 長期顳顎關節症候群成惡夢？ 與自律神經失調有關

— 中醫大新竹附設醫院

44 安南醫院脊椎微創手術中心 專治老年常見脊椎疾患

— 臺南市立安南醫院



46 流感造成嗅覺喪失 科技中醫救回正常嗅覺

— 中醫大北港附設醫院

衛教園地

48 榮獲銅獎之戒菸衛教案例分享 18公里的追風少年戒菸成功！

— 郭亭盈、張惠美



52 糖尿病護理衛教 溫暖堅定的陪伴與支持

— 張堯婷

54 家教和吃藥的關係 談衛教的個別評估

— 陳加津

56 C型肝炎衛教之路

— 林意婷

43週年院慶大會

蔡長海董事長期勉「創新卓越 邁向國際」 成為更卓越優秀的世界一流大學暨醫學中心

文／編輯部



蔡長海董事長在43週年院慶大會致詞表示，中醫大附醫今年成果斐然，這些榮譽是全體員工的驕傲，也是不斷努力的動力。
(攝影／胡佳瑋)

11月16日，本院歡慶43週年院慶生日大會，今年以「創新卓越 邁向國際」為主題，由中醫大暨醫療體系蔡長海董事長帶領全體長官，感謝同仁過去一年的辛勞與奉獻，特別表揚年度傑出醫師、資深員工、志工、企業志工及智海平台創意競賽獲獎同仁。

學校世界大學排名獲得肯定 醫院發展Smart AI Hospital屢獲國內外獎項

蔡長海董事長上台致詞表示，特別感謝全體董事的支持、洪明奇校長與周德陽院長的領導，以及全體同仁的努力，讓學校和醫院不斷的成長與進步，屢傳獲獎捷報。首先，恭喜洪明奇校長榮獲日本癌學會學術總會JCA國際獎講座以及私校傑出校長獎，中國

醫藥大學今年榮獲「上海軟科世界大學學術排名」全球第250名，全台灣第2，私立大學第1，以及榮獲《英國泰晤士高等教育特刊》「世界最佳大學排名」全球第316名，全台灣第2，私立大學第1。

醫療體系方面，我們目前有台中附醫、北港附醫、新竹附醫、安南醫院、兒童醫院，再加上為恭醫院策略聯盟、老人復健綜合醫院等7家附設醫院。台中總院成立43年來，在全體同仁的努力下，業務量逐年成長，發展到目前的規模，深獲民眾信賴。近幾年，積極發展Smart AI Hospital，也有好的表現，榮獲美國《Newsweek》「世界最佳醫院」全國前5強，中台灣第1，以及榮獲美國「HIMSS全球前三智慧醫院」和「HIMSS全球最高榮譽戴維斯卓越獎」，為台灣和亞洲唯一獲獎醫院。此外，本院也榮獲《哈佛商業評論》數位轉型鼎革獎：醫療服務創新獎—醫學中心首獎、綜合轉型先鋒獎—醫學中心楷模獎，周德陽院長榮獲大型機構數位轉型領袖獎，成為該獎項首位醫界領導者。這些榮譽是全體員工的驕傲，也是不斷努力的動力，未來中醫大暨醫療體系將持續接軌國際，打造更優秀卓越的世界一流大學暨醫學中心。



本院歡慶43週年院慶生日大會，今年以「創新卓越 邁向國際」為主題，由蔡長海董事長（中）帶領全體長官，感謝同仁過去一年的辛勞與奉獻。（攝影/胡佳瑋）

蔡長海董事長揭示4項發展重點 迎戰少子化、高齡化、AI科技應用

全世界的數位與醫療環境變化非常快，中醫大暨醫療體系要面對的挑戰還很多，包括少子化、高齡化的危機，以及AI科技的快速發展，蔡長海董事長期許大家都必須提早做好準備，目前，我們有以下幾項發展重點：

第一 人才

人才是最重要的，我們的人才策略是：選才、育才、留才、用才，除了對外網羅優秀的人才之外，我們每年都會遴選優秀的年輕醫師出國進修，包括美國安德森癌症中心、梅約醫學中心、史丹佛大學、NIH（美國國家衛生研究院），對於被遴選出國進修的同仁，我們提供優厚的待遇，主治醫師重點特色醫療菁英計畫出國獎金每年台幣300萬元，讓同仁在家庭和生活上沒有後顧之憂，能夠專心進修學習幹細胞、免疫細胞、AI醫療等頂尖技術。希望各單位主管負起發掘與訓練內部人才的責任，讓優秀人才對單位有認同感與歸屬感，對個人生涯有更好的期待與突破。

第二 特色

全世界每天都在進步，競爭越來越激烈，沒有改變和創新，絕對趕不上世界的腳步，沒有競爭力很快就會被淘汰，我們要積極加強AI、感染醫學、神經醫學、外泌體

（Exosome）、基因編輯（CRISPR）等領域，提升特色醫療中心及特色研究中心。

第三 友善醫院

感謝全體同仁及志工隊的努力，中國附醫台中總院已連續5年榮獲「工商時報台灣服務業大評鑑-醫院類金獎」，同時也榮獲「台中市政府績優志工團隊」的榮譽，充分體現「視病猶親、以客為尊，讓病人得到最高品質的醫療照護」，是本院的根本精神。

第四 提升福利及待遇

中醫大暨醫療體系能有今天的成就與規模，最要感謝的是全體同仁，蔡長海董事長一再強調，除了妥善照顧病人，提供高水準的醫療照護之外，醫院也必須好好照顧員工，加強各種關懷措施，多關懷、多鼓勵，提升同仁對醫院的向心力，醫院的營運績效才能持續提升，在員工待遇方面必定更加用心，以調薪的實際行動感謝大家的團結與付出，績效獎金也會再加一些，工作表現好的優秀人才加薪幅度會更多，調薪方案已在研議當中。此外，本院也會持續改善工作環境，讓同仁都能把台中總院當成自己的家、自己的事業，共同努力打拼，齊創共融共好的未來。

最後，蔡長海董事長再次感謝全體同仁，期勉大家一起繼續努力，發展更卓越優秀的世界一流大學及醫學中心。董事長也提醒大家隨時關心自己的身體，有健康的體魄才能創造幸福快樂的人生。🌱

43週年院慶大會

周德陽院長感謝同仁齊心努力 邁向頂尖AI醫院、成為世界醫療之光

文／編輯部



周德陽院長在院慶大會致詞表示，感謝同仁的努力與付出，不僅通過疫情的嚴峻考驗，也讓本院成長蒸蒸日上。（攝影／陳室蓉）

周德陽院長在43週年院慶大會特別感謝同仁們致力AI智慧醫療研究，研發出「智抗菌」、「智救心」、「智護肺」，以及生成式語音智慧醫療系統「智海系統」，不僅減輕醫護作業負擔，更大幅提升醫療品質，拯救更多寶貴生命。展望未來，中國附醫將秉持「取之於社會、用之於社會」的社會責任精神，以病人為中心，不斷自我突破，創造以員工為重的幸福環境，全方位運用AI尖端醫療科技，邁向全球頂尖AI醫院，讓創新卓越的台灣醫療成為世界醫療之光。

醫療服務與研究持續保持創新記錄

周院長致詞時表示，從新冠疫情以來，醫療服務就充滿很多挑戰與辛苦，這一年在大家的努力之下，我們不僅通過疫情的嚴峻考驗，也讓本院的成長蒸蒸日上，在此非常謝謝每一位同仁的付出，也感謝蔡長海董事長的領導和董事們的支持，我們才得以通過艱難考驗。今年，本院完成許多里程碑，首先，我們整體業務的成長並沒有受到疫情影響，非常感謝同仁的努力與病人的支持，讓本院醫療服務持續保持創新記錄，手術量已經超過6000台，門診量多達22萬人次，這是我以前都沒看過的數據，可見全體同仁的努力大家都感受到了。

此外，我們的醫學研究能量也穩健發展中，尤其是成功通過美國FDA、國內唯一核准上市的CAR-T細胞免疫治療實體癌，在疫情影響下，仍然完成這個在全球具象徵意義的治療曙光，造福更多難治型癌症，延長病患生命，將全球醫學進展推進至下一個里程碑，開啟再生醫療新紀元，在此特別感謝蔡長海董事長的大力支持，本院才有蓬勃發展的生醫產業。

在AI智慧醫療研發方面，我們與台灣微軟合作成功研發「智海系統」的中文語音AI引擎應用，大幅減少醫護人員輸入病歷75%的時間，讓醫護人員能更專注於患者照護，拯救更多生命。中國附醫智海系統是引領全球華文醫療系統首創之AI生成式醫療紀錄，堪稱華文版的Nuance。

積極優化幸福職場、重視人才培養

此外，本院積極進行醫療服務實際優化的努力也獲得肯定，連續榮獲《工商時報》金牌獎殊榮，在此非常感謝醫院同仁與志工夥伴的用心與貢獻，這個金牌獎是不太容易拿到的獎項，更無從準備，因為是採用不記名神秘客評鑑機制，我們能連續五年獲得金牌肯定，表示醫護同仁的醫療服務熱忱是發自內心，本院更從眾多志工團隊中脫穎而出，再度榮獲台中市政府績優志願服務團

隊，讓溫暖遍及醫院各個角落，全方位照顧病人身心健康。

本院在蔡長海董事長的領導之下，我們一直秉持著健康、關懷、創新、卓越的醫院文化與精神，才能持續每年都締造許多獲獎記錄，同時也重視培養更多優秀傑出醫師與同仁的智慧平台研發能力。今年，我們再度榮獲台中市幸福職場最高等級肯定，院內智海平台創意競賽也顯現本院匯聚優秀人才，展現專業且不斷求新的卓越能力，讓中國附醫未來的發展更有希望，非常感謝同仁的努力，也希望大家保持開放心態積極往國際走出去，讓全世界認識中醫大暨醫療體系傑出的醫療服務與研究成果，對人類健康做出更多實質的貢獻。

最後，祝福大家身體健康、事事如意，一同祝賀中國附醫43週年生日快樂！🎉



智海平台創意應用競賽獲獎同仁。(攝影/胡佳瑋)

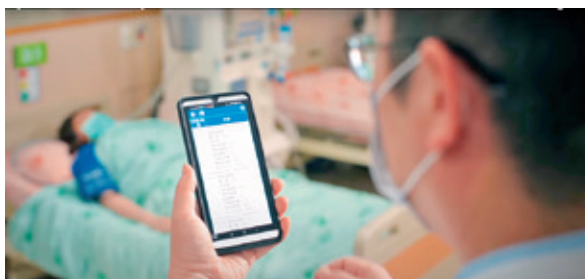


志工隊榮獲台中市政府績優志願服務團隊的榮譽。(攝影/胡佳瑋)

本院榮獲《Newsweek》評比 2024世界最佳智慧醫院 排名台灣前二強、私立醫院冠軍

文／編輯部

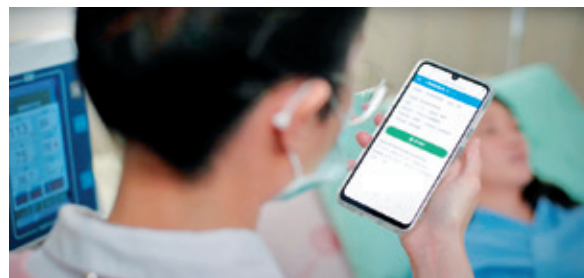
國際知名媒體《Newsweek》（新聞周刊）攜手著名數據資料庫Statista盛大舉辦「2024年世界最佳智慧醫院（World's Best Smart Hospitals 2024）」最新評比，中國醫藥大學附設醫院脫穎而出榜上有名，獲選全球最佳智慧醫院。這也是繼2023年6月榮獲國際智慧醫療頂尖大獎「2023 HIMSS戴維斯卓越獎（HIMSS Davies Award of Excellence）」之後，本院經由全球醫療專家評選後，再度榮獲世界頂尖智慧醫院前330強之殊榮，在台灣名列前二強，私立醫院龍頭寶座，位居第一。



醫師透過手機就能隨時了解病人就診紀錄，打破空間和時間限制。

周德陽院長表示，《Newsweek》評估全球醫療機構在五大AI科技領域中的病人照護品質，包含尖端AI科技、醫學影像、遠距

醫療、機器人，以及電子化功能（Electronic Functionalities）等，嚴謹評核申請參賽醫療機構是否以病人為中心重新思考，讓患者獲得更安全妥善的照護。此次是中醫大附醫首次參與評比，即受到國際專家高度肯定，讚賞本院醫療創新服務的成果與貢獻，我們亦將深化AI智慧醫療，搶救更多珍貴生命。



護理人員透過使用智海AI語音醫療系統，即時記錄病人情況，提高照護品質。

創新智慧醫療平台臨床運用 成功提升20%存活率

由周德陽院長領導的團隊開發的三大智慧醫療平台「智抗菌平台i.A.M.S」、「遠距AMI平台」以及「智慧肺護守ARDiTeX」，成功提升患者存活率20%，拯救更多重症患者，彌足珍貴的醫療成果，因而獲得HIMSS



本院加護病房透過AI智慧監測系統，醫護人員可隨時掌握患者生理數據，把握搶救黃金期。

2022數位健康指標DHI全球前三及2023 HIMSS戴維斯卓越獎等國際智慧醫療頂尖大獎，成為唯一榮獲戴維斯卓越獎的台灣醫院，也是2023年唯一來自亞洲獲此殊榮的醫院，並受到400多家國際媒體的報導。



病人及家屬可透過使用中醫大附醫「中國E點通」、「阿佩支付」APP，一機掌握掛號、看診及費用支付等就醫流程，縮短等候時間。

李光申研究副院長指出，歐美日醫學權威專家審核標準嚴格，原本可能被忽略的中醫大附醫，經過智慧醫療平台卓越的表現，受到國際讚譽與推薦；更獲得HIMSS亞太區副總裁兼董事總經理Simon Lin的注目，並為此特別訪台交流。此次，本院再度獲得《Newsweek》評為2024年世界最佳智慧醫院，證明我們在國際醫學界受到高度認可。

本院致力於將臨床數據訊息分析，推動並改進照護流程，是獲得國際評審高度肯定

的關鍵：「遠距AMI平台」利用救護車AI輔助系統到院前檢測出心肌梗塞病人，從症狀發生到血管打通最快只要12分鐘，降低病人到院前死亡率；「智抗菌平台i.A.M.S」加快對敗血症診斷與抗藥性細菌預測，提供個人抗菌圖譜與抗生素治療輔助判斷，結合人工智慧提升病人存活率23.7%；加護病房創建「智慧肺護守ARDiTeX」，讓急性呼吸窘迫症候群（ARDS）病人提高20%存活率。上述數位轉型最可貴的，是創新過程加速與精準提升醫療決策品質，成功拯救更多病人生命。

此外，智海系統（gHi system）的推出，使本院病歷記錄更高效，讓醫護人員更專心於病人照護。同時致力結合「虛擬健保卡×中國醫點通」，讓民眾就醫流程得以一支手機打通關。周德陽院長強調，中醫大暨醫療體系蔡長海董事長勉勵全體同仁，以「領航台灣、邁向國際」為職志，AI智慧醫療的加速發展將持續是全體系醫院的重要使命，為病人創造更完善的服務價值，提升醫療品質與效率，搶救更多寶貴生命。🌐

本院榮獲112年度台中市幸福職場

「幸福洋溢獎」最高等級肯定

文／編輯部

創辦至今已43年的中國醫藥大學附設醫院，繼110年、111年連續兩年獲得台中市政府幸福職場之最高獎項後，今年蟬聯榮獲「幸福洋溢獎」之最高榮譽，代表本院持續打造健康、安全的職場與實踐永續經營的決心，再度獲得高度肯定。

創造希望·幸福洋溢 全體一心齊創共融共好的永續未來

周德陽院長表示，近3年防疫之重責與時下醫護人員人力吃緊的問題都帶給醫院不小的衝擊，為此，本院持續7年優化員工薪資福利，更針對臨床醫事人員加重調薪，顯見院方留才惜才的用心。此外，醫院亦持續優化員工健康照護福利，每隔一、兩年即提供更專業的健檢套組，每年免費提供員工優於法規的健康檢查及後續追蹤服務，以保障員工身心健康；另透過數位管理工具，掌握醫院

高風險工作場域，持續強化安全衛生措施及健全防災、減災措施，就為了提供員工能安心工作的職場環境。

近來，因應數位時代之環境改變，本院更積極應用人工智慧技術優化醫護臨床作業，改善工作流程，同時提升服務品質。為使員工能跟上環境變化，繼續發揮潛能、實現自我，本院提供了完善的職涯發展地圖，並提供優渥的獎勵措施培育具「跨領域」能力之數位人才，讓員工可以安心學習、與時俱進，在自己的職涯規劃上不斷突破。

院長表示，員工一直是醫院最重要的利害關係人，醫院能永續經營需要組織從上到下共同長期努力，才能形塑永續價值的醫療文化，面對多變的產業環境，院方始終堅持與員工一起攜手共創「以員工為重」的幸福職場，期望能共創一個共融共好的永續未來。🌟



本院今年蟬聯榮獲台中市幸福職場「幸福洋溢獎」之最高榮譽。(攝影/游家鈞)



2023 ISEE年會60多國專家來台探討

數據驅動的環境健康

醫療大數據的全球合作之路

文／大數據中心 助理研究員林育廷・副研究員姜秀穎

國際環境流行病學會（International Society for Environmental Epidemiology, ISEE）的全球年會，為現今國際上規模最龐大的環境健康學學術盛會，ISEE致力於推廣環境健康、暴露評估、職業健康、婦女和兒童環境健康等領域的知識，為國際學術界重要的交流平台。時隔26年，第35屆ISEE 2023年會再次由台灣主辦，ISEE 2023年會為期5天，期間匯聚來自全球60多個國家、1200位學者專家，共同探討環境與健康議題。

全球專家東西匯流 大數據中心參與共護環境健康之道

ISEE 2023以「Connecting the East and the West, One Health in One Planet」為主題，專注於探索環境暴露與健康之間的關聯，深入研究環境污染物對健康的影響，並著重於東西方在研究交流與合作的重要性。本次年會特別邀請行政院陳建仁院長擔任首位主題講者，闡述流行病學在公共衛生決策上的關鍵作用。



第35屆ISEE年會時隔26年再次由台灣主辦，會前工作坊吸引全球各國環境醫學專家參與。

ISEE 2023年會議程包含3場會前工作坊；8場大會主題演講、28場專題座談、65場論文口頭報告、9場線上論文報告、11場晨間專題報告；為期三天的海報展覽，9場海報討論會與全程可線上觀看的海報展示。ISEE 2023年會以環境流行病學、精準醫療、公共政策、全球健康、氣候變遷的角度，探討有害廢物、職業危害物、糧食安全、生物多樣性及可持續發展等重要議題，吸引了各領域的領袖、專家和學者共聚一堂，分享知識並制定行動計劃。

舉辦會前工作坊 分享醫療大數據與環境健康的經驗

本院大數據中心於此次年會共襄盛舉，郭錦輯副院長有幸受邀擔任會議中「環境影響與健康」Pecha Kucha演講交流的主持人，並率領中心團隊舉辦了以「環境流行病學、基因組學、微生物組學及人工智慧：運用醫療大數據預防疾病的新進展與機遇」為主題的會前工作坊，以及發表環境細懸浮微粒（PM2.5）及噪音汙染的相關臨床研究。透過知識交流與學習，加深本院的國際能見度，同時建立難得的國際合作網絡。

此次工作坊匯聚了5位來自大數據中心不同領域的專家講者，深入探討了醫療大數據在促進人類健康，尤其在環境健康領域中的潛力。工作坊由姜秀穎博士揭開序幕，向與會者



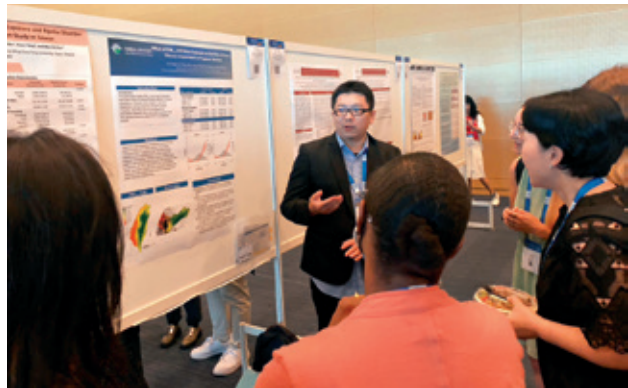
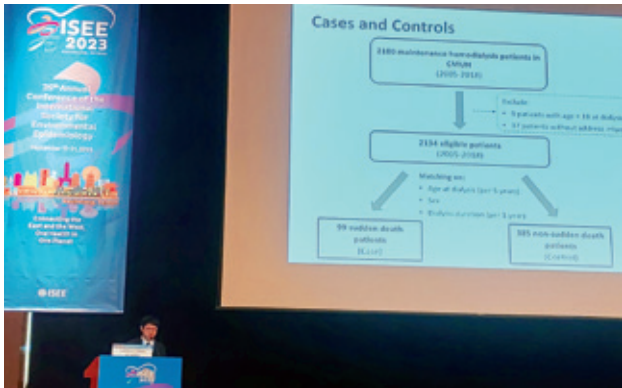
本院大數據中心團隊於工作坊會後與參與之國際學者合影。

闡述人類健康與環境息息相關，且高品質大數據生態圈為探討One Health的關鍵基礎，並介紹本院之數據實力，介紹了大數據中心建置的海雲數據服務平台（iHi Data Platform）。

本院海雲平台為全亞洲唯一整合臨床、基因與環境的數據服務平台，提供了全方位的解決策略，支持從數據的收集與儲存、數據清理整合、到分析與洞見提煉，以及落地驗證實踐的整個流程，實現了以數據生態圈推動One Health的理念；海雲平台更曾獲得2022年國家新創獎、國家醫療品質銀獎，與國家品質標章的肯定。接續由林育廷博士、陳鴻霖博士、林介華博士個別分享，關於醫療大數據在環境、基因和微生物領域的最新技術應用與研究進展，以及面臨的機會與挑戰，強調了醫療大數據在推動環境健康的核心作用，並探討了這些成果如何影響公共衛生策略和實踐，以及在發展個人化治療策略方面的潛力。最後，由謝文傑博士介紹環境數位孿生（Environmental Digital Twins），探討數位孿生技術在模擬環境暴露和預測健康結果中的創新應用，並討論了其在未來環境健康研究的應用。

引領團隊持續研究共同進步 以多元數據為底蘊探討環境醫學

醫療數據與人工智能的領域日新月異，能持續進行學術研究和推動專業發展對於團隊至關重要。大數據中心在郭錦輯副院長的引領下，積極進行多項環境醫學研究，並於此次ISEE 2023年會發表多篇相關學術研究。本中心黃建豐生物統計師在郭副院長與林育廷博士鼓勵與指導下，進行PM2.5與血液透析病患猝死風險的研究，並脫穎而出於年會上進行口頭論文發表。林育廷博士亦透過海報展示了



大數據中心成員積極進行多項環境醫學研究，於此次年會發表多篇相關學術研究。

PM2.5與噪音，對於懷孕婦女血糖的影響，吸引多位學者討論。這些皆展現了大數據中心對學術追求的不懈努力，郭副院長也積極啟發和培養年輕研究人才的才華與熱忱，大數據中心努力開拓本院的國際聲譽，同時也為全球健康事業的長期發展作出貢獻。

打響中國附醫高品質數據名聲 備受肯定啟動跨國合作契機

本次會前工作坊吸引了20多位來自於法國、葡萄牙、加拿大、奈及利亞、韓國、日本等國際研究學者參與，展示了運用高品質醫療數據生態系統所進行的一系列前沿應用研究。與會學者給予高度肯定，認為本工作坊讓他們獲得了跨學科方法，在臨床和政策應用中的實際知識，並對於人工智慧如何整

合醫療大數據與多樣化環境暴露拓展了新的視野，會後並踴躍討論延伸至政策法規、社群媒體、極端氣候等外部環境因素，探討環境對疾病影響的挑戰與機遇。其中來自韓國梨花女子大學的環境醫學團隊，對於本院大數據中心之數據潛力與研究量能非常驚艷，於會後積極與本中心多次聯繫討論合作機會。我們亦與來自日本國立環境研究所和美國約翰霍普金斯大學公衛學院的知名學者們進行深度交流，創造未來合作的契機。

本中心在此次ISEE 2023年會的會前工作坊與論文發表圓滿成功，大數據中心以此經驗持續以高品質的多元數據和環境醫學研究與國際接軌，奠定國際合作契機，耕耘多元醫療數據，打造有價值的醫療應用，攜手為提升醫療品質與促進人群健康而共同努力。🌐



大數據中心團隊成員與日、韓、美之國際學者進行深度交流，開啟未來合作的契機。

112年度

本院傑出主治醫師 & 住院醫師 具體優良事蹟

文／編輯部

主治醫師

骨科部兒童骨科

郭建忠



郭建忠醫師視病如親，屢獲病友讚美信件感謝。對於後進學生教學，更是不遺餘力，於生活上以及教學上循循善導，發掘優良學生。於研究上，應用動作分析於臨床上以及日常生活上，讓老年人行動平穩維持行動力，讓兒童贏在起跑點。

內科部心臟血管系周邊血管科

徐中和

徐中和醫師畢業於高雄醫學院醫學系，在本院接受完整的心臟內科訓練，升任主治醫師服務至今已超過20年，主要專精於心臟血管介入治療。

10多年前，遠赴德國萊比錫醫學中心進修周邊介入治療，之後成立台灣第一個24小時溶栓治療團隊，也是亞洲最大的溶栓治療中心；另外，由中國附醫發展的EKOS超音波震碎血栓也超過788例，為亞洲第一。徐醫師並於今年成立台灣第一個周邊血管學會，身任理事長，積極推廣周邊血管的教育訓練。



內科部胸腔科

梁信杰



梁信杰醫師為資深重症醫師，任本院內科加護病房主任，深耕急重症醫療，視病猶親臨床經驗豐富，參與各種急重難症之團隊照護。多年以來秉持熱誠、認真教學，言教身教啟發年輕醫師。

魏長菁醫師109年設立中西醫過敏疾病特色門診，110年以「中西醫整合照護，全面守護過敏兒」榮獲「國家品質標章」認證。112年取得WAO Centers of Excellence機構認證。111年取得教育部部定教授資格，112年更再次榮獲科技部的專題研究計畫補助。



內科部心臟血管系

陳科維



陳科維醫師積極發展微創心導管瓣膜置換技術以及心房顫動一站式治療等項目，目前為中華民國心臟學會成人結構性心臟學委員會委員。

協助建立中醫大附醫全天候急診心肌梗塞輔助診斷系統，並獲得國家品質獎、國家新創獎肯定。在周德陽院長及張坤正副院長的領導下，將人工智慧輔助診斷系統推展到院前救護體系，成為「中台灣救心網」，並再次獲得國家新創獎肯定，也得到2023年美國醫療資訊管理協會（HIMSS）案例研究的戴維斯卓越獎。

內科部腎臟系居家透析科

王怡寬

王怡寬醫師優良事蹟如下：

- 1.台灣腎臟醫學會111年度財團法人陳萬裕教授學術基金會傑出研究獎。
- 2.111年台灣創新技術博覽會發明競賽金牌獎共同發明人。
- 3.109年臨床試驗中心醫療大數據著作傑出成就獎。
- 4.主持106與109年科技部專題計畫。
- 5.指導醫學生112年大專生國科會計畫。
- 6.110年升等部定教授。



核子醫學科

高嘉鴻



高嘉鴻醫師優良事蹟如下：

- 1.榮獲NVIDIA GPU技術大會－人工智慧與深度學習Poster Award首獎。
- 2.核子醫學心肌灌注影像分析報告系統於111年TFDA / FDA取證；骨掃描AI平台專案，預計今年TFDA取證。
- 3.111年獲得國家新創獎、NHQA國家醫療品質獎及SNQ國家品質標章暨國家生技醫療品質獎。

內科部腎臟系
林詩怡

林詩怡醫師專精於腎臟科，具備豐富的臨床經驗。專門研究慢性腎臟疾病、電解質異常以及腎病症候群，並對老人醫學和腎臟老化有深入的研究與興趣。致力於腎臟保護策略和提升病患的生活品質。除此之外，非常樂於參與醫學相關的學術討論，以分享知識和吸收新的醫療觀點。



眼科醫學中心眼科部

田彭太



田彭太醫師於2019年擔任美國加州大學爾灣分校Gavin-Herbert Eye Institute 視網膜臨床觀察員，並於2021年中國醫藥大學醫學院臨床醫學研究所取得博士學位。作為國際多中心視網膜臨床試驗聯合研究員，田醫師的研究領域包括老年性黃斑病變、糖尿病黃斑水腫、視網膜血管阻塞和息肉狀脈絡膜視網膜病變。

近年也活躍於各項醫學會視網膜、黃斑部及白內障手術演講者之林。在2022年擔任中國醫藥大學醫學院醫學系助理教授後，仍持續發表論文於國際期刊，朝研究、臨床、教學之路不斷邁進。田醫師目前亦擔任中華民國視網膜醫學會秘書長、台灣眼科學教授學術醫學會屈光手術分會秘書長，除協助學會發展運作外並默默不斷爭取本院於國內外眼科曝光度。

細胞治療中心
張伸吉

張伸吉醫師除本身臨床醫療工作之外，同時擔任細胞治療中心副主任、腹膜腫瘤溫熱治療中心主任及手術室副主任業務，個性活潑形象陽光，問診態度親切解說詳細，深獲病患信任。擔任台灣腹膜惡性腫瘤醫學會理事，參與大腸直腸外科科內及國際醫學會學術活動，並完成多場國際視訊連線會議手術示範。



內科部腎臟系血液透析科

郭慧亮



郭慧亮醫師擔任本院血液透析科及臨床營養科主任，帶領腎臟科團隊成員通過腎臟疾病認證，所屬營養團隊支援各科醫療及品質認證。目前積極發展居家血液透析，改善血液透析病人之生活品質並延長病人生命。

內科部胸腔科
沈德群

沈德群醫師為本院第一位長駐在南投偏鄉的醫師，致力提升重症醫療品質超過十年。沈醫師在本校醫學系主授「醫學研究方法」，指導許多醫學生和醫師成功發表研究成果；他曾在頂尖的AJRCCM期刊發表過三篇論文，至今已累積許多重要的學術貢獻。



中醫傷科
黃敬軒



黃敬軒醫師經歷過本院中醫部十餘年的訓練後，接任中醫骨傷科的科主任，將中醫治療筋骨關節疾患有效的小針刀、浮針等新式解剖學派的特殊針帶入中醫骨傷科的治療。

身兼醫學會理事長及重要幹部的同時，更積極培養年輕醫師，將帶有中醫特色的治療融合現代運動醫學以及功能解剖學的研究，開展出獨樹一格的新派中醫路線，除了中醫預防醫學治未病的特點外，還符合現代人在追求健康的同時也想要提升運動表現，追求肉體更強壯的目標。

益家診所
洪逸芷

洪逸芷醫師優良事蹟如下：

- 1.看診認真負責，加入糖尿病照護網，積極診治並收案。
- 2.協助審查醫學系PBL教案，表現認真，成效良好。
- 3.2021年取得中國醫藥大學臨床醫學研究所博士學位，5年內發表SCI論文（High Impact Factor >5）2篇，並於國內各大學會擔任演講者。
- 4.因應院方發展需求，配合支援體系分院及合作院所。



耳鼻喉部過敏暨免疫科
施亮均



施亮均醫師曾在美國史丹佛大學進修，回國後致力發展創新醫療業務包括：達文西手術、鼻部微創及導航手術、過敏免疫療法，治療效果良好，深獲患者肯定。

此外，施主任積極投入研究與教學，除已發表超過50篇國際SCI論文，目前於學校擔任醫學系助理教授，於教學的過程中，充分體認教學相長的樂趣，看到每位學生的進步、茁壯與成功，也讓繁忙的臨床醫師生活增添光彩。

神經外科部微創脊椎神經外科

邱正迪

邱正迪醫師為國內椎間盤內手術與脊髓損傷幹細胞治療先驅，研發頸椎導航系統，獲得多項專利，並曾榮獲第十九屆國家醫療新創獎論文首獎等。引領國際臨床研究醫師生來台學習微創脊椎手術，並受邀於京都大學科學家領袖專題講座演講。



內科部胸腔科

曾皓陽

曾皓陽醫師優良事蹟如下：

1. 擔任科部醫療品質及教學推動人。
2. 協助科部通過氣喘及慢性阻塞性肺病疾病認證。
3. 指導總醫師於2023米蘭歐洲胸腔科醫學會發表論文壁報。
4. 第一作者發表原著論文於IF：19.3之期刊。
5. 2023年度參加國際「HIMSS Davies Award戴維斯卓越獎」獲獎。
6. 2022年胸腔重症醫學年會年輕研究家獎第一名。
7. 2022年度參加「國家醫療品質獎」獲獎。
8. 2022年度於台北榮總、台北新光、北醫附醫、彰化秀傳、嘉義基督教醫院、胸腔重症年會、呼吸治療學會年會發表演講。

外科部胸腔外科

林昱森

林昱森醫師臨床工作認真負責，手術與醫療照護品質優良，深受病患與家屬信任與肯定。平時熱心指導各級醫師獲得111學年度優良教學主治醫師，並積極參與院內各委員會，協助實行院內行政事務。



外科部乳房外科

劉良智

劉良智醫師連續擔任醫學系班導師多年，111年獲選優良教學主治醫師，112通過教育部部定教授；擔任台灣乳房醫學會監事、台灣癌症登記學會理事、中華民國乳癌教育暨防治學會理事等，結合臨床與基礎醫學，發表多篇具影響力論文；發展乳癌質子治療，帶領團隊通過乳癌疾病認證，未來規劃一站式乳癌就醫服務及提升服務量能，傳承治療經驗及團隊合作理念。

內科部感染科
何茂旺



何茂旺醫師自89年加入中國醫藥大學附設醫院團隊，即兢兢業業，並曾參與抗SARS及抗新冠肺炎的防疫工作，目前也是愛滋病學會及台灣感染症醫學會的理事。教學一直是興趣之一，積極與年輕醫學生及醫師分享臨床經驗、成功或失敗，減少年輕人走冤枉路；另外，也從年輕醫師交流的腦力激盪中，尋求新的教學及研究點子。

中醫兒科
賴琬郁



賴琬郁醫師帶領中醫兒科以「中西醫整合照護，全面守護過敏兒」取得110年SNQ國家品質標章認證，為兒童中醫照護之醫療品質與用藥安全嚴格把關。

教學部分，榮獲中國醫藥大學「108年度教師專業社群成果分享會」優勝獎與本院109年第十屆「教學創新獎優選」肯定。110年度菁英博士生競賽表現優異，榮獲優秀博士生獎，在臨床、教學、研究均有傑出表現。

人工智慧中心
許凱程



許凱程醫師致力於醫學與人工智慧技術的跨領域結合，提升AI在臨床醫療之應用；目前為本院人工智慧中心主任，領導該中心開發多項AI工具，於臨床上線使用，且取得TFDA智慧醫材認證，並已有多篇醫療人工智慧學術論文發表。

住院醫師

骨科部

洪惟政



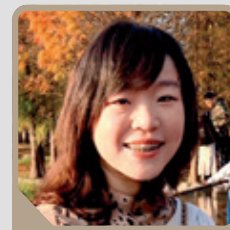
洪惟政醫師優良事蹟如下：

- 1.在骨科部擔任總醫師期間，協助實習醫學生核心課程安排與臨床實習活動，並協助科內完成年度骨科訓練醫院評鑑。
- 2.積極參與國內醫學會口頭論文、壁報論文發表數次。
- 3.發表醫學論文於SCI國際期刊。
- 4.臨床照護病人認真負責，協助各次專科團隊運作。
- 5.積極參與國內次專會議及課程如Pan Asia、AO course訓練課程等。

外科部
蘇孟夏

蘇孟夏醫師目前於乳房外科接受次專科訓練，於繁忙的臨床工作展現充足專業，不僅手術技術獲得肯定，門診及臨床照護表現也是團隊所有成員心目中不可或缺的幫手。

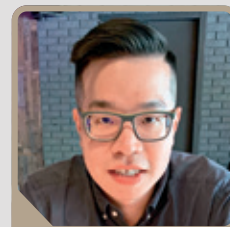
擔任總醫師期間積極參與外科各項教學活動擔任講師，並參與院內結構式病歷工作小組、智能病歷推動委員會會議，協助乳房外科通過醫策會乳癌照護認證，是團隊評鑑時的重要成員。

骨科部
蘇伯翰

蘇伯翰醫師於骨科部擔任總醫師期間，協助科部完成111年度人工關節認證及112年度智慧醫院競賽事宜。平時積極參與教學，榮獲111年度優良教學住院醫師。學術方面，於住院醫師訓練期間，以第一作者身分發表SCI論文2篇，其文章亦入選2023亞太手外科醫學會口頭報告。

骨科部
江晟弘

江晟弘醫師臨床工作效率高，照顧病患積極且負責，與各醫療團隊之間溝通良好。同時積極參與國內外的骨科醫學會之口頭論文、壁報論文發表，以及國內骨科各次專會議，發表醫學原創論文於SCI國際期刊。擔任總醫師時，積極協助科部手術室相關設備器械整理及智慧醫院推動事宜。富有教學熱忱協助住院醫師及實習醫學生學習，並受邀擔任急診新進醫師訓練講師。

麻醉部
楊家麗

楊家麗醫師優良事蹟如下：

臨床：除臨床麻醉服務外，積極參與心臟超音波等實作工作坊，提升專業素養。

教學：擔任超音波中心助教，指導住院醫師、醫學生，獲選109年優良教學住院醫師。

研究：發表6篇研究海報、2篇SCI論文。

公務：參與麻醉教育訓練計畫修訂，協助策劃醫學會議。

內科部
許登傑

許登傑醫師除了著重於臨床照護患者，也致力於醫學教育。住院醫師與總醫師訓練期間定期參與教學部舉辦的關節超音波，以及侵入性技能實作課程擔任課程教師服務。曾榮獲本院110學年度優良教學住院醫師。



眼科醫學中心眼科部

黃俐穎



黃俐穎醫師於臨床工作認真負責，積極參與診療、照護病人，有耐心及同理心。積極安排科內教學活動，與工作同仁相處融洽。學術方面積極參與國內醫學會，已發表SCI原創性論文，並於國內期刊發表多篇病例報告。

內科部心臟血管系
何昆霖

何昆霖醫師於本院接受內科專科訓練，目前於心臟內科訓練次專科，臨床用心照顧病人，與同仁們發揮團隊精神。對學弟妹亦具教學熱忱，並擔任教學部超音波教學的教師，希望未來能在臨床、研究與教學各領域繼續精進。



內科部胸腔科

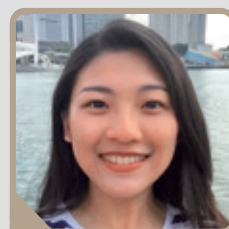
陳昫元



陳昫元醫師臨床工作認真負責有同理心，待人親切好相處、能體恤其他醫療團隊同仁，臨床業務認真負責並主動發現問題，曾獲患者家屬來函感謝。擔任內科部行政部總期間交辦事務均會妥善完成，並熱心參與見習醫師教學活動。學術表現優異，在總醫師時期曾發表SCI論文，並於2023年前往歐洲米蘭呼吸年會口頭報告及壁報發表。

外科部
郭芷吟

郭芷吟醫師獨立於加護病房值班，對於緊急狀況應變能力佳，指導PGY醫師放置侵入性管路，帶領並指導口腔外科住院醫師處理急重症病患。擔任乳房外科研究發表主持人，協助乳房外科蒐集研究資料，準備住院醫師階段的研究發表，自我要求高並對未來規劃明確。



中醫兒科
許有志

許有志醫師於臨床照護病人時視病猶親，並積極推廣「中醫早期療育」的概念，與瑪利亞基金會等社福機構合作舉辦衛教關懷講座，為社會責任盡一份心力。並於今年度邀請國內外專家學者前來演講，協助接待各國至本院中醫部參訪之醫師，提升中醫的能見度。

兒童醫院
黃東毅

黃東毅醫師平時工作認真，細心謹慎，與病童和家屬互動友善，與同事相處良好。主動與醫學生討論案例，並指導病歷寫作和技能操作；獲得兒童醫院優良教學住院醫師。積極參與醫學會報告；參與小兒髖關節發育不良疾病照護品質認證。

外科部
何建霖

何建霖醫師於擔任總醫師期間，幫助外科部教學、行政、招生等事宜盡心盡力，讓外科部的好，在醫學生、PGY眼裡被看見。擔任直腸外科總醫師期間，盡心幫助科內業務運作；用心指導醫學生、PGY、年輕住院醫師，教學相長；處事與人為善，與同事間相處融洽。

神經外科部
南羽涵

南羽涵醫師認真於臨床工作，對病人和家屬態度親切，解釋病情詳細易懂。對於實習醫學生、實習醫師、PGY醫師及資淺住院醫師熱心教學，並與專科護理師及護理同仁相處融洽。積極學習專業技能外，也認真協助神經外科推動各項教學活動。

檢驗醫學部
王英哲

王英哲醫師曾榮獲Best PGY，住院醫師訓練期間即發表多篇論文，並於臨床病理學會和國外WASPaLM、ICPaLM年會積極參與口頭報告，以及壁報論文發表。協助醫學生教學，並獲得優良教學住院醫師。期許能將人工智慧、精準醫療和檢驗醫學做最好的應用。



內科部
李蘊琪

李蘊琪醫師於本院接受完整紮實的內科專科及內分泌新陳代謝科訓練，照護病人認真細心；曾擔任內科部行政總醫師，負責協調科內外事務；今年更至京都IDF-WPR / AASD年會發表壁報論文，目前已是本院內分泌新陳代謝科的主治醫師，也是新竹分院、東區分院的新陳代謝科兼任主治醫師。



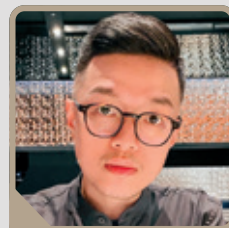
耳鼻喉部
廖培劭



廖培劭醫師臨床業務認真負責，並熱心協助指導學弟妹。於住院醫師期間便積極參與臨床研究，除了每年在國內醫學會進行論文口頭發表，也有多篇SCI論文發表於國際期刊，並曾代表參加東亞音聲學會進行專題發表。

泌尿部
邱亮維

邱亮維醫師擔任開刀房、行政及教學總醫師期間，協助科部及科部主任處理臨床、行政及教學相關工作。
於醫學會發表多篇研究成果，並擔任研究計畫主持人且完成相關SCI論文著作。同時為本院結構式病歷工作小組成員。



社區暨家庭醫學部家庭醫學科
鄭如茜



鄭如茜醫師於住院醫師期間，臨床工作負責認真，與醫療團隊同仁互動良好，與病患及家屬溝通時親切細心，曾獲得病患及家屬口頭及來函感謝。在科部內也積極協助科內相關事務，並熱心指導PGY及Clerk臨床事務及分享經驗。期許未來持續精進，並積極參與研究領域。🌱

五臟排毒很難嗎？ 從4件事做起！

文／中醫內科 主治醫師 陳沛先

關於排毒，廣義的「毒」可定義為讓身體運作無法順利的物質。而適度的調整身體狀態，讓身體自然排毒，就能讓身體機能維持在更佳的狀態。中醫的臟象系統，由肝心脾肺腎組成，與西醫的器官概念不完全相同。西醫以解剖為主，而中醫的臟象則探討每個臟腑的生理及病理現象，如西醫認為心臟負責全身血液的運輸，而中醫「心」這個臟象，則有心主血脈和心藏神的生理功能，因此，心悸、神志昏亂會歸屬於心的病理表現。那中醫的五臟分別有哪些功能呢？分述如下：

肝

主疏泄和藏血

若肝失疏泄、肝氣鬱結，在精神情志方面可表現為抑鬱或性情急躁、在氣機方面可表現為胸悶、胸脅脹痛。當肝血虛，則可能出現暈眩、筋脈不利、月經量減少等等。

心

主血脈和心藏神

若心的氣血陰陽虛，可能出現面色偏白、心悸、暈眩、呼吸短氣等感覺。心藏神若受到影響，則會影響到睡眠夢多，甚至神智不清。

脾

主運化

若脾運化失常，在上消化道可能出現腹脹、胃酸上泛，在下消化道則可能出現腹瀉、便秘。

肺

主宣發肅降

肺氣不宣、肺失肅降則會出現咳嗽、氣急，或呼吸喘等症狀。肺主皮毛，故皮膚疾病有時也與肺相關。



主水、腎藏精主骨

舉凡身上的水液代謝、生殖泌尿都有相關。骨骼也與腎相關，腎虛常表現為腰膝痠軟無力、小便的異常。

綜觀以上，就中醫理論而言，飲食、生活習慣、睡眠、運動皆會影響到五臟，故以下分別論述各種生活上需注意調整的地方。

① 飲食

脾胃系統主要負責消化吸收，食物的選擇會影響到身體能吸收的水穀精微。建議飲食上多以原型食物為主，也就是未被加工過的食物，盡量減少精緻澱粉（麵包、包子、饅頭、麵條）、加工食品（香腸、罐頭食品）的攝取。這類食物常常含有食品添加物，會紊亂腸胃道的消化吸收，且食物分寒熱，可參考本院飲食宜忌的網站（<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5528>）。

吃飯時間盡量維持固定，會有助於生理時鐘的建立。吃飯節奏也盡量細嚼慢嚥，透過牙齒將食物咬碎，能減少胃蠕動做工，幫助消化吸收。飲水的部分，水分可透過肺主皮毛，也就是流汗的方式排出；也會透過小便及大便的方式排出體外。每日飲水的部分，可用個人體重乘以30等於總計幾cc來計算。若工作是在悶熱環境或流汗量較多的人，則須增加每日飲水量，可透過每次排尿的顏色輔助判斷，顏色偏透明淡黃色代表正常，若顏色偏黃則代表飲水量不足，需增加水分的攝取。

② 睡眠

睡眠與心、肝、腎相關。睡前減少使用3C產品，也盡量別泡熱水澡或激烈運動，並盡量維持相對固定的睡眠時間。睡眠的空間環境也需注意，人是耗氧動物，晚上要注意空氣對流，要維持房間是有開窗或開門，防止身體進入相對缺氧的狀態。

③ 運動

運動能調節內分泌系統、心血管系統，對於我們的肺主宣發肅降、心主血脈、肝主疏泄和腎主骨皆有幫助。運動習慣盡量維持在一周3次，運動強度以會流汗為最低的強度。運動種類不限，以自身身體能負荷為主要考量，可交替使用有氧運動及無氧運動，同時增強心肺功能及肌力。

④ 生活習慣

情緒與五臟皆有關，中醫認為，怒喜思悲恐分別與肝心脾肺腎對應。情緒的波動對於我們的五臟會有影響，因此須盡量保持情緒上的放鬆自在，可透過聽音樂、看電影、適度的運動、找人聊天等放鬆緩和情緒。

此外，屬於生理需求的小便及大便，當有感覺的時候也盡量不要忍耐。小便與腎主水相關，是將體內代謝廢物排出的管道。憋尿容易造成泌尿道感染，尤其女性泌尿道較短，更容易發生。大便多是由食物殘渣組成，盡量有便意就去解便，若過度抑制自己的便意有時之後會不容易解便，且越久未解便，大便會越硬，反倒更不容易解。

中醫調養與生活息息相關，五臟的健康，自己就能照顧！平時多留意會影響身體自然排毒的生活起居，人人都能保有平衡的五臟，自然就能擁有健康的身體狀態。☺

飲食排毒so easy!

餐餐吃足3種營養素

文／臨床營養科 營養師 許詠翔



眾所周知，慢性發炎跟老化有關，許多的慢性病都跟飲食、生活息息相關，而日益嚴重的環境汙染問題，也讓外來的毒素、重金屬，無形中累積在我們體內，讓慢性發炎愈發嚴重。有句話說，飲食是一日三次的化療，飲食除了有緩解飢餓、社交等性質外，還肩負起提供營養、推動身體代謝的責任。

排毒從飲食做起！聰明吃對營養素

現代社會步調快速、生活繁忙，根據最新國民營養調查，國人外食人口超過8成以上，平常「三餐老外」，加上近年來流行「追求高CP值」，吃到飽、燒烤、速食店等高蛋白、高油脂、低纖維的飲食模式當道，沒有大塊肉、重口味烹調的店家，很難生存；就算是走輕食風的店家，也無可避免的需要有許多蛋白質食物來襯托；清淡調味的蔬菜類，也不受大眾喜愛。

因此，如何選擇幫助清除體內毒素的食物，更顯重要！以下介紹幾類幫助排毒的營養素：

1 富含纖維的食物……………

纖維除了有增加飽食感、促進腸道蠕動等功能，也能降低人體對金屬離子的吸收，從而避免有毒物質的累積，並透過膽汁的排除，促進膽固醇的排泄。為避免毒素、重金屬的累積，也為了讓腸道內的廢棄物能有效清除，應盡量增加纖維攝取量。

然而，根據最新國民營養調查，45歲以下國人每日蔬菜、水果攝取量不足者達8成以上，使得飲食中膳食纖維攝取量嚴重不足，也讓各種汙染物、病原菌，更容易從腸道侵害到我們的身體。此外，超過7成以上的青壯年人口每天至少一餐外食，而外食又缺乏蔬菜、水果，或許是原因之一。

2 具抗氧化力的食物

人體在新陳代謝的同時，會產生許多自由基，當身體處於高壓力狀態（工作緊繃、情緒激動）、呼吸到被汙染的空氣（菸、車輛廢氣等）、紫外線過度曝曬、熬夜、飲酒等，或單純只是因為排便不順而讓較多的腸道廢棄物轉移到身體裡面，都會產生更多的自由基，而清除這些自由基的工作，就落在抗氧化營養素身上。

具備抗氧化力的營養素除了國人熟知的維生素C外，還有維生素E、β-胡蘿蔔素（維生素A前身）及各種顏色的植化素等，皆存在於各式蔬果當中。

3 水

人的身體有超過一半是由水組成（50-75%不等），而身體裡絕大多數的代謝，都需要水分的參與，可以說沒水萬事不能。但台灣到處林立的飲料店，讓國民習慣性的在獲取水份的同時，攝取過多的糖分與熱量。國健署在民國107年更新的國民飲食指南，將使用數十年的飲食金字塔，改為扇形，並將水及運動放在中心，即是提醒民眾：水，是不可或缺的營養素。

蔬果彩虹579 是經濟實惠的排毒解方

綜合上述可以發現，想要透過飲食排毒，並沒有想像中的困難，而答案也顯而易見：增加蔬菜水果攝取。國健署與台灣癌症基金會共同推廣多年的「天天5蔬果」及由此延伸的「蔬果彩虹579」就是最經濟實惠的排毒解方。蔬果彩虹579，是以12歲以下孩童每天5份蔬果、成年女性7份、成年男性9份為訴求（表1），蔬菜比水果多一份，如果是糖尿病人，可以將1-2份水果撥給蔬菜，以避免攝取過多糖分。

表1：蔬果彩虹579的份數分配

份數	蔬菜	水果
兒童	3	2
成年女性	4	3
成年男性	5	4

一份的蔬菜

半碗（12公分寬×6公分高）煮熟的青菜

一份的水果

半根香蕉、半顆富士蘋果

一顆柳丁、1.5顆奇異果等

在家飲食者，烹調時可以增加蔬菜份量，例如以番茄炒蛋、洋蔥肉絲取代排骨或肉排、煮蛋花湯時可以放入小白菜一起煮等；而外食者，可以選擇自助餐、可自選配菜的便當店，或者多點一份燙青菜等方式，增加蔬菜攝取。此外，也不要忘記植化素隱藏在不同顏色的蔬果當中，在增加青菜攝取



之餘，也應注意顏色搭配，來獲取更多的抗氧化力！（表2）

表2：不同顏色蔬果的營養價值

顏色	營養素	蔬果代表
藍色、紫色	類黃酮、類胡蘿蔔素、花青素	藍莓、葡萄、黑莓、茄子、海帶、香菇、紫色甘藍菜
綠色	吖啶	青花椰菜、青江菜、菠菜、蘆筍、青椒、奇異果、西洋梨
白色	含硫化合物、皂角甘（大豆）	洋蔥、大蒜、韭黃、菇類、香蕉、梨子、桃子
黃色、橘色	維生素B、C、E及β-胡蘿蔔素	胡蘿蔔、橘子、柳橙、木瓜、哈密瓜、葡萄柚、芒果
紅色	茄紅素	草莓、蔓越莓、櫻桃、紅葡萄、甜菜根、紅甜椒、蘋果

水份的補充，以體重×30-35為基準；如果是運動員或高溫下工作者，可以體重×40-50；而有心臟、肝臟、腎臟疾病者，則需依照病情做相應的限制，這部份建議依照醫師的建議為準，且建議以白開水或無糖茶為主，並平均分配到一整天，想到就喝一下，而不要等到口很渴了，才一次猛灌。

蔬果彩虹579、補充足夠的水份，幫助身體輕鬆排除毒素、避免過多的重金屬攝取，還能避免身體遭到自由基攻擊，一舉數得，還不快動起來？🌍

註：

1.國民健康調查相關資訊出自台灣營養師 VIVIAN網站的重點整理

<https://www.xn--kpry1v09opmbp64h.com/2022/05/20172020.html>

其資訊來源為2022年5月9日公告之2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查成果報告

2.表1及表2皆出自台灣癌症基金會 蔬果彩虹579頁面 <https://www.canceraway.org.tw/pagelist.php?keyid=132>

吃藥當吃補？ 如何避開藥物毒素

文·圖／藥劑部 藥師 廖于權

案例分享

楊老先生因本身有慢性病，長期吃藥控制，結果某天直冒冷汗、四肢顫抖，緊急就醫後得知其本身並沒有使用來路不明的藥品，但為何還是會有以上症狀發生呢？後來得知是因為血壓藥品早上沒吃，晚上吃了兩次的量，結果藥效太強，產生低血壓症狀。由此案例可知，培養正確的用藥觀念是一件相當重要的事。

俗話說：「藥即是毒。」事實上，我們吃的藥品，不論是中藥或是西藥，都是對我們體內的環境進行調整。相信大家領藥時，一定常常會聽到藥師叮嚀著，這個藥如何吃、要注意什麼副作用、需要避免的食物有哪些…簡單的幾個提醒，其實包含了許多重要的細節。



什麼是藥品毒素？

藥品從進入我們體內到排出，都需要經過一定的時間進行代謝，如果不按時使用、或是受到其他藥品以及食物的干擾，可能會造成藥品在體內的濃度過低或過高。濃度過低可能導致藥品無法發揮藥效，而過高可能導致藥效太強，同時也會增加副作用發生的風險。

藥品過量的部分，為大家舉幾個簡單的例子，如降血糖藥品造成低血糖、降血壓藥品造



各式各樣的藥品，您吃對方法了嗎？

成血壓過低等等。而所謂的藥品毒素，其中原因可以說是藥品在體內的量過高所導致，此外，也有與劑量不相關的部分、也就是因個人體質不同所引起的藥品過敏反應。

忘記吃怎麼辦？正確用法與用量

在用藥的注意事項中，按時服藥是最重要的！藥品並不是吃越多對身體越好，每種藥品的用藥時間都不盡相同，其實就是根據代謝時間來決定的。同時因為目的不同，更是細分成不同用藥次數、不同時段、不同劑型、不同使用途徑等。因此，就診或領藥時，必須仔細聆聽藥品說明，並遵循正確的用法、用量是很重要的，尤其是一些高警訊藥品，如心血管類的抗凝血藥品、心律不整藥品，更是要注意用量，經過醫師、藥師把關並正確使用，才能確保良好的用藥品質。

那如果忘記吃藥怎麼辦？有一個「吃藥週期的一半」原則，若該餐已經使用過，那就是在下次服藥的「中間時間點」之前可補吃該次藥品。但若經過該時間，從下次開始吃即可，注意只需使用下一次的量，不可一次使用兩倍的藥量。此外，一日一次的藥品也是同理，原則是每天固定一個時段吃，但若該時段忘記了，想起的當下補吃一次即可。

避開特定食物或藥物的併用

造成藥物過量的原因，也可能是因為特定的食物與藥物併用所導致。藥物在我們體內經過肝臟或小腸時，會經由特殊的酵素去代謝，以下分為幾種情況說明：

一 抑制酵素作用的食物

葡萄柚含有抑制特定藥物代謝酵素的成分，會使代謝的效率降低，進而導致藥物濃度上升、造成藥物過量，常見的降血壓藥、降血脂藥中，某幾類的藥品就含有受其影響的成分，因此在領藥時，需特別留意藥師說明與藥袋上的注意事項。

二 加強或降低療效的食物

某些食物會影響藥物在腸胃的吸收，如使用鐵劑、部分抗生素時，應避免同時使用茶葉、牛奶或是含有鈣、鎂、鋁離子的食物等，該成分可能導致藥物吸收受到影響。而部分的抗凝血藥品也有要注意的食物，如深綠色蔬菜或茶葉可能降低藥效，辛辣調味料或木瓜、芒果等水果則可能導致藥效增強。

三 相互影響的藥物

除了葡萄柚以外，某些藥物可能抑制或是增加酵素活性，與其他藥物互相作用後，導致體內濃度過量或過低。

遇到以上藥品時，醫師與藥師會協助提醒使用該藥時的注意事項，而我們也須多加留意用藥期間是否有不適的症狀。

觀察藥物過敏與副作用

除了依照正確用藥時間之外，同時也需要留意過敏反應或是副作用的發生，每個人的體質多少都有所差異，因此，對於第一次使用的藥物，要注意是否會對其過敏，常見的情況有皮膚紅疹、蕁麻疹，而比較容易忽略的是黏膜部分如眼睛、口腔、喉嚨等，也要留意是否有受損情況發生。一般會發生過



敏反應的藥品，主要是消炎止痛類藥物以及抗生素，倘若使用其他藥品也有發生時，一樣須時刻留意。

藥物產生的副作用，舉例來說，如部分的抗組織胺可能導致嗜睡、類固醇可能導致腸胃不適等，我們也可從藥袋標示中看到，若有發生也須注意。一旦有上述症狀，可以在藥袋上先做標記，並於就診時向醫師說明使用該藥品所發生的過敏反應或副作用，由醫師協助註記並調整藥品。如果用藥品項比較多、不確定是因為何種藥品所引起時，亦可尋求醫師及藥師的協助。

而在就診時，醫師也會詢問用藥過敏史，此時若我們對已使用過的藥品有一定的理解，並且能明確地向醫師表達，對醫病雙方都是非常有助的。

結語

遵循正確的服藥量與服藥時間、避開特定食物或藥物的併用、留意過敏史與副作用，以上幾種觀念，都是與藥物療效以及用藥安全息息相關的，若能在用藥的時候仔細確認，並對自己的用藥內容有明確的認知，我們便能更安全且有效地用藥，進而達到良好的用藥品質。🌍

參考資料：

- 忘記吃藥怎麼辦？掌握「吃藥週期的一半」原則 <https://www.chshb.gov.tw/node/219115373>
- 用藥指導－吃哪些藥時不能吃葡萄柚（汁）？ <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5241>
- 用藥指導－Cofarin（可化凝錠） <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5239>
- 藥物過敏有迷思，早期症狀認知要加強 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2737-8762-1.html>

情緒毒不毒？ 讓情緒成為身心健康的藥引

文·圖／精神醫學部 臨床心理師 嚴翰威

即使籠罩在負面情緒中，也潛藏著意義和契機。

情緒人人皆有，但對於大眾而言是一種既熟悉卻又抽象的概念，且即使遭遇同件事情，每個人的情緒反應及處理方式亦大不相同。在華人的文化中，我們對於情緒常有需要隱忍、不能表露、迴避負向情緒等觀念，否則便會與情緒化、無濟於事及不夠成熟等負面評價劃上等號；而在網路資訊發達的現代，也經常可以聽到情緒的種種壞處及其所帶來的負能量，漸漸讓大眾對於情緒有所排斥。

在臨床上也經常會遇到民眾詢問如何不要讓自己產生情緒，特別是負面情緒，希望自己持續處在正向的狀態，好像將情緒看待

為一種毒素一般，最好不要在自己的身體出現或殘留任何一點。然而，若是情緒真的有那麼多壞處，甚至真的是一種毒素的話，為什麼情緒會跟隨演化保留好幾個世紀呢？這就要從情緒具有的三種功能說起。

您知道嗎？ 抽象的情緒具有三種功能

① 情緒作為動機

情緒會促發與引導我們的行動。像是感受到「開心」的情緒，讓我們傾向去達成目標。

② 情緒傳遞訊息

情緒對於他人而言是人際溝通重要的非語言訊息，對於個人則是理解所在的處境，以及事物對於自身的意義。像是他人接收到我們「難過」的情緒時，可能會因此提供協助和安慰；「難過」的情緒，也幫助我們了解自己對眼前人、事、物有失落和難以彌補的感受。

③ 情緒協助適應

情緒幫助我們適應環境，以及知道如何與他人互動，進而滿足自己及他人的需求。例如我們會傾向選擇別人處在「開心」的情緒時和對方互動；反之，若我們感受到對方「生氣」的情緒，且自己有「懼怕」情緒時，就知道要避開以免遭受危險。

由上述可知，情緒對於人類的溝通、生存和適應扮演重要的角色，這便是情緒能經過漫長演化考驗而保留至今的原因。但也許因為情緒不易理解，以及情緒所帶來的不適，讓大眾對於情緒常有避之唯恐不及和負面的態度，讓情緒漸漸貼上了毒素的標籤。

情緒的隱藏訊息： 探索核心意義協助自我調適

一般大眾除了不清楚情緒具有重要功能之外，也容易因為將情緒貼上了毒素的標籤，而忽略情緒其實是了解個體心智狀態的重要訊息。不過，由於情緒可區分為許多種類，有時也會有多種感受混雜而有不容易理解的情形，然而大致而言，我們可將人類情緒簡單劃分為「喜、怒、哀、懼」這四種基本情緒，每個情緒背後都潛藏給大腦獨特的訊息意涵，稱之為



當選擇壓抑或逃避，情緒仍會持續發酵。

核心意義。如果能夠正視與面對這些情緒意涵，將有助於了解自身處境與緣由，進而選擇有效的調適方式，成為改善身心健康的藥引，下述說明四種基本情緒的核心意義以及在了解自我中所扮演的角色。

認識四種基本情緒

1 喜 意即「快樂」、「高興」的感受，其核心意義為「期待或需要被滿足」、「得到控制的勝任」：

如果我們在工作表現傑出時感受到「喜」的情緒時，便可以透過核心意義了解到自身的期待和需求。

2 怒 意即「生氣」、「憤怒」，其核心意義為「應該被違背」、「權利被侵犯」：

當我們感受到「怒」的情緒時，心中想著他不應該這樣做，便可以透過核心意義的探索，了解到我們認為的「應該」究竟為



情緒不能繞過，只能渡過。

何，也可以覺察到自己對於何種權利較為重視。

3 哀 意指「悲傷」、「難過」，其核心意義為「難以彌補的失去」：

若是我們有「哀」的情緒時，可藉此了解到所失去的人事物對於自己的重要性，進而去面对、整理和接受。

4 懼 則是「緊張」、「害怕」等感受，其核心意義為「對此人事物的評估是危險或有威脅」：

當我們有「懼」的情緒時，則可以知曉當下何種人事物被我們視為壓力和威脅，並努力思考如何度過危機的策略。

是毒素還是藥引？ 端看如何對待情緒的訊號

綜合上述發現，無論是何種情緒都具有其意義，就算是負向情緒，也可能是在暗示我們需要去調整目前的狀態，或是一個

處理當前問題的警報訊號。因此，當我們選擇不要有情緒，進而對於情緒壓抑或隱忍時，大腦可能持續加強情緒訊號，連帶造成身體更強烈的不適（身體疼痛、疲勞、躁動、注意力、記憶力不佳），如同毒素一般緩緩地在體內發作，讓我們誤以為那是情緒所造成的禍害，情緒就將成為我們困擾和痛苦的來源，有些人甚至會採用退縮逃避、追尋刺激、借酒澆愁或自我傷害的方式來避免感受、掩蓋或消除情緒，很可能導致身心健康每況愈下。相反的，若我們能接納自身情緒，好好的正視並瞭解自身感受，思考情緒訊息背後的意義，我們便能進一步的調整當下狀態，解決當前面臨的困境，讓身心重新回復到可以良好運作的狀態。

情緒並非毒素，無法用排毒方式來應對，也不能用跳過或繞過的方式來處理，而是需要在接納及渡過情緒過程中，一面了解自身情緒，這就是脫離負面的處境和狀態的最佳藥引。因此，當下次自己有負面情緒出現時，試著不要一味否認、逃避或壓抑，避免這些情緒積累在心中持續發酵，導致大腦持續釋放強烈的訊號來侵蝕身心健康，此時若能轉為嘗試向信任的親友訴說及討論自身感受，也許就是了解自我並克服困難的一個契機。

但如果發覺自身情緒狀態過於混亂或複雜，使得自己難以渡過情緒漩渦，甚至在學業、工作及日常生活都已受到身心症狀影響，建議可以求診於精神科 / 身心科，同時也可以向臨床心理師尋求心理諮商 / 治療的協助，做為你探索情緒、了解自我以及身心保健的好幫手。🕒

談「孕」動的重要 孕媽咪如何正確運動？

文·圖／婦產部 產科 主治醫師 張庭瑜

懷孕期間，運動對於沒有運動習慣的人而言，是一個好的開始促進健康的機會；世界衛生組織（WHO）與美國運動醫學會（ACSM）研究充分顯示，運動對身體的效益遠大於風險。不活動（Inactivity）是全世界四大致死之風險因子；孕期除了不活動以外，體重增加過多亦是健康危險因子，包含妊娠糖尿病與其他疾病。沒有特殊健康或疾病疑慮的孕婦，皆未有足夠證據支持運動可能會造成流產、胎兒生長遲緩、肌肉骨骼傷害或早產。

孕期中，由於身體重心改變加上脊柱後凸（Lordosis），增加關節及脊椎負重承受度，約六成的孕婦在懷孕時期曾經歷下背疼痛（Low back pain），適度的放鬆伸展腹部及背部肌肉，有助於改善疼痛。懷孕造成的生理變化，包括血液總體積、心跳及心輸出量增加及血管阻力下降，皆有助於維持孕婦在休息時及運動時的正常生理運作。



示意圖非當事人

懷孕20週以後維持長時間的躺姿（Supine），可能會減少靜脈血液回流造成低血壓，所以孕期的運動處方須根據此生理變化做調整。孕期呼吸生理改變亦使得身體可能無法處理高強度運動所帶來的代謝壓力，尤其針對過重與肥胖族群，有氧運動對一般正常體重與過重懷孕族群皆是有幫助的。

Q 孕期運動對孕媽咪有什麼好處？

孕期運動有較高機會透過陰道生產，並可降低下列發生機會：

- 孕期過多體重增加
- 妊娠型糖尿病
- 妊娠高血壓相關疾病（妊娠高血壓或子癲前症）
- 早產
- 剖腹生產
- 較低出生時體重

Q 懷孕「運動」的定義是什麼？

心跳加速、開始流汗，強度大概到還能順利「講話」，但無法順利「唱歌」，為中等強度運動的定義。運動心跳一般不超過140次/每分鐘。

[最大心率 = 207 - (0.7 × 年齡)]
(Gellish 2007)

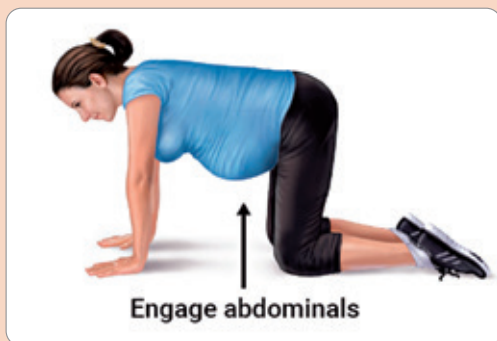
Q 懷孕時期該怎麼運動？ 時間跟頻率應持續多久？

建議每週至少150分鐘的中等強度有氧運動，有氧運動為規律的移動大肌群包括上肢或下肢。可分為每次運動30分鐘一週五次、每次運動30-60分鐘一週3至4次，或每天運動一次10分鐘的頻率。

Q 哪些運動對孕婦來說安全又有效？

- 步行
- 固定式腳踏車
- 有氧運動（例如慢跑）
- 阻力訓練（外在負重或阻力帶）
- 伸展運動（如下圖所示）
- 水中運動，例如游泳
- 瑜珈及皮拉提斯（需注意避免長時間一直躺著的動作）

本來就是運動員或規律運動者，懷孕時可持續原本的阻力重量訓練、慢跑等運動，建議與您的產檢醫師討論。以下伸展運動姿勢示範，建議一天做3至4次循環。



四足跪姿 強化腹部肌肉

- ① 膝蓋及手掌著地跪著，注意臀部需在膝蓋正上方，肩膀需在手的正上方，保持背部與地面平行。
- ② 深吸氣，再吐氣，吐氣時腹部用力，強化腹部肌肉張力。
- ③ 注意勿憋氣，背部打直。

（圖片來源：美國婦產科醫學會ACOG）



加強版本 除了強化腹部肌群，更可幫助維持身體平衡及穩定

- ① 起始姿勢同上，並舉起右手與左腳，保持背部與腳平行，不過度旋轉臀部，維持幾秒鐘。
- ② 勿憋氣，同樣的方式重複10-12次之後再換左手與右腳。

Q 懷孕期間有哪些運動需盡量避免？

- 接觸性運動（例如溜冰、曲棍球、拳擊、足球、籃球）
- 較有跌倒風險的活動（例如滑雪 / 冰、衝浪、越野單車、體操、騎馬）
- 其他高危險運動（例如水肺潛水、跳傘）
- 易造成體溫過高的活動（例如熱瑜珈、熱皮拉提斯）

Q 懷孕前都沒在運動還能在懷孕時運動嗎？或者以前就有規律運動，懷孕還能持續原本的運動嗎？

- 運動只要沒有造成身體不舒服都是被鼓勵的，一開始建議漸進式調整從每次5分鐘開始，每次增加5分鐘，直到可以達到單次運動持續30分鐘。
- 本來就有規律運動的孕婦可以維持孕期之前的運動，但建議攝取更多熱量以維持懷孕整體生長的消耗，同時注意身體狀況，不過度運動，在懷孕期間建議調降運動強度。

Q 孕期運動的期間，要特別注意什麼嗎？

- 運動前中後注意水分的補充，避免脫水，留意尿量及顏色、流汗程度，是否頭暈、噁心或心跳異常過快
- 穿著適當的運動內衣，到懷孕後期運動可使用托腹帶減少走路或跑步不適感
- 避免高溫的環境（特別是第一孕期），補充水分、著寬鬆衣物、待在恆溫的運動空間，避免在太陽劇烈或極度潮濕的天氣下出門運動
- 避免長時間站著不動或躺著不動的動作，一直站著不動血液容易聚積在下肢，造成血壓暫時下降，有暈眩的可能；躺太久容易因增大的子宮體積壓迫到下腔靜脈回流造成不適
- 增加暖身與緩和時間，建議延長至10-15分鐘
- 隨著孕期進程，越接近預產期，運動強度需逐漸降低
- 隨時留意低血糖狀況，可於運動前攝取碳水化合物或隨身攜帶小點心

Q 什麼特殊狀況的孕婦，運動是不建議的呢？

大部分孕婦懷孕運動都是被鼓勵的，但是以下特殊狀況的孕婦是不建議在孕期從事運動：

- 特定的心臟相關疾病（放置心臟節律器、心臟衰竭、心臟瓣膜置換過等等）及限制性肺病
- 子宮頸閉鎖不全或已綁過子宮頸環匝
- 具早產風險之多胞胎（含雙胞胎及三胞胎）
- 懷孕26週後的前置胎盤
- 早產陣痛及早期破水
- 第二及第三孕期的陰道出血
- 已診斷子癲前症或妊娠高血壓
- 嚴重的貧血

Q 什麼狀況需要立即停止孕期運動？

- 陰道出血
- 規律且會痛的宮縮（持續且劇烈的下腹痛）

- 陰道有水樣分泌物不停流出（疑似破水）
- 呼吸困難
- 暈眩
- 頭痛
- 胸痛
- 肌肉無力而影響平衡
- 小腿疼痛或腫脹

結語

懷孕時期的身體活動與運動，對母體或胎兒皆有好處，在產科醫師的指引下，無產科併發症及危險內科病史的孕婦，適度的運動是安全且必須的。不只要快樂懷孕，也要快樂「孕」動！🌍

資料來源：

美國婦產科醫學會（ACOG）：懷孕及產後運動指引（Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period）



示意圖非當事人



守護您的心！

認識心臟衰竭之預防&早期處理

文／內科部 心臟血管系 主治醫師 呂尚謁

示意圖非當事人

每個人都擁有一顆無私奉獻的心，24小時不停跳動，負責將血液送往全身各處。然而，當心臟無法有效地將血液輸送到全身時，我們稱之為「心臟衰竭」，這種狀況會導致各個器官和肌肉無法獲得足夠的血液，並可能引發一系列健康問題。透過本篇衛教，讓我們一起了解更多關於心臟衰竭的資訊，以及如何進行早期預防和處理。

盛行率，每年都在增加

根據近期文獻報告，全球約有5600萬人受到心臟衰竭的影響¹，在不同的國家，盛行率在0.1-6.7%²。在台灣，根據衛生福利部的資訊，心臟衰竭的盛行率每年都在增加，並

且隨著年齡增長而增高。特別是在65歲以上的老年人中，每100人中就有約7-10人罹患心臟衰竭。這樣的數據提示我們，心臟衰竭是一種不容忽視的重大公共衛生議題。

4 習慣，幫助早期預防

幸運的是，我們可以透過適當的生活習慣和飲食控制，有效預防心臟衰竭的發生。以下是一些具體的預防策略：

1 健康飲食

蔬果、全穀類、瘦肉和魚類是營養豐富的食物來源。同時，我們需要限制鹽分和糖分的攝取，以防止高血壓和糖尿病等可能引發心臟衰竭的疾病。

2 規律運動

維持規律的運動習慣有助於強化心肌，降低血壓，並維持健康的體重。建議每週至少進行150分鐘的中等強度運動，或75分鐘的高強度運動。

3 避免不良習慣

吸菸和過量飲酒都可能導致心臟疾病。如果您有這些習慣，建議儘快戒除或至少降低頻率。

4 定期健康檢查

透過定期的健康檢查，可以及早發現並管理可能引發心臟衰竭的疾病，例如高血壓、糖尿病和冠心病等。

早期處理，降低疾病影響

如果您被診斷為心臟衰竭，請不要慌張或沮喪。現代醫學的進步意味著，透過適當的管理和治療，大多數的心臟衰竭患者可以過上品質良好的生活。

1 遵從醫生的建議

每位患者的狀況都是獨特的，所以醫生將為您訂製最適合您的治療計劃。這可能包括藥物治療、飲食控制、運動計劃，或是手術。

2 健康生活習慣

除了藥物治療，維持健康的生活習慣也同樣重要。這包括均衡飲食、規律運動、避免吸菸和過量飲酒。

3 學習與疾病共處

與任何長期疾病一樣，學習如何與心臟衰竭共處是重要的。這可能包括學習如何處理疲倦、呼吸困難等症狀，如何管理藥物，以及如何調整生活方式以適應新的身體狀況。

心臟衰竭是全民健康的重要議題。透過了解、預防和早期處理，我們可以將其影響降到最低。讓我們以健康的心臟，過上充滿活力和希望的生活吧！🏡

參考資料：

1. Tao Yan, et al. Burden, Trends, and Inequalities of Heart Failure Globally, 1990 to 2019: A Secondary Analysis Based on the Global Burden of Disease 2019 Study. *J Am Heart Assoc.* 2023;12:e027852.
2. Gianluigi Savarese, et al. Global Public Health Burden of Heart Failure. *Card Fail Rev.* 2017 Apr; 3(1): 7–11.

機能茶飲正流行 人人都適飲嗎？

文·圖／臨床營養科 營養師 郭潔因

走進便利商店，瓶裝茶飲商品琳瑯滿目！近年來，國人健康意識抬頭，許多品牌順勢推出各樣具有保健功效的健康食品，或是主打減少身體負擔的機能茶飲，如：穀物茶、康普茶、苦瓜油切茶、複合養生茶等。然而，廠商所宣稱的健康益處，真有其事嗎？這類茶飲是否人人都適合呢？我們一起來了解吧！

茶飲包裝上的小綠人標章 具保健功效，而非療效！

常在市售飲品包裝上看見的小綠人標章，是需要經中央主管機關（衛生福利部）針對其製程、原料成分、安全性與保健功效等資料審查確認通過，方能稱為「健康食品」。而健康食品管理法所稱之保健功效包含13項，在茶飲類較常見的項目如：調整胃



The image shows a screenshot of the FDA's integrated search service for health food products. The page features a header with the FDA logo and the text "整合查詢服務". Below the header, there are several navigation tabs: "食品", "西藥", "檢驗方法查詢", "食品藥物管理署官網業務專區", "食品藥物管理署官辦法規資訊", and "化粧品禁限用成分管理規定". The main content area is titled "衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢". It contains a search form with the following fields: "類別:" (Category), "申請案:" (Application No.), "保健效果:" (Health Effect), "許可證字號:" (Permit No.), "中文品名:" (Chinese Name), and "關鍵字:" (Keyword). There are also buttons for "查詢" (Search), "重置" (Reset), and "匯出EXCEL" (Export to Excel).

圖1：衛福部食藥署－食品藥物消費者專區整合查詢服務。

腸功能改善、調節血脂、不易形成體脂肪與免疫調節等。

這些標示為健康食品的茶飲類，主要因其含有特定的保健成分，如：兒茶素、難消化性麥芽糊精、菊巨纖維、益生菌及異麥芽寡糖等，經動物試驗或人體試驗證明，確實有保健之功效。但請民眾切記：健康食品本質仍屬食品，並非藥品，不具有任何治療疾病的效果。民眾可利用衛福部食藥署－食品藥物消費者專區整合查詢服務，了解健康食品核可項目之詳細內容，如圖1。

風靡全球的康普茶顧健康？ 尚需更多人體試驗確認



賣場常見的各式康普茶，並不屬於健康食品。

近來在台灣討論度很高的康普茶，最早起源可追溯至西元前220年的中國滿州。所謂的康普茶是指：以茶為基底，加入砂糖與紅茶菌（SCOBY-symbiotic culture of bacteria and yeasts），經發酵後，所產生具微甜氣泡感與果醋茶香的飲品。

由於康普茶含有天然有機酸、維生素與植化素等營養成分，因此在網路上搜尋關鍵字「康普茶」，便會出現許多其宣稱的功

效，如：抗發炎、抗癌、降三高等。然而，康普茶目前並不屬於健康食品。實際整理相關文獻，這些潛在益處多來自於體外試驗與動物試驗的研究發表，也就是說，尚需更多人體試驗，方能確認康普茶是否對人體健康具有實質且正面的影響。

營養標示停看聽 特殊疾病與生理狀況者需留意

民眾在選擇這類瓶裝茶飲時，除了學習認清特殊標章外，還須注意藏在營養標示的小細節！並非健康食品或機能飲品就是喝越多越好，應仔細查看其精緻糖、咖啡因等含量，並考量自身的生理狀態（如：糖尿病、孕哺期、易脹氣等），才能在享受清涼飲品與維持健康之間取得平衡點。

雖然這類機能茶與健康食品，可能為人體健康帶來益處，但請記得：均衡飲食與規律運動才是維持健康的重要基礎；若有其他特殊疾病與生理狀況，建議先諮詢專業醫師與營養師，以評估是否適合飲用。☺

參考資料

- 全國法規資料庫：健康食品管理法 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040012>
- 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢 <https://consumer.fda.gov.tw/Food/InfoHealthFood.aspx?nodeID=162>
- Natthinee A, Ratchanee D, Tanyarat S et al. Kombucha Beverages Produced from Fruits, Vegetables, and Plants: A Review on Their Pharmacological Activities and Health Benefits. *Foods*. 2023 Apr 27; 12 (9) :1818.

長期顛顎關節症候群成惡夢？ 與自律神經失調有關

文／中醫大新竹附設醫院

案例分享

一位50歲的女性病患，長期緊張愛操煩，睡眠品質差，上班會因工作壓力偶有牙齒緊咬的情形。近一年發現自己除了牙齒緊咬狀況明顯外，開始張口也出現疼痛感，甚至吃東西時無法大口進食，顛顎關節開始出現聲音，睡覺時甚至壓到會疼痛，臉部跟頸部肌肉也有疼痛感。病患曾到牙科求診，牙科醫師診斷為顛顎關節症候群，給予咬合矯正器卻沒有明顯改善，之後求助本院身心科鄭映芝醫師診治。



示意圖非當事人

疼痛感可能蔓延至肩頸背 治療需多管齊下

經過詳細問診後，鄭映芝醫師發現病患的顛顎關節症候群，其實跟長期工作壓力導致自律神經失調有關，因此建議服用幫助穩定自律神經的藥物，並搭配電刺激以及放鬆練習。在藥物治療與非藥物治療併行下，大約兩個月，病患牙關緊咬的強度明顯減弱，肌肉痠痛與壓痛感也改善許多。

鄭映芝醫師指出，顛顎關節症候群常見的症狀包括：張口或咀嚼時下巴會感到疼痛，嘴巴動作受限無法完全張口，臉部或頸部肌肉痠痛，耳朵內疼痛、耳鳴，甚至張口歪斜、下巴脫臼，以及疼痛蔓延到眼睛後面、面部、肩部、頸部和背部等情形。顛顎關節症候群往往不像一般的四肢關節疼痛能輕易察覺，除了典型張嘴緊繃感外，也可能會合併偏頭痛、臉頰悶脹等不適，常會明顯影響工作及睡眠品質。

顛顎關節症候群病因多元 現代人壓力大成為導火線

顛顎關節症候群好發年齡介於20至45歲，女性居多，過去顛顎關節症候群常被認為是牙齒咬合不正的問題，傳統會用咬合板治療，但漸漸發現許多顛顎關節症候群，並非來自於咬合不正，而是源自於心理壓力所導致的自律神經失調。由於人若處在壓力大的狀況，即使是睡眠時間，口腔周圍的咀嚼肌群與脖子周圍肌肉容易仍呈現緊繃狀態，長久累積下，肌肉宛如長期劇烈運動後的狀態，因而產生張口、咀嚼、吞嚥疼痛現象。

當壓力大時，我們會不自覺地咬牙切齒，使睡眠品質不好、睡覺時磨牙，不少人會合併焦慮、恐慌、肌肉纖維疼痛症、失眠等症狀。另外，醫師也提醒，不是只有壓力會導致顛顎關節症候群，其他如牙齒咬合、假牙、肌肉、關節外傷、發炎、腫瘤或風濕性關節炎等，也可能會是顛顎關節症候群的原因，若有上述困擾，盡早尋求專業醫師診斷與治療，才能對症下藥。🕒



示意圖非當事人

安南醫院脊椎微創手術中心

專治老年常見脊椎疾患

文·圖／臺南市立安南醫院

「微創」的重點不是傷口小
而是將周邊組織傷害降到最小

脊椎疾患在老年人中極為常見，可以被視為身體退化及衰老的必經歷程，且往往伴隨危及神經功能的變化。安南醫院榮譽院長林瑞模表示，由於近30年來，人類平均壽命提高了二、三十歲，治療的觀念（尤其是手術）迅速調整，「微創」的概念也隨之被強化，預留日後關節退化時可治療的空間。他強調，微創的重點絕對不是「傷口小」，而是盡量保持脊椎管及神經附近組織受到最小傷害——這同時也是安南醫院脊椎微創手術中心存在的主旨。



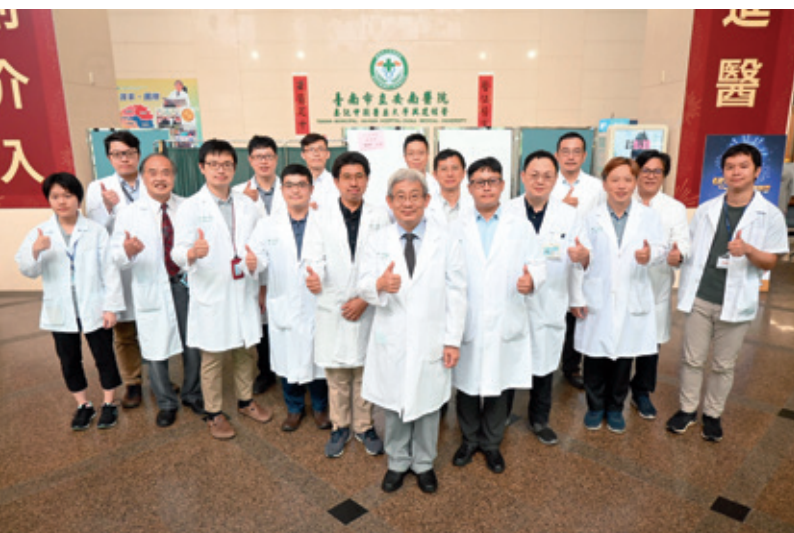
林瑞模院長進一步說明，老年人脊椎的退化及衰老會導致椎間狹窄、黃韌帶鈣化、骨質疏鬆、韌帶鬆弛和小面關節炎等，鑒於複雜的變化及考量長期影響，時常為診斷和治療帶來困難。他提及，手術治療基本上已經可以處理脊椎所有疾病，包括疏鬆性骨折、椎管狹窄、滑脫、側彎等，且患者術後中長期滿意度高達85%。然而，也有7至8成以上會自行緩解、或以保守治療就有不錯結果；需要進行手術的病患，通常已經存在不可逆的解剖和病理變化。

老年脊椎疾患手術目標 應評估改善生活品質為首要

林院長指出，手術對老年脊椎疾患而言，效益肯定是正面的，惟疾病多樣性及手術的適應症，必須根據多因素進行考慮，像

是疾病類別、一般醫療狀況、身體和心理評估等。不過，人口老齡化和脊椎手術數量的增加，引發了兩個主要問題：一是因應人口結構變化，醫療費用急劇增加，預估到2040年，醫療保險費用將增加6倍；二是脊椎手術依然存在大量併發症的風險，因而更需慎選符合資格的醫師和適合病人的適應症。

另外，老年患者的脊椎手術目標與年輕患者不同，重返工作崗位為非必要考量，而是改善「生活品質」為首要。因此，林瑞模院長解釋，任何手術介入之前，必須考慮患者的功能期望，並詳細說明手術建議，尤其小心評估，現在患者都會廣取資訊，而一味追求微創手術。他再次強調，微創不是單指傷口小，建議患者跟有經驗的醫師討論，才能獲得最安全、最舒適，以及最持久的治療成效。🌐



安南醫院脊椎手術團隊集結骨科、神經外科、神經內科、復健科、疼痛科等多科醫護專業，全方位照護患者。

流感造成嗅覺喪失 科技中醫救回正常嗅覺

文·圖／中醫大北港附設醫院

案例分享

25歲林先生，111年12月服兵役時期，發現在感染流感後有嗅覺嚴重喪失的情況，經過3個月遍尋西醫治療方法不見起色，隔年2月至中醫大北港附設醫院就診中醫部張益銓醫師。林先生表示當前嗅覺的功能表現與正常情況相比，僅剩不到一成，偶爾能聞到拜拜的香味、橘子味與黑胡椒，但是氣味也和本來印象中的味道有所不同；他平時有輕度胃食道逆流等狀況，在服用治療嗅覺問題的西醫類固醇藥物後，明顯加重腸胃問題，因而求診中醫治療。



示意圖非當事人

傳統中醫針灸+雷射針灸介入 救回嗅覺、改善胃食道逆流

張益銓醫師結合傳統中醫針灸與近年較為盛行的雷射針灸，著手為林先生擬定治療計畫。由於他住在台中，每周需往返北港兩次進行治療，因此張醫師建議在傳統的針灸與中藥治療的基礎上，結合手持式雷射針灸筆與多頭式奧林匹克雷射等兩種不同的雷射針灸介入模式，多管齊下以盼能盡早改善嗅覺問題。

在治療1個月後，林先生慢慢開始能聞到較多帶有香味的物品，包含水果、乳製品、洗手乳等味道，自我評估約恢復3成；而在治療期間，醫師同時搭配艾灸輔助治療，病人也能稍微聞到艾草的獨特香氣；在治療的第3個月，經過前後24次治療後，病人表示大部分的味道都可以聞到了，且相當滿意整體中醫的療程規劃和效果。而長期困擾的胃食道逆流狀況，經中藥輔助與復健運動後也明顯改善，後續將繼續進行嗅覺的訓練與氣味的探索，以鞏固療效與持續恢復。

造成嗅覺喪失成因多樣 常見因頭部撞擊、流感後遺症

張益銓醫師表示，嗅覺喪失或嚴重減退的成因多樣，臨床上較常發生的原因包括外傷撞擊到頭部，以及因感染性疾患，如流感、新冠肺炎等後遺症。上述個案屬於後者，透過傳統的針灸，刺激面部相關穴位，並依患者不同治療時期開立對應服用藥物為基礎，再配合雷射針灸、多頭式奧林匹克雷射，分別於耳部及眉心刺激對應嗅神經相關區域，已有效改善數例受到此類問題困擾之



個案張先生（中）感染流感造成嗅覺喪失，經張益銓醫師（左）多管齊下擬定治療計畫，成功救回嗅覺。

患者。此類患者的病情輕重程度落差大、治療反應也有很大的差異性，反應快的患者經過一次的治療後，就能有感覺到進步。但也有經年累月治療後仍不見起色的患者，可能與患者當時造成此類疾患的原因與輕重程度有關。

張醫師進一步說明，近年較讓大家聞之色變的新冠肺炎所造成的嗅覺減退或喪失，大部分都能在3個月內透過針灸及服用中藥調理下恢復，無需過度恐慌。現今，針對諸如嗅覺喪失等較難介入的頑固疾患，當代中醫可藉由雷射針灸搭配一般針灸較難直接刺激的位置區域或深度，讓千年傳統中醫智慧結合當代科技治療，加倍提高治療成效，造福病患。🌿

榮獲銅獎之戒菸衛教案例分享

18公里的追風少年戒菸成功！

文·圖／戒菸衛教中心 衛教師 郭亭盈·督導 張惠美

11年9月夏日蟬鳴，靜宜大學的教官來電邀約，希望能對吸菸的學生們提供一場菸害講座。一開始有點猶豫，但由於平日的工作內容為針對吸菸者進行勸戒，加上此次的對象是國家未來的棟樑，因

此心中油然而生一股使命感，於是回覆教官同意前往。9月29日活動當天到達現場，看到一群臉上掛著百般不願意的學生，一小時的課程很快結束，內心的挫折感也逐漸上升，只好安慰自己要更努力。



活動當天與靜宜大學教官合影。



對國家未來的棟樑進行菸害講座，別具意義。

青少年易因好奇使用新興菸品 埋下有礙健康的危險因子

青少年本就擁有較多的健康本錢，而菸品又非立即性的影響，看似遙不可及的危害讓當天參加講座的學員無感而毫不在乎。就像有些民眾前來醫院就診，不清楚吸菸行為導致的長期風險或是與目前疾病的關聯性，以致於戒菸動機不高。根據國健署109年的國人吸菸行為資料，18-29歲的吸菸比率約3.9%，使用電子菸及加熱菸的年齡分佈最大宗為21-30歲，而青少年對流行事物充滿好奇，同儕也會互相分享，因此，我運用戒菸的5R技巧來設計講座簡報，以增強學生的戒菸動機。

大多數人需協助才能戒菸成功 5R技巧可增強戒菸動機

依據研究得知，絕大多數的吸菸者無法不靠藥物與他人協助而自己戒菸成功。美國疾病管制與預防中心（CDC）調查，有高達70%的吸菸者想完全停止吸菸，41%的吸菸者在過去一年中曾因此停止吸菸一天以上，然而吸菸者嘗試戒菸能持續三個月以上的機會不到5%。其中，針對尚未有戒菸意願或還在考慮中之吸菸者，醫療人員可以透過5R諮商技巧來增加病人戒菸動機：

1 Relevance 關聯性

個別化跟病人討論戒菸與自身關聯，愈特定愈好，例如個人疾病狀態或風險（如：代謝症候群、心血管疾病及癌症），或家庭、社交狀態（如：家中有小孩及寵物）、

健康狀態、年齡、性別或其他個人特質的關聯性（居住地有空汙、疫情）。

2 Risks 危險性

與個案討論吸菸的後果，並提出與個案最相關的部份；同時提醒，使用低焦油、低尼古丁菸品或他類菸品（如：菸草、雪茄、菸斗、電子菸、加熱菸）無法避免這些危害。

3 Rewards 戒菸的好處

找出戒菸對個案的好處，以此強化與個人的連結，如：體力變好、運動表現佳、不再滿身菸味、減緩皮膚的皺紋與老化、牙齒比較白等。

4 Roadblocks 戒菸的障礙

了解個案戒菸會遇到的困難或障礙，並提供或是討論應對的治療方式（如：問題解決技巧、藥物治療），常見的障礙包括：戒斷症狀導致身體的不適症狀、害怕失敗的失落感、體重增加讓自身信心降低、缺乏支持系統及周圍有吸菸者無法減少誘惑等。

5 Repetitions 重複

臨床上常見個案重複就診，導致戒菸信心減少，因此每次個案到診就重複做提高動機的介入；可告訴先前戒菸失敗的人：大多數人都是嘗試許多次才戒菸成功，鼓勵繼續嘗試戒菸。



研究顯示絕大多數的吸菸者無法自行戒菸成功，可利用5R技巧增加動機。

「請想像未來的自己」說到心坎裡 學員主動掛號成功擺脫菸害人生

沒想到講座結束5天後，其中一名學生掛了本院戒菸門診，猶記得那位學生很開心地先跑來敲衛教室的門，說他要來戒菸了！不是因為教官的命令，而是那天聽了講座之後，決心想要徹底擺脫菸害的糾纏，實在令人驚喜！

我問學生為何不就近找戒菸門診，畢竟從靜宜大學來本院距離有18公里，騎機車單趟就要40分鐘。忘不了學生對我說：「老師，我這樣騎車追風40分鐘，讓我知道要堅持才能戒菸成功，如同課堂上所提到的，『請想像未來的自己』，是繼續吸菸、常咳嗽、走路會喘、家人吸二手菸？還是已戒菸、掌控自己的人生？所以我下定決心來看戒菸門診，也期待戒菸成功！」深入會談後，原來該學生是名外籍生，從香港來台灣

念書，他說在香港沒有這麼便利的戒菸服務，而且到處都有人在吸菸，他爸爸也有吸菸，所以他一直以來覺得吸菸很平常，即使菸盒或是網路到處可看到菸害標語，但他總覺得自己還年輕，那些都是年紀大才需要擔心的健康問題。

如果對未來的自己有強烈的認同感，與現在的自己密切相關，就會更在乎當下的健康。所以對青少年而言，5R技巧裡面最重要也最有效的就是「相關性（Relevance）」，而其中的關鍵就是「創造現在與未來的強力連結」，讓青少年不和未來脫鉤而願意戒菸。後來這名學生戒菸療程使用完畢，在3、6個月的戒菸追蹤皆為成功，每當想到這位「18公里的追風少年」，總會想起《小王子》裡的一段話：「It's the time you spent on your rose that makes your rose so important.」。



講座結束5天後，學員很開心地先跑來敲衛教室的門，說他掛了門診要來戒菸了！

**榮獲戒菸個案短文競賽銅獎
深感教學相長，未來將持續精進！**

本文部分內容投稿於「中華民國血脂及動脈硬化學會和台灣菸害防制暨戒菸衛教學會」聯合舉辦之「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽，榮獲全國醫療院所「銅獎」殊榮。教學相長，我從民眾的身上學到更多，也非常感謝長官及同事的支持與鼓勵，期許透過這篇文章，與本院醫訊讀者分享衛教師的專業衛教技能，協助民眾順利擺脫菸癮，未來也能持續精進，以提供更優質的健康服務。🙏

2023 「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽獲獎公告

「菸火相傳~我遇到最具挑戰的戒菸個案」短文競賽獲獎名單如下:

獎項	得獎者姓名	機構
金獎	郭于菁	國立陽明交通大學附設醫院
銀獎	吳玟瑜	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院
銅獎	郭亭盈	高美醫院社區護理組戒菸專科
銅獎	郭亭盈	中國醫藥大學附設醫院
銅獎	李舒卉	台北關泰綜合醫院
銅獎	沈聖持	馬偕紀念醫院家醫科
佳作	洪鳳傳	阮堂醫院
佳作	廖麗盈	臺中榮總-護理部
佳作	許育珍	彰化縣線西衛生所
佳作	李淑盈	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院
佳作	盧瑋	台北慈濟醫院社區醫長服務部



本文部分內容榮獲戒菸競賽銅獎，成功個案與讀書分享。



糖尿病護理衛教 溫暖堅定的陪伴與支持

文／糖尿病衛教中心 衛教師 張堯婷

在學習並反思糖尿病護理衛教的道路上，了解糖尿病護理衛教是需要不斷的學習精進，以及對於發現護理問題有一定敏感度的專業，並思考身為一個護理師所帶給病人的影響力是什麼？與病人短暫時間的交談，透過對方的語言或眼神及音調，就要能嗅出一絲絲問題的線索與方向。

糖尿病衛教的重點： 雖無法治癒，但能被穩定控制

但僅僅如此，還是遠遠不足的！衛教師必須具有能夠引導病人說出問題背後的原因與背景，同理其感受與身處的情境，這些都需要糖尿病專業知識的學習做為支撐，並投入時間和病人搏感情，讓他們安心的在接受衛教的時間裡，可以好好沉澱下來，關心自己的身體。

糖尿病照護是共同照護（由醫師、護理師、營養師及藥師一起組成的照護網），且為連續性每三個月一次的護理關懷，起因於糖尿病為慢性病，不像感冒症狀緩解就好了。糖尿病（第一型，Type 1）雖無法治癒，但可以被控制穩定，這也是衛教師們向病人呼籲的重點。

某日進行衛教時，一位33歲的病人來到衛教室，陳述著身體的變化對自己造成心理上強烈的衝擊，他將內心的無奈與痛苦向護理師緩緩說出：「我的體重原本是72公斤，身體非常健壯，也有在練肌肉很精實，但妳看看我現在的樣子瘦到53公斤，我怎麼會變成這樣，護理師妳說，我是不是快死掉了？我其實無法接受自己現在的樣子，坐飛機的時候，我都想跳下去結束這一切…」多麼沮喪的言語，筆者聽到的當下內心或多或少都有些震驚！與病人站在同一陣線的我們，當

跳脫情緒的感受，同理病人的無助，理解需要有人能幫助他釐清：到底自己的身體發生了什麼事？現況需要怎麼渡過這一切？

同理病人的所有感受 手把手的協助正向面對疾病

護理衛教師需學習具備聽見話語背後，病人真正想表達的意思，在有限的時間裡，我們快速整理思緒，因為必須讓病人學會胰島素注射。此時，病人三個月糖化血色素落在11.4%，雖然知道必須實行胰島素注射，但畢竟是第一次拿起胰島素筆針學習自我注射扎針，我們必須同理體會其內心的恐懼與不安，護理師會主動手把手的示範注射教學，並在安全的環境下，依醫囑帶著病人執行第一次的扎針。

面對握筆針時的緊張、手心直冒汗的當下，我們更要用溫柔堅定的語調分段解說步驟，帶著病人下筆第一針，當藥物推注完畢，其眼神從惶恐到明白後的心安，我們都看在眼裡，病人漸漸在醫療人員的協助之下一步步正向的面對疾病，即便下診後，也使用電子通訊遠距引導病人胰島素正確使用觀念、生活中需注意的事項、低血糖預防與處理，及第一型糖尿病所需要的相關知識與糖友之間建立起聯絡橋樑，以更進一步引導飲食、運動、藥物相互配合穩定血糖的概念。在協助病人建立相關知識的過程中，身為衛教師的一員，我們也在衛教中學習同理心、心理諮商、專業醫療資訊應用、胰島素劑量在依醫囑的規範下，安全的自我調整彈性運用。正所謂「教學相長」，在學習糖尿病這門疾病照護的路上，病人就是老師，此話實踐了一路以來的學習。

專業不僅服務病人本身 影響擴及社會心理健康支持

在心理層面進一步剖析，有意義的負面情緒：悲傷，實質上也是在向他人發出求救訊號，希望能夠得到他人的同理、支持與陪伴。加州大學柏克萊分校的研究顯示，逆境中的悲傷狀態造成的大腦變化，使人的記憶更加深刻，收集資訊及處理問題以幫助走出悲傷，情緒對了，看待事情的方向就更為明確。

上述病人在經過三個月的調適與控制，糖化血色素由原本的11.4%下降至7.5%而後更加進步，體重也增加回復至理想數值。在血糖數據裡，有時隱藏著驚濤駭浪，護理衛教師像是扮演著名偵探柯南的推理破案角色，尋找著影響血糖高低起伏的關鍵，力求產生正面影響力，致力於減少糖尿病患合併症的發生，並在醫師與患者之間做最佳的溝通橋樑，衛教師的專業不僅僅在於醫學、護理相關學理和技術，甚至廣於社會心理健康支持，糖尿病衛教不僅僅服務於病人本身，也擴及身旁的家屬，對於疾病預防，最終形成相互支持的防護網及正能量。🌍



家教和吃藥的關係

談衛教的個別評估

文／一般疾病衛教中心 衛教師 陳加津



衛教遇到很多三高（血壓、血脂、血糖高）的病人，總有幾個特別令人印象深刻。

一位中年微胖的婦女走進衛教室，外表看來有經過一番打扮，簡單說就是貴婦，戴著口罩只露出眼睛，假睫毛更顯閃閃動人，卻看得出她的憂愁。

她正為自己的三高苦惱中，「我知道自己有高血壓已經一段時間了，這次抽血還高血糖，我只要再熬兩年，等我兒子考上大學，我就沒壓力，就不會高血壓了。」

嗯，當媽的資歷比我資深，我完全可以理解她的處境。

雖然以目前病人的檢驗數值看來，不外乎飲食、運動、藥物控制，但衛教前還是要經過很多個別評估，而評估時不能像警察問案，大多會用聊天的方式，在和病人聊天的過程中收集到有用的資料。

「我兒子從小念私小、私中，現在高中，他成績很好要拼繁星，所以要維持校排前1%，我每天壓力都很大。」她一方面欣慰，一方面擔心，邊說邊皺眉。

「從他國小我就陪讀到國中，高中的課業雖然我不會教，也會等他補習下課、念完書去睡覺，我才敢去睡。睡覺的時候又常常驚醒，怕早上睡過頭沒叫兒子起床、載他上學，會害他遲到。為了兒子上學方便，我都搬到學校附近了。」

家有國中生的我，對這方面也略知一二，同時對眼前這位「媽媽學姊」肅然起敬。

「兒子有一個同學成績很好，國中時都校排前三，但高中沈迷小說，成績就退步了，我真的不敢放鬆。」到底是誰在唸書？

「上次幫兒子報名校外的課程，考試通知信誤寄到垃圾信箱我都沒發現，等到日

期過了才知道，已經來不及，兒子一直怪我。」她顯得很自責，邊說都快掉淚了。

「兒子很挑食，我每天幫他準備三餐、接送上下學、補習，中午還要送便當去學校，提醒他大小事，身兼司機、廚師和秘書，每天繞著他轉，都沒有自己的時間。」貴婦還是很辛苦的。

「念私校還是要補習？」我驚訝的問。

「私校補得才兇呢！我跟妳說我兒子在一中水利大樓和家教都補過，大班制的補習班效果不好，小班制效果比較好。家教最省時，但要找到有緣份的，曾經請過很有名、時薪很高的家教，但成績沒明顯進步，現在的物理家教很厲害，我兒子物理都考全校最高分。」她滔滔不絕的彙報自己的工作成果。

看來努力和付出代價（時間和學費）還是有好成果。

「妳每天這麼忙，三餐都吃什麼？有做什麼運動嗎？」回到病人本身的問題。

「我早、午餐只喝黑咖啡加糖，很少吃東西；晚餐會報復性的吃比較多，但一天只吃一餐，體重還是降不下來。我不喜歡運動，平常接送兒子真的也沒時間運動，這是藉口我知道。」她有點不好意思的說。

資料收集（聊天）差不多了，回到病人本身的健康狀況。

「妳的血壓、血糖越來越高，妳兒子還有兩年才考大學，妳有想過這兩年的血壓、血糖怎麼辦嗎？」我了解病人的想法。

「醫師剛才說要開藥，我不要，怕吃藥就是一輩子。」這句台詞很常從病人口中說出來。

「我可以不吃藥，先飲食、運動控制嗎？」很好，有動機都很好。

「當然可以啊！三餐定時定量、規律運動是最基本的，就好像妳兒子每天上學一樣，但是加上藥物，就好像妳兒子請家教，可以考最高分妳要不要？」我說。

「哈哈，我懂了，吃藥還是有需要。」病人哈哈大笑。

「那如果吃藥之後血壓、血糖正常了，可以不吃藥嗎？」她又說出很多病人的疑問。

「妳兒子要維持校排前1%可以不唸書嗎？」我問她。

「哈哈，我知道了。」她整個人坐在椅子上，卻雙腳離地在空中踢，手還不忘用力拍大腿，彷彿聽到很好笑的事一樣。

「我回去照妳說的三餐定時定量，再找時間去運動，現在我要先去診間請醫師開藥了。」她笑著準備離開。

「照顧家庭的同時也要照顧自己的健康，像妳這麼認真，我相信妳可以控制得跟妳兒子的成績一樣好。」我祝福她。☺





C型肝炎衛教之路

文／肝病衛教中心 衛教師 林意婷

李女士，60歲，是一名單身母親，生活在一個較為偏遠的農村地區，醫療資源有限，經由健康檢查發現被診斷患有C型肝炎合併肝硬化，經由當地診所介紹下轉介至本院消化內科門診。經由門診轉介至肝病中心衛教諮詢，衛教其C型肝炎之藥物療程、治療副作用，以及包括飲食控制、藥物管理和預防併發症。

在衛教過程中得知，李女士到院治療需要長時間的旅程，而且在家鄉沒有與之分享經驗的對象，子女因在外地工作，無法每次回診都陪同就醫，對於合併肝硬化帶來的複雜問題，增加了她接受定期治療和監測的困難度。此外，李女士的家庭財務狀況並不寬裕，支付醫學中心就診費用可能已是一個負

擔，特別是合併肝硬化除了C型肝炎藥物治療之外，後續仍需要持續的門診及檢查追蹤。

針對李女士的特殊情況，本院肝病中心衛教師鼓勵李女士的家人參與衛教過程，共同理解並支持其治療計劃及後續追蹤，以協助她應對情感壓力。同時，醫療團隊定期追蹤李女士的病情，提供電話醫療建議和指導，並將門診及檢查安排於同一天前往醫院，以減少舟車勞頓前往醫院的次數，減輕經濟負擔。經由肝病中心的建議及鼓勵之下，李女士配合健保C型肝炎的治療追蹤計畫，並聽從醫囑按時服用藥物，最後治療成功，目前肝硬化狀況穩定，且持續三個月門診追蹤檢查。🌍



新一代帶狀疱疹疫苗 皮蛇保護力更升級

帶狀疱疹好發於50歲以上及免疫低下之民眾，特別是風濕免疫疾病病人，不論是紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、乾癬性關節炎和僵直性脊椎炎等疾病，其罹患皮蛇的風險是正常健康人的1.5~2倍以上，故目前全世界重要的指引皆建議應施打新一代的帶狀疱疹疫苗，使遠離皮蛇危機，並避免相關後遺症

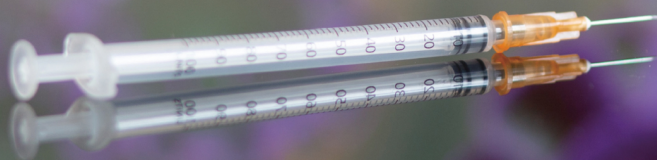
■ 新一代帶狀疱疹疫苗優點

- ✓ **更安全** 舊型疫苗為活性減毒疫苗，較不建議使用於免疫抑制與免疫缺陷的病人；新型疫苗為非活性重組疫苗，使用於免疫低下的病人較無安全上的疑慮。
- ✓ **更有效** 舊型疫苗保護力僅30~50%
新型疫苗皮蛇保護力高達90%以上

■ 適應症

1. 50歲(含)以上的成人
2. 18歲(含)以上且具有罹患帶狀疱疹風險較高的成人

如有需求請洽風濕免疫科門診





中國醫藥大學暨醫療體系

China Medical University & Healthcare System



- 中國醫藥大學體系院所
- - - 中國醫藥大學附設醫院分院
- 中國醫藥大學附設醫院合作支援院所