



中國醫藥大學附設醫院 醫療體系

CHINA MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL SYSTEM

宗旨 促進人類健康基本人權

價值 以病人為尊、以員工為重、以醫院為榮

使命 1. 提供卓越及全人醫療服務
2. 發揮大學醫院教學、研究功能
3. 推廣中國醫療特色，促進中醫藥現代化

願景 成為世界一流的、中、西醫學中心

目標 建立全人、優質、安全之醫療環境

成為急難重症及癌症醫學中心

強化管理、建立中國醫療體系

發展全人醫學教育，培養全員學習能力

結合大學資源，致力本土化及優質化研究

發展國際醫療服務，提昇國際醫療地位



■中國醫藥大學附設醫院



■中國醫藥大學



■北港附設醫院



■地利門診部



■中國醫藥大學兒童醫院



■虎尾農會附設中西聯合門診



■豐原分院



■臺灣臺中監獄附設培德醫院



■豐原醫務室



■臺南市立安南醫院



■臺中東區分院



■草屯分院



■臺北分院



■中科員工診所

中國醫訊 171

蔡長海題

看醫療之廣 · 取健康之鑰 · 品生命之美

健康 關懷 創新 卓越 | 2017 10月

拿出改變未來的力量 一起創造屬於我們的歷史

蔡長海董事長於校院「高階共識營」對全體同仁的期勉

育齡話題

育齡婦女的煩心事真不少

從避孕、懷孕、不孕、凍卵保留生育力

卵巢早衰、自發性流產、產後憂鬱

到痤瘡、乳房痛、膀胱過動、缺鐵性掉髮

莫不是關己則亂……

中部愛互聯再出擊

南投縣信義鄉雙龍日托中心造福居民

中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海
社長 周德陽
副社長 林瑞模 吳錫金
顧問 許重義 陳明豐
總編輯 沈茂忠
副總編輯 方信元 李文源 孫茂峰
楊麗慧
主編 陳于媯
編輯委員 田霓 李育臣 呂孟純
何茂旺 林彩玟 林聖興
洪靜琦 陳安琪 陳素靜
陳靜儀 莊春珍 張美滿
黃郁智 蔡彥璋 蔡教仁
劉孟麗 劉淳儀
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106年10月1日
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4923
網址 <http://cmuh.tw>
投稿/讀者意見信箱 a4887@mail.cmuh.org.tw

cmuh.tw



中國醫訊

編輯檯

中國醫藥大學附設醫院重視企業社會責任，並展現了強勁的續航力，就以對南投縣信義鄉居民的關懷來說，堪稱醫者仁心的典範。

中國附醫在信義鄉提供整合性的醫療照護長達21年，使「無醫村」成為歷史名詞，現在更支援長照，與中部愛互聯攜手合作，充實雙龍部落原有社區關懷據點的硬體設備，成立了「雙龍日托中心」，台積電慈善基金會也捐贈交通車可接送往返。醫學中心與公益團體及知名企業的努力，讓偏鄉長輩在白天有了另一個家，揭牌當天，民眾臉上的笑容就是最好的禮讚。

在醫療衛教方面，本期醫訊可說是為育齡婦女而編的。「育齡」的定義為15-49歲，是女性一生中最美麗最有活力的階段，然而這時的煩惱也不少，尤以生育問題占了極大比重。不能生或不想生的要避孕，想生的卻不孕，打算晚婚晚育者是否應凍卵？懷孕後可能面對的各種疑慮，包括該不該注射流感疫苗等，均頗費思量。其他與生育無關的健康話題，對許多讀者來說或許也切中所需。

另有多篇文章要與讀者分享，例如汪碧雲護理師被一位老先生的樂觀堅強所感動，他罹患多種重症，但每天仍游泳運動和繪畫自娛；張倍禎醫師懷念摯愛的爺爺，溫暖親情躍然紙上；臺灣紅鼻子關懷小丑協會的「小丑醫生」定期到兒童醫院關懷病童，帶給病童歡笑；而熱心志工最近去探訪的兩戶人家，屋漏偏逢連夜雨的悲慘際遇令人神傷，也讓我們知道社會上有些人的生活正瀕臨絕境，需要更多援助。

生命的試煉和祝福無所不在，我們揭開的只是面紗一角，但已足以帶來啟發或省思。



© Zao Wou-Ki/Proforma, Zurich.

汪社王

無極之美

INFINITIES OF ZAO WOU-KI

趙無極回顧展

09/16-03/04 亞洲大學 現代美術館

凌越東西，藝氣萬千，亞洲地區睽違近 30 年
所推出最完整、最大規模趙無極作品回顧展

指導單位：教育部 文化部 臺中市政府

主辦單位：亞洲大學 亞洲大學現代美術館 汪社王 元大文教基金會 國家贊助：Sothebys | 蘇富比 特別感謝：Galleries 田能建設



校院共識

- 03 **拿出改變未來的力量
一起創造屬於我們的歷史**
蔡長海董事長在校院「高階共識營」
對全體同仁的期勉
文／吳嵩山

特別報導

- 07 **中部愛互聯再出擊
雙龍日托中心造福偏鄉居民**
文／編輯部

醫療之窗：育齡話題

- 09 **給準媽咪們 妳必須知道的流感3件事**
文／陳怡燕
- 13 **凍卵趁年輕 保留妳的生育力**
文／王美衡
- 16 **乳房痛的尋根之旅**
文／陳芝蓉
- 19 **膀胱太過動 害她忙著跑廁所**
文／連啟舜
- 22 **不想意外懷孕 就要懂得避孕**
文／袁嘉駿

- 27 **甲狀腺機能亢進易致不孕
積極治療杜絕後患**

文／曾睿玉

- 30 **抗磷脂質症候群作怪
反覆引起自發性流產**

文／黃建中

- 32 **產後好憂鬱 家人多幫忙**

文／陳逸婷

- 34 **年輕女性掉髮 缺鐵常是主因**

撰文／藍雅琦、審定／張中興

- 36 **痘痘生生不息 中醫陪妳一起戰痘**

文・圖／李湘萍

- 39 **卵巢早衰的中醫調理**

文／沈俐伶

中醫天地

- 41 **產後藥浴 天然香草配方更好用**

文／祝璿嫻

榮耀之路

- 44 **臺中市志願服務多元創新計畫甲等獎
本院是唯一獲獎的民間團體**

文・圖／秦嗣宏



體系風雲

- 46 營造兒童友善醫療環境
紅鼻子醫生為病童帶來歡笑
文·圖/吳嵩山

藥物園地

- 55 經痛月月來襲
常見的藥物治療與處置
文/陳素靜

分享平台

- 48 與慢性病共存 依然可以活出精采
文·圖/汪碧雲

飲食養生

- 58 戰勝更年期 美魔女就是你
文/江宗謙

樂活生醫

- 49 用脂肪再造新生命
文/莊逸涵

新聞集錦

- 63 難孕夫妻尋求醫助 歷盡艱辛喜當爸媽
文/編輯部

陽光筆記

- 51 志工關懷行腳 引進生命幽谷的亮光
文·圖/秦嗣宏

- 64 急性肺動脈栓塞會要命
及時溶栓治療可救命
文/編輯部

心情電波

- 52 站在巨人爺爺的肩膀上看世界
文·圖/張倍讀



拿出改變未來的力量 一起創造屬於我們的歷史

蔡長海董事長在校院「高階共識營」 對全體同仁的期勉

文／中國醫藥大學 公共關係中心 主任 吳嵩山

中國醫藥大學暨醫療體系不斷追求更好的明天，蔡長海董事長在8月26、27日舉辦的「高階共識營」中，提出10年500億的前瞻計畫，將積極延攬培育優秀人才與提升研究能量，創造社會共享價值。蔡董事長說：「我為中國醫藥大學設定了新的目標，5年後要入世界150大，10年後要進入世界100大，校院同仁應群策群力，拿出改變未來的力量，一起創造屬於我們的歷史！」



中國醫藥大學暨醫療體系在高階共識營共商校院百年大計（攝影／游家鈞）



蔡長海董事長期勉中國醫藥大學力求突破，5年後進入世界大學學術排名前150大。（攝影／游家鈞）

中國醫藥大學的學術表現不凡，在上海交通大學最新公布的「2017世界大學學術排名」已上升到第197名，僅次於臺大，名列全臺第2、私校第1。蔡董事長說，一路走來，非常感謝經營核心團隊的同心協力與所有同仁的幫忙，中國醫藥大學暨醫療體系能有今天是大家的功勞。

蔡董事長特別感謝李文華校長從美國回來為臺灣的高等教育奉獻心力，引領校務發



腦力激盪的一刻！（攝影／游家鈞）

展，不僅使中國醫藥大學轉型為重視教學與研究品質的研究型大學，在國際化方面也做得相當好。

校院永續成長，一定要突破一定要改革

人工智慧（AI）科技時代來臨，蔡董事長提醒同仁，國際環境的變化相當大，校院發展要永續成長，一定要突破，一定要改革，還要採取一些比較大膽的策略，才能創造我們的歷史，所以他為中國醫藥大學設定了新的目標：5年後要入世界150大，10年後要進入世界100大。

蔡董事長說：「很多人一定會問『有可能嗎？』當初我說要進入世界500大的時候，同樣也有很多人問『有可能嗎？』但事實證明，我們做到了！」他強調：「只要有決心，目標遲早會達到。」

10年500億計畫，每一塊錢都要用在刀口上

為什麼要實施10年500億的前瞻計畫？蔡董事長解釋，這是因為校院需要更多的人才，需要更多的研究中心，10年500億大部分將用於人才的網羅培育和研究中心的推動。他語重心長地說：「這些經費是大家共同努



分組討論時，蔡董事長默默坐在後方傾聽大家的意見。（攝影／游家鈞）

力累積而來的辛苦錢，每一塊錢都要用在刀口上。」

蔡董事長並對10年500億的財務規畫略做說明。他表示，臺中水湳國際健康產業園區的開發大約需要300億，水湳園區將邀請幾位普立茲克建築獎得主規劃設計，先興建學生大樓、實驗大樓和學生宿舍等3棟大樓，並在智慧校園裡設置創新研發中心和健康產品展示中心，打造成臺灣新亮點，預定2019年2月可以部分進駐。此外，已經動工的新竹健康產業園區，籌建經費大概需要100億，預計在明年12月之前可以開幕。

校院發展方向，對各層面均有明確指示

對於校院的三大願景，蔡董事長也做了明確指示。他說，一是中國醫藥大學5年後要進入世界大學學術排名前150大，10年後進入100大；二是全力促成中國醫藥大學與亞洲大學的結合，初期重點放在智慧復健科技領域，建立輔具研發中心；三是推動幹細胞等細胞療法，發展尖端醫療，造福人類健康。

他表示，在提升教學研究與打造智慧校園方面，必須落實完善制度，提升組織文化和執行力，特別是在延攬人才時，所有主管

必須敞開心胸，找比自己還強的人來幫忙，除了向外尋覓，也要用心培養，包括青年菁英的培養、教授的培養和年輕醫師的培養，尤其是如何激發學生的潛能，將他們培養成世界未來的領航者，更是學校的重責大任。其次，學校的行政執行力與效率、教學、研發、服務、國際化，以及產學合作，必須全面檢討，把格局放大，力量用在對的地方，才能補其不足。

中亞聯大多合作，生技醫療加強創新研發

蔡董事長說，今年7月，教育部已核准「中亞聯大」系統大學，兩校教學資源共享，學生可以跨校修讀「輔系」與「雙主修」課程，而中國醫藥大學的科技法律、科技管理與人工智慧AI，尤其是AI必備的雲端資訊與大數據中心，都需要亞洲大學的大力協助，「中亞聯大」今後要怎麼合作，拜託李校長多費心。

蔡董事長指出，生技醫療產業是臺灣的未來，而產學與衍生企業是大學很重要的一環，中國醫藥大學的產學合作管理費僅8%，研發者可以拿70%以上，相較於其他大學，我們給的條件是相當優渥的，但研發創新能力



李文華校長 (攝影/游家鈞)



周德陽院長 (攝影/游家鈞)



陳明豐總執行長在會議中勤做筆記 (攝影/游家鈞)

仍有待加強，所以需要找更多的人才加入，期待10年內能有3-5家衍生企業上市上櫃。

期許醫療體系，提供有特色的友善服務

在醫療體系發展特色方面，他指示臺中附設醫院各科部都要建立特色，要成為臺灣醫學中心的前3名與卓越的國際一流醫學中心；北港附設醫院要成為最優質的社區醫院；安南醫院要邁向準醫學中心；兒童醫院要發展為國際一流的醫學中心，第一步是成立小兒心臟血管中心，進而成為亞洲乃至世界一流的小兒心臟血管中心。

蔡董事長希望附設醫院營造良好環境，讓優秀的醫學生願意留下來實習與服務，同時加強推動3D列印醫療研發中心、大數據中心、精準醫學中心、人工智慧（AI）中心，提供以「病人為中心」的友善服務。他說，病人和家屬對於醫療品質的要求永無止境，唯有精益求精，好還要更好，才能成為民眾最信賴的健康守護者。

掌握未來脈動：人工智慧與醫療應用

在會議中，李文華校長分享辦學的願景與特色，以及為臺灣建構中西醫學學術重鎮的成效；校院務發展委員會鄭隆賓執行長表示，去年共識營的決議事項達成率約86%，這

次高階共識營邀請了一些年輕的老師和醫師參與，展現體系的活力與傳承意義。

今年校院「高階共識營」聚焦人工智慧（AI）領域，特別邀請雲達科技股份有限公司楊晴華總經理、永齡健康基金會尹彙文執行長、趨勢科技股份有限公司陳怡樺執行長，從人工智慧技術應用、智慧醫院及對人文衝擊與影響做精闢的介紹，使與會同仁對人工智慧與醫療應用有深入了解並建立發展共識。

感謝員工辛勞，讓我們繼續攜手打拼

中國醫藥大學暨醫療體系不斷再創高峯，蔡董事長感謝同仁們攜手打拼的辛勞。他說，10年500億的財務規畫中，約有30億是用於提高員工待遇與福利，「以員工為重」始終是他領導校院的核心準則之一。

蔡董事長以「回顧感恩、省思未來」讓大家可以了解中國醫藥大學蕪路藍縷辦學、創新改變與追求卓越的發展歷程，並在簡報中以「To Believe」的歌聲陪襯，象徵5年後要入世界150大的決心，以及播放「超未來世界」與「科技HOT」兩段描繪未來無限可能的影片。他殷殷期盼大家共同為校院為臺灣努力，打造能讓臺灣人民引以為傲，在世界發光發亮的大學，醫學中心和生醫產業。



集思廣益的團隊！（攝影/游家鈞）

中部愛互聯再出擊 雙龍日托中心造福偏鄉居民

文／編輯部



中部愛互聯雙龍日托中心揭牌，成為當地長輩們的另一個家。
(攝影／胡佳瑋)



結合政府與民間力量，一起關懷偏鄉民眾需求。左起：林正介董事長、周德陽院長、衛福部陳時中部長、張淑芬董事長、黃國書立委、林嘉琪董事長。(攝影／胡佳瑋)

雙龍部落日中

國醫藥大學附設醫院長期提供南投縣信義鄉偏遠山區居民整合性的醫療照護，最近更呼應鄉民需求，與台積電慈善基金會、由鉅建設林增連慈善基金會及老五老基金會，共同成立「中部愛互聯雙龍日托中心」，讓部落裡的高齡長輩白天有個復健聯誼的好去處，家屬得以沒有後顧之憂的安心工作。

衛生福利部陳時中部長在雙龍日托中心揭牌時表示，他抵達雙龍部落後，發現這裡真的是「好山、好水、好遠、好辛苦」的偏鄉，感謝大家能夠把愛心串聯起來，合力關懷偏鄉民眾。

中國附醫深入偏鄉，推動多元醫療照護

南投縣陳正昇副縣長說，信義鄉為臺灣醫療資源最缺乏的地區之一，青壯年外流嚴重，高齡人口所占比例不斷上升，受到生活及飲食習慣影響，居民的慢



周德陽院長說，守護原鄉是中國附醫的社會責任。(攝影／胡佳瑋)

性病罹患率也遠高於平地居民，21年來，中國附醫在這裡幫了居民很大的忙。

中國醫藥大學暨醫療體系蔡長海董事長極為關心信義鄉民的醫療照護問題，中國附醫自1997年起便深入當地，與社區醫療群、政府單位及公益團體一起推動各項醫療保健服務，包括地利門診部的24小時醫療、到宅醫療與到宅復健等，深獲居民信賴，就醫病人的整體滿意度高達94%。

中國附醫周德陽院長說，守護原鄉是醫院的重點任務，因績效卓著，去年榮獲《遠見雜誌》CSR企業社會責任獎中的「公益推動楷模」。他認為在信義鄉除了加強醫療服務，還必須落實衛生教育，居民才能擁有健康的未來。

老五老志工義助村民，愛互聯團隊跟進

台積電慈善基金會張淑芬董事長為了串聯社會上愛的力量，2014年創辦「愛互聯」關懷平台，由鉅建設林增連慈善基金會林嘉琪董事長共襄盛舉，同年8月發起並整合中國附醫及老五老基金會成立了「中部愛互聯」，出錢出力出時間，以具體行動給予獨居或弱勢的年長者溫暖照護。

老五老基金會在信義鄉深耕已久，林正介董事長表示，老五老基金會自2014年起在信義鄉展開為長輩送餐、協助拿藥與居家關懷等服務，2016年2月在雙龍部落活動中心設置社區照顧關懷據點，今年更擴增為週一至週五的日托服務。中國附醫與林增連慈善基金會得知此一日托服務面臨資源欠缺及交通不便等困境之後，協助將這裡改造為無障礙

空間，並添購各項設備，台積電慈善基金會也捐贈1輛交通車，方便接送長輩前往日托中心或就醫。

中部愛互聯雙龍日托中心設有專責照服員，村民在白天將長輩安置在中心，接受復健治療、中午共餐及參與文康休閒活動，可因人際互動增加而延緩退化。

社區關懷服務升級，雙龍日托中心揭牌

中部愛互聯雙龍日托中心是全臺最高海拔的老人日托中心，9月5日揭牌成立時，除了部落長老帶領祈福祝禱，鼓陣及醒獅團熱鬧登場，並有雙龍國小合唱團優美的歌聲助陣，是地方一大盛事。

衛生福利部推動的長照2.0，強調要促進偏鄉地區整體醫療與社會福利，讓居民健康與生命安全獲得充分保障。中部愛互聯團隊期盼在政策引導下，能有效提升偏鄉居民與年長者的生活品質，而「雙龍日托中心」正是響應長照2.0的社區關懷服務再升級。🌟



老五老基金會已為雙龍部落的日托服務奠定良好基礎（攝影／胡佳瑋）

給準媽咪們 妳必須知道的 流感3件事

文／婦產部 主治醫師 陳怡燕

第1件事

流感疫苗是妳給寶寶的第1個禮物

流感疫苗真的很安全，真的！

臺灣孕婦的流感疫苗施打率才僅僅3成而已，每次鼓勵孕婦打疫苗，這些準媽咪們老是有很多理由推託，怕打了疫苗反而感冒、怕打針、怕對胎兒有害、怕流產、不願意打國產疫苗、應該不會這麼倒楣得流感等等，什麼理由都出來了。但是，我要再強調一次，流感疫苗真的很安全，真的！

●孕婦併發流感重症的風險高

不管在哪個孕期施打流感疫苗都是安全的。施打流感疫苗對胎兒沒有傷害性，也不會導致畸胎，更不會導致流產。然而

如果孕婦感染流感病毒就糟糕了，得到流感可能會導致流產，可能會導致胎兒畸形，還可能會導致早產或死產。不管是季節性流感或者是流感大流行的流行病學，都一再地給我們教訓：孕產婦得到流感，併發重症的風險比一般人還要高！所謂的重症包括肺炎、心肌炎、腦膜炎、敗血症等等，甚至需要住進加護病房，更嚴重的還可能造成死亡。

●流感疫苗可保護媽媽和寶寶

目前臺灣用的流感疫苗都是不活化疫苗，也就是死病毒的疫苗，對孕婦來說是非常安全的。因為是死病毒，所以不會有傳染力，也不會有打了疫苗反而得流感的疑慮。除非孕婦有以下狀況才不建議施

打：發燒、對流感疫苗有過敏反應、對蛋白嚴重過敏等。

施打流感疫苗除了可以保護母體，還可以保護肚子裡的寶寶！剛出生的寶寶免疫力很差，他們的免疫力主要來自媽媽傳遞的抗體，寶寶如果在這個時期被流感病毒感染了，很可能會演變成重症。孕婦施打流感疫苗後，會產生具有免疫力的抗體，這些抗體經由胎盤傳給寶寶，可以減少寶寶出生後得到流感的機率。所以，親愛的準媽咪，妳給寶寶的第1個禮物就是流感疫苗！

●今年要記得打流感疫苗喔！

施打了流感疫苗，至少要在兩個禮拜之後才會產生足夠的保護力，而流感疫苗的保護力約可維持6個月左右。臺灣每年的流感疫情是從12月開始進入流行期，一直到隔年2月達到流行高峰，因此孕婦最好在進入流行期前就先做好準備。孕婦是公費流感疫苗的施打對象，流感疫苗每年10月1日開始施打，準媽咪們今年可千萬不要錯過喔！

第2件事

抗病毒藥物早吃比晚吃好

流感和一般的感冒不一樣。一般的感冒症狀比較輕微，病程短，較少發燒，恢復期也短，通常給予症狀治療就好。流感的表現則以全身性症狀為主，會發高燒、全身肌肉痠痛、頭痛，也可能會有呼吸困難、呼吸急促等呼吸道的症狀，病程比較長。免疫力好的人，即使不吃藥，病情也會慢慢好轉，但是如果免疫力差，服用抗病毒藥物有助於減輕症狀、縮短病程、減少併發症及降低死亡率。孕產婦屬於免疫力差的族群，抗病毒藥物的使用自然就格外重要了。



●治療流感的抗病毒藥物種類

流行性感冒病毒依據內部的蛋白質、構造和形態，可分為A、B、C三型，A型流感病毒又可依據外部抗原再分為不同的亞型，外部抗原包括血球凝集素和神經胺酶，流感病毒入侵細胞後，會複製出新的病毒大軍，當流感病毒大軍預備從細胞釋放去感染其他正常細胞時，需要神經胺酶的幫忙才可以順利離開宿主細胞。現在用的抗病毒藥物就是神經胺酶的抑制劑，可以阻止病毒被釋放出來作怪，避免病毒再去感染其他正常細胞。

目前政府提供來治療流感的抗病毒藥物，包括口服的克流感、吸入式的瑞樂沙，

以及針劑型的Rapiacta，但針劑型的是用在疾病嚴重到無法口服或吸入藥物的患者，而且需要經過專案申請公費藥物的流程。抗病毒藥物的副作用包括反胃、嘔吐、腹痛、腹瀉和頭痛等。吸入式的瑞樂沙可能會刺激呼吸道，呼吸道敏感或氣喘的患者要小心使用。

● 抗病毒藥物越早吃效果越好

抗病毒藥物在流感症狀出現的48小時內服用，效果最好，輕症的患者可因而減輕症狀和縮短病程，重症的患者可因而降低住院率及死亡率，即使症狀出現已經超過48小時，還是可以使用抗病毒藥物來縮短病程。因此，得到流感的準媽咪們對於抗病毒藥物，務必要抱持著「早吃比晚吃好，有吃總比沒吃好」的心態。

● 它對孕產婦和寶寶都很安全

市面上所有的抗病毒藥物對於孕婦來說都是安全的，沒有任何研究顯示孕婦服用抗病毒藥物會影響胎兒或導致畸胎，即使是動物研究，也沒有足夠的證據顯示會影響胎兒。

至於哺乳的媽咪服用抗病毒藥物，只有很少量的藥物會被分泌至乳汁中，乳汁中的藥物量只不過是寶寶流感治療劑量的0.5%而已，所以服用抗病毒藥物的媽咪即使哺乳也很安全。不過，因為親餵時可能會有飛沫傳染的疑慮，媽咪萬一得到流感，應盡量以



瓶餵的方式餵母乳，而且要盡量讓健康的家屬負責瓶餵的工作，如果逼不得已只能親餵的話，一定要做好防護措施：勤洗手、戴口罩。

● 症狀符合即可使用抗病毒藥物

孕婦是公費流感抗病毒藥物適用的對象之一，只要符合流感症狀，不需要快篩確認就可以使用抗病毒藥物來治療。由於快篩的診斷率很差，即使快篩是陰性的，也不代表沒有感染，因此國內外的建議都是依據臨床診斷給予治療。如果孕婦出現高燒超過38度、肌肉痠痛、頭痛以及其他呼吸道的症狀，應該要儘早使用抗病毒藥物，千萬不要執著於快篩檢查。請記住，抗病毒藥物對胎兒絕對是安全的，老話一句：「早吃比晚吃好，有吃總比沒吃好」。

第3件事

戴口罩勤洗手好好保護自己

除了打流感疫苗和萬一感染應儘早服用抗病毒藥物之外，孕婦最重要的任務就是好好保護自己。

● 要提防無所不在的流感病毒

流感病毒的傳播靠的是飛沫傳染與接觸傳染，病人咳嗽或打噴嚏時的飛沫可能就存在我們的生活周遭，可能出現在紙張上、桌椅上、門把上、手扶梯上、電梯的按鍵上等等，往往在妳不注意時，手上便沾了含有

口罩正確使用小撇步

一般外科口罩要**每天替換**，若無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時要立即更換

常見NG方式



1 反戴口罩



2 使用超過1天



3 清洗口罩



4 只遮住嘴巴·露出鼻子



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC



Taiwan CDC LINE@

免付費疫情通報及諮詢專線：1922

病毒的飛沫，如果沒有好好洗手，流感病毒可能就會纏上來了。因此，為了防止病毒入侵，孕婦一定要勤洗手，出入公共場所也應戴上口罩。

流感病毒在光滑的表面可存活24-48小時，在衣服或紙張上可存活8-12小時，在手上可存活5分鐘。居家環境用酒精或者一般的中性洗劑清潔過，就可以清除病毒了。

●產婦感染應與寶寶暫時隔離

產婦一旦感染流感，最好與寶寶隔離一段時間。產婦至少要服用抗病毒藥物滿48小時、退燒24小時以上，而且要能夠控制咳嗽和打噴嚏才算安全，而對飛沫傳染的防護事宜至少要維持到發病7天之後。

醫師的叮嚀

再次提醒所有準媽咪們，為了妳和寶寶的健康，請記住，流感疫苗是必備的護身符，抗病毒藥物是救命的仙丹，戴口罩勤洗手則是不可或缺的金鐘罩。



凍卵趁年輕 保留妳的生育力

文／婦產部 生殖醫學中心 主治醫師 王美衡



隨著現代女性晚婚晚育的趨勢，以及某些婦科疾病與部分醫療處置可能傷及卵巢，女性想要留住品質較好的卵子，以便為將來保有生育的機會，那就只有仰仗「凍卵」一途了。

外表可以凍齡，但生育無法凍齡

常有女性到了想要生育的時候，來生殖醫學中心檢查，才發現卵巢功能已經變差。不只是年紀大的女性會有這樣的問題，近期也發現不少未滿35歲的女性已出現卵巢早衰的狀況，其原因或許與環境受到嚴重汙染，食安拉警報及個人體質有關。

女人的外表可以靠保養或醫美來凍齡，然而生育年齡卻無法凍結，年紀越大，卵子的數目以及品質就會跟著下降，受孕率隨之降低。不少30多歲的女性可能還想享受單身，或是尚未找到適合的對象，為了延長可

以生育的時間，她們有另一種選擇，也就是藉由凍卵來保留當媽媽的機會。

35歲之前凍卵，卵子品質比較好

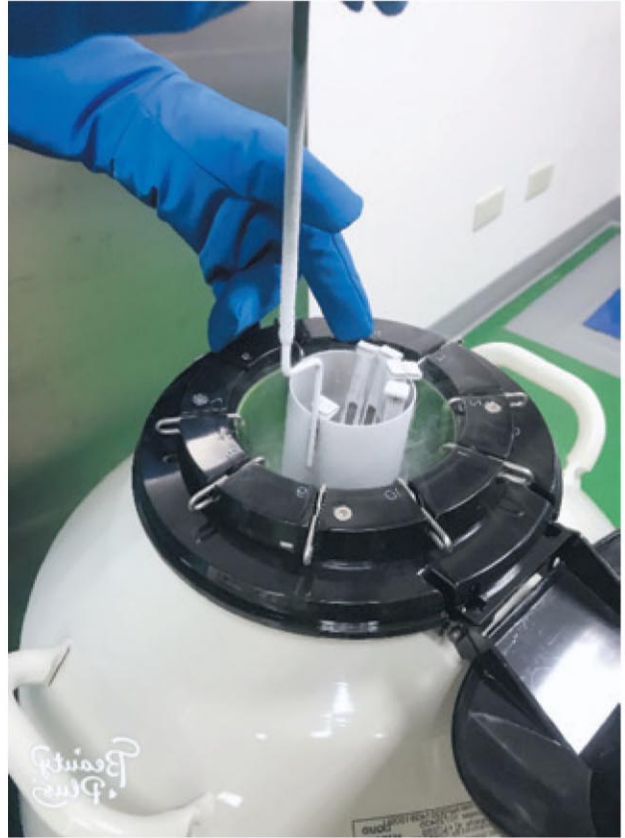
凍卵所以會逐漸成為風潮，與冷凍技術大躍進有關，尤其近2年發展成熟的玻璃化快速冷凍技術，對於卵子和胚胎的傷害最小，解凍後的存活率高達95%以上。

凍卵的需求大致可分為兩大類，其中一類主要是晚婚晚育造成的。為了在最佳的生育年齡，保存品質最佳的卵子，建議有可能晚婚晚育的女性，最好在35歲之前就凍卵。由於40歲以上的卵子品質差，凍卵及解凍後的懷孕成功率僅約20%，因此年紀越大，需要儲存的卵子數目越多，才能提高後續解凍受孕的成功率。

如果是35歲前凍卵，需取卵11-15顆，35-37歲要取卵16-20顆，37歲以上至少要取20顆卵子。若考量凍卵投報率，37歲凍卵最符合經濟效益。不過，就像蔬果要吃新鮮的，



女性若有需要，可先將卵子冷凍儲存，計劃生育時再取出解凍。



卵子也是如此，尚青ㄟ最好，尤其高齡懷孕生子風險大，體力也不如年輕人，熟女想生孩子還是得趁早。

處女想要凍卵，也有方法可以如願

診間也不乏近40歲才來要求凍卵的女子，詢問後發現，其中有些女子可能沒有交過男朋友，從未有過性行為，儘管為生育年齡的流逝感到著急，但是以為取卵針只能從陰道進去，而這麼做勢必會破壞處女膜，所以一直沒想過凍卵這件事。其實處女可以改用腹腔鏡取卵，針是從肚皮開小孔進去，把卵巢濾泡刺破取出卵子，屬於微創手術。

雖然腹腔鏡取卵的技術難度較高，取到的卵子數目也比較少，但是對於沒有發生過

性行為的女性來說，仍然可以完成凍卵的心願。甚至以目前超音波探頭的進步，直接進行陰道取卵，在麻醉的狀況下，亦能保有完整的處女膜。

罹患某些疾病，可藉凍卵留住生機

另一類凍卵需求則是有著醫學上的需要，例如罹患癌症者，由於電療或化療會造成全身性的影響，藥物可能傷到卵巢，因此如果還有生育的考量，建議在治療前先凍卵。目前也發現越來越多女性罹患子宮內膜異位症，子宮內膜異位同樣會影響卵巢功能。子宮內膜每個月會剝落從陰道流出而形成月經，但有些內膜會逆流，從輸卵管逆流

到卵巢或子宮腔，當免疫力不好時，內膜就會黏著在卵巢裡形成子宮內膜異位症，或者附著在子宮肌肉層內導致子宮肌腺症。這些情形都會破壞卵巢，使卵子數目變少，品質變差，所以建議患者在症狀還不那麼嚴重時可考慮先凍卵。

此外，罹患某些婦科疾病的女性也需要凍卵，例如多囊性卵巢或沒有子宮者。有些女性未老先衰，年紀輕輕就提前閉經或出現更年期症狀，抽血檢查發現卵巢的儲備功能變差，亦即卵巢早衰，包括壓力、感染、免疫等，都是可能的肇因，這時就應儘早思考凍卵的可能性，以保留生育的機會，否則未來想要生育時，可能就只有找人捐卵一途了。

卵子冷凍的步驟

凍卵前評估 藉由抽血及陰道超音波檢查，了解卵巢功能與用藥方向。

刺激排卵 月經來後的1-3天內報到，開始以藥物刺激及追蹤至可取卵（約10-12天）。

取卵冰凍 利用陰道超音波取卵（或腹腔鏡取卵），把取出的卵子放置於集卵管中，再冰存於攝氏零下196度的液態氮內，讓卵子細胞活性暫停。

存卵解凍 符合婚姻關係條件即可取出存卵，評估精液品質，決定精卵授精方式，再將凍卵回復至攝氏37度（人體恆溫）。

醫師的叮嚀

- 生育這件事，子宮可以等，但卵巢不能等，所以凍卵的時間點很重要。建議凍卵要把握35歲之前的黃金期，因為年輕的卵子細胞分裂比較活躍，例如30歲取出的卵子，透過凍卵能夠保持30歲卵子的活力。
- 凍卵通常不是1次就能完成的，這與卵子的需求數目有關。35歲以上大概需要20-25顆卵子，若每次取十幾顆，需要取2次；年紀愈大，成功懷孕的機率較低，需要較多卵子去嘗試，也就需要儲多較多的卵子，例如40歲上下需要存30-40顆，多半是1年之內分4、5次取完。
- 依據人工生殖法規定，凍卵的期限是10年，可視狀況提前終止合約或到期後再延長合約。不過還是建議凍卵的女性，最好在凍卵後的10年內完成生育計畫，因為基於醫學倫理的角度，不希望媽媽年紀太大才養育孩子，所以如果是35歲凍卵，最晚不要超過45歲生育。
- 凍卵的費用大約是10萬元，這也與取卵的數量有關，卵子取得多，費用就會高一些。建議慎選衛生福利部核准且品質良好的人工生殖機構來執行，除了可確保凍卵品質，未來做人工生殖時也能獲得較高的成功率。👩



乳房痛的尋根之旅

文／外科部 乳房外科 主治醫師 陳芝蓉

門診患者中有很多年輕女性，她們並不是得了乳癌，而是因為乳房疼痛，影響日常作息而尋求協助。乳房痛或不舒服，常常會讓女性聯想到自己是不是罹患乳癌，然而根據統計，大約70%的女性都曾經歷過乳房痛，但其中只有少數是乳癌造成的，大部分早期乳癌通常不會引起疼痛。

乳房痛最常發生在月經週期前兩三天，有些會從月經前1週就覺得不舒服並持續到月經結束，有些則和月經週期沒有特別關聯，疼痛無論哪一天都可能發生。雖然停經後婦女有時也有乳房痛的情況，但乳房痛最好發的還是停經前的婦女。

乳房痛的可能原因

造成乳房痛的原因有很多，普遍來說，乳房痛並非乳癌的表徵，那有什麼原因會造成乳房痛呢？大致可分為以下幾類：

●外力所致

乳房痛其實包含了乳房及腋窩的疼痛、脹痛、灼熱感等等。有時候是因為搬重物、過度的上肢運動或外傷而造成胸大肌或肋骨

的疼痛，也可能會誤以為是乳房痛，但這類疼痛常常伴隨著受傷部位的皮膚瘀青或紅腫，只要休息就能得到緩解，並不需要治療。

●內衣不合適或乳房體積過大

不合適的內衣尤其會造成乳房下部肋骨疼痛，症狀通常是在更換新的內衣或胸罩之後出現。乳房體積過大也是乳房痛的原因

之一，主要是因為長時間重力下拉所致，解決之道不外乎給予乳房適當的支撐，減少重力影響，必要時可藉由外科手術縮減乳房體積。



●其他疾病

其他內科疾病如心肌梗塞、心絞痛、胃痛、肋膜發炎或久咳，也可能會有類似乳房痛的表現。若有上述病史或伴隨其他內科症狀，應先排除這些疾病的可能。

●青春期乳房發育

這不只會發生於青春期的女孩，甚至青春期男孩都常有乳房痛的狀況，疼痛主要源

自於乳腺快速發育所致，有時觸診還會摸到硬塊，但這類乳房痛都會隨著青春期結束而消失。如果過於疼痛，可服用止痛藥或是熱敷來緩解不適。

●荷爾蒙濃度改變

乳房痛其實也是經前症候群的一部分，月經來的時候，常常會出現單側或雙側的乳房脹痛。月經週期造成的乳房痛主要是因為荷爾蒙引起乳腺組織變化與血管擴張的結果，一旦月經結束，疼痛也就隨之緩解或消失。停經前，因荷爾蒙濃度改變，也可能造成乳房痛。此外，壓力會影響荷爾蒙分泌，所以巨大壓力很可能使疼痛加劇或改變乳房痛的模式。

●懷孕或產後

尤其是第1孕期，很容易乳房痛。若發生在產後哺乳的時候，乳房痛可能是初期乳腺炎所致。乳腺炎大致可分為滯留性和化膿性兩類，前者只要將過剩的乳汁排出即可緩解；後者主要是因為細菌感染導致化膿，需要更進一步的抗生素或外科治療。

常見的乳房纖維囊腫

除了以上生理現象所造成的乳房痛之外，最常引起乳房痛的原因就是纖維囊腫。纖維囊腫好發於30-50歲女性，和乳癌好發年齡相似。纖維囊腫是最常見的乳房慢性良性腫瘤，腫塊是由纖維膜包著組織液所形成，本身並不會轉變為乳癌，但可能和乳癌並存。在排卵期到月經前，纖維囊腫常常會脹大而產生疼痛，月經結束後往往就會縮小，疼痛也因此減輕。停經之後，囊腫會變小甚至消失。



與乳房痛有關的藥物

某些藥物也可能會引起乳房痛，最常見的就是含雌激素的藥物，例如避孕藥或停經後婦女所補充的荷爾蒙。抗憂鬱劑也常引起乳房痛，有時甚至會促使乳汁分泌。毛地黃類藥物、甲基多巴（一種降血壓藥物）、某些利尿劑等，也可能造成乳房痛。某些健康食品，例如蜂膠、蜂王乳等天然荷爾蒙，同樣可能引起乳房痛。

何種狀況應立即就醫？

什麼樣的乳房痛需要就醫呢？如果乳房痛合併有新的硬塊，而且不會因為月經結束而消失或縮小，或是乳房痛合併乳頭出血或凹陷，或是乳房痛合併皮膚有橘皮樣變化的紅腫或潰爛，無法排除乳癌的可能，便應立即就醫，接受詳細的理學或影像檢查。若是乳房痛合併有乳房紅腫熱，甚至有發燒的情況，很可能是乳腺炎所致，需要以抗生素治療。再者，乳房若有無法解釋的持續性疼痛，也建議就醫。

乳房痛的檢查與對策

對於乳房痛的患者，醫師除了問診之外，會先做理學檢查。乳腺炎很容易在身體

檢查時就診斷出來，不需接受過多無謂的檢查。如果發現有乳頭分泌物或是乳房硬塊，醫師就會安排更進一步的影像學檢查，通常是乳房超音波檢查。如果患者年紀大於40歲，除了乳房超音波檢查之外，還會安排乳房攝影。小於40歲的女性，乳房密度太高，影像判讀率很低，一般不會安排乳房攝影。影像學檢查若發現有可疑病灶，醫師可能還會再安排病理切片檢查。

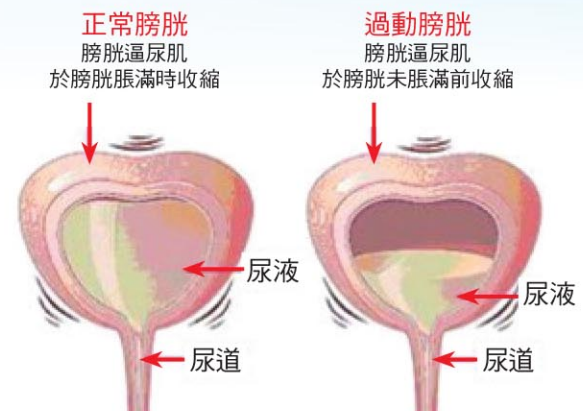
乳房痛需要根據產生原因給予適當治療。少數婦女單純是因為內衣太緊導致乳房痛，只要改穿適當尺寸的內衣即可。若是因為藥物或健康食品引起的乳房痛，可以停藥便停藥，無法停藥者可以調整藥物劑量。乳腺炎則使用抗生素治療，嚴重者需要手術治療。

如果乳房痛症狀嚴重卻找不出原因，可以服用一般止痛藥來緩解。若疼痛依然持續，可以考慮中醫調理。乳房痛症狀較不嚴重者可以考慮替代療法，例如補充月見草油或維生素E。無論如何，有任何疑問都應儘快就醫，尋求專業醫師的意見。🌿

膀胱太過動 害她忙著跑廁所

文／泌尿部 主治醫師 連啟舜

22歲的陳小姐是大學生，來看泌尿科門診是因為頻尿、尿急和夜尿已有一段時間，或許是即將畢業並面臨國家考試的壓力，這些症狀最近變得更加嚴重，常常1個小時內要上好幾次廁所，每次都是尿急得要命，但又解不出多少尿，甚至睡到半夜也數度被尿意催醒，只好睡眠惺忪的起床，致使翌日無精打采，念書效果大打折扣。經過仔細的評估及檢查，確定她和很多人一樣，都是罹患了膀胱過動症。



圖片引用來源：安斯泰來藥廠

膀胱過動3特徵

急尿 頻尿 夜尿

膀胱的尿液容量約400c.c.，正常的膀胱是等尿液累積到某個程度才會透過神經反射使大腦產生尿意，接著經由膀胱肌肉的收縮將尿液排出。如果膀胱僅儲存了少量尿液就開始傳遞排尿訊號，因而產生尿意和不正常地收縮，就稱為膀胱過動。患者會有白天尿急、頻尿及晚上夜尿的情形，嚴重時更可能因為尿急憋不住而尿失禁。

一般來說，年紀越大得到膀胱過動症的比例越高，然而也有一定比例的年輕人罹患膀胱過動症。膀胱過動症的盛行率不管在臺灣或世界各國都是大約兩成左右，但患者就醫的比例不高，往往是等到症狀已嚴重影響生活品質才會尋求醫治。

至於膀胱過動症是怎麼形成的呢？有一部分患者和原本的疾病有關，例如有神經性疾病的病史，或是女性停經後尿道陰道萎縮、男性有攝護腺肥大等，因而誘發膀胱過動症，心理因素也是導致膀胱過動症的可能原因之一。至於這位女學生，目前沒什麼特殊病史，而是單純以急尿、頻尿、夜尿為表現的膀胱過動症

填問卷可了解自己的膀胱是否過動

膀胱過動的診斷主要是根據病人詳細的病史、理學檢查、尿液檢查或尿路動力學相關檢查來做基本評估。臺灣尿失禁防治協會提供的膀胱過動症問卷如下：



圖片引用來源：輝瑞藥廠

膀胱過動症狀問卷	
1.您早上起床後到睡前為止，大約要小便幾次？	<input type="checkbox"/> 0 7次以下 <input type="checkbox"/> 1 8-14次 <input type="checkbox"/> 2 15次以上
2.您晚上就寢後到早上起床為止，大約要醒來小便幾次？	<input type="checkbox"/> 0 無 <input type="checkbox"/> 1 1次 <input type="checkbox"/> 2 2次 <input type="checkbox"/> 3 3次以上
3.您多常會突然想小便，此種感覺難以延遲（難以憋住）？	<input type="checkbox"/> 0 無 <input type="checkbox"/> 1 每週少於1次 <input type="checkbox"/> 2 每週1次以上 <input type="checkbox"/> 3 每天1次左右 <input type="checkbox"/> 4 每天2-4次 <input type="checkbox"/> 5 每天5次以上
4.您多常因尿急難以延遲（難以憋住）而漏尿？	<input type="checkbox"/> 0 無 <input type="checkbox"/> 1 每週少於1次 <input type="checkbox"/> 2 每週1次以上 <input type="checkbox"/> 3 每天1次左右 <input type="checkbox"/> 4 每天2-4次 <input type="checkbox"/> 5 每天5次以上

請根據以上表格選出自己最近兩週內的排尿狀態，再計算總分。如果1週有1次或1次以上的排尿急迫感（問題3），而且總分在3分以上（包含3分），就可認定為膀胱過動症。此外，總分≤5分為症狀輕微，6-11分為中等程度，12分以上就是嚴重程度了。

膀胱過動症的治療方法

●行為治療

1.飲食守則

盡量避免喝會利尿的可樂、茶、咖啡等含咖啡因飲料，如果有夜尿問題，睡前別喝太多水。

2.膀胱訓練

在固定的時間上廁所，練習稍微憋尿的能力，延長兩次排尿時間的間隔，藉此可以逐漸增加膀胱的容量，進而降低頻尿和尿急感。要注意的是，憋尿不能憋太久，否則容易導致泌尿道感染。此外，不少膀胱過動症患者在忙碌的時候就不會想上廁所，所以轉移注意力，不要一直想著自己排尿的狀況，也是一種行為治療的方式

3.骨盆底肌肉運動

如果合併有急尿性尿失禁，可以多做骨盆底肌肉運動，從而降低急尿感及改善尿失

禁。方法是用力緊閉尿道、陰道及肛門口，向上提肛，維持收縮5-10秒，接著放鬆10-20秒，1回合重覆10遍，每日實施3回合。此一對骨盆底肌肉的訓練稱為凱格爾運動，任何姿勢無論是躺著、坐著或站著，都可以做。

●藥物治療

藥物治療可以和行為治療同時進行，利用口服藥物來穩定膀胱，減輕膀胱的不穩定性。如果口服藥物效果不彰，可在膀胱內注射肉毒桿菌來降低膀胱不自主的收縮，進而改善症狀。

●手術治療

如果保守的行為治療及藥物治療無效，可考慮做神經調節或具侵入性的膀胱手術，例如腸道膀胱擴大整型術。

醫師的叮嚀

膀胱過動症是相當惱人的，雖然年長者的發生率較高，但年輕人出現膀胱過動症的比例也不低，尤其年輕人容易因而影響工作效率及社交活動，困擾更大於年長者。有急尿、頻尿、夜尿現象的人，只要及時就醫，檢查確定為膀胱過動症之後，經過治療，症狀大多會明顯改善。👩⚕️





不想意外 就要懂得 懷孕 避孕

文／婦產部 研究醫師 袁嘉駿

越來越多女性在不同的職場領域擔任要角，因而有越來越多的育齡婦女選擇以事業為優先，晚婚和高齡生子的現象益趨普遍，避孕方式也更加多樣化。在這裡，我們將介紹各種避孕方式及其優缺點，提供有避孕需求的女性參考。

避免精子與卵子相遇的方法

安全期法

失敗率：24%

能否避免罹患性傳染病：否

此法僅適用於月經週期準確的婦女，其中又包含各種變化形式，若能合併使用，效果更好。

●標準日

若以標準的28天月經週期計算，排卵日將落在下次月經來潮時往前推14天，再加上卵子在輸卵管內可存活24-48小時，精子可在

女性體內存活約72小時，按此估算，排卵日的前後4-5天（來月經的第10-19日）為「危險期」。當然，將禁慾天數越往前或越往後延伸就越安全。

●基礎體溫法

婦女在排卵期，基礎體溫（早晨睡醒後尚未起身或活動前的體溫）會上升約0.6度，因此在基礎體溫升高3天過後，可以算是安全期。不過，因為精子可在女性體內存活約3天，所以在體溫升高前3天，就已經是懷孕的危險期了。

●子宮頸黏液法

在排卵期，為了讓精子通過以助受孕，子宮頸黏液會變得較稀且滑如蛋清狀。如果採用這個方法，當發現子宮頸分泌物改變時，就要避免性行為。

（附註：以上這些方法都需要考量身體健康狀態，例如有無感染或感冒、是否做過陰道灌洗或婦科檢查或是使用潤滑劑等等，綜合判斷後，確實躲開危險期，才能更有效的避孕。）

性交中斷法

失敗率：22%

能否避免罹患性傳染病：否

顧名思義，此一避孕方法是在性行為過程中不做特別的保護措施，當男性即將射精時，再將陰莖拔出，因此又稱體外射精。這是一種不保險的避孕方法，因為當男性勃起達到射精這段期間，還是會有些許分泌物流出，而這些分泌物內可能含有少量足以讓女性懷孕的精子。

殺精劑

失敗率：28%

能否避免罹患性傳染病：否

此法是將含有可讓精子失去活性的化學物質，放在陰道內來達到殺精的效果。殺精劑產品有各種不同劑型，包括泡沫狀、凝膠狀、膏狀、薄膜狀或塞劑等。然而殺精劑也有一些副作用，像是刺激陰道或直腸黏膜等，有些人甚至會對其產生過敏反應，這時就需要選擇其他廠牌的殺精劑或是其他避孕方式。使用殺精劑無法避免罹患性傳染病，世界衛生組織最新的報告更指出，殺精劑會

刺激陰道黏膜，因而甚至會增加罹患性病的風險，所以如果性伴侶有感染性病（尤其是HIV愛滋病毒）的疑慮，應避免使用此法避孕。

男用／女用保險套

失敗率：18%-21%

能否避免罹患性傳染病：可以

這是一種物理阻隔精子與卵子相遇的避孕方式，可分為男用或女用保險套。男用保險套主要成分為乳膠，包覆在男性生殖器上，並將精子保留在其內。女性保險套多為聚氨酯材質，使用方式是將內環放置於陰道內，外環則置於陰道外側。男女保險套均可保護雙方，避免罹患性傳染病，但若使用乳膠材質的保險套，潤滑劑應選擇水溶性溶劑，以免保險套變質破裂。另外，有些廠商也推出合併殺精劑使用的保險套。

子宮頸帽

失敗率：17-23%

能否避免罹患性傳染病：否

這是一種乳膠製品，可以緊密覆蓋於子宮頸上並覆蓋子宮頸口，在歐洲較常使用。子宮頸帽是可以重複使用的，與女用保險套相比，子宮頸帽可以放置較久的時間，但第一次使用時，通常要由健康照護者（如：婦產科醫師）幫忙挑選大小適合的子宮頸帽。使用子宮頸帽必須合併使用殺精劑，既然使用殺精劑，一樣會增加感染愛滋病毒（HIV）和性傳染病的風險，因此只適用於愛滋病毒低感染風險的女性使用。

避孕棉

失敗率：12-24%

能否避免罹患性傳染病：否

避孕棉主要為含有殺精劑的泡綿，在性行為前15分鐘就須將其放入陰道並推至子宮頸口，性行為過程中才能發揮功效。避孕棉的效果可持續12小時，性行為過後至少6小時才可取出，以利殺精劑發揮作用。如同殺精劑，只建議愛滋病毒（HIV）低感染風險者使用。

避孕隔膜

失敗率：12%

能否避免罹患性傳染病：否

一種橡膠或矽膠材質的薄膜，使用方式類似子宮頸帽，也是利用阻隔精子與卵子相遇達到避孕的效果，但放的位置略有不同。第一次使用需由健康照護者幫忙挑選適合的尺寸並教導如何放置，生產前後也需注意要使用不同尺寸的避孕隔膜。性行為結束6小時後再取出，若能搭配殺精劑，效果會更好。

以上這幾種避孕方式都是避免精子與卵子相遇，包括了計算安全期讓精卵不在對的

時間相遇，利用物理阻隔使精卵就算時間正確也無法相遇，抑或是使用殺精劑讓精子無法活動等等。縱使如此，只要有排卵、有射精，牛郎與織女依有機會相遇。

干擾排卵與著床的捍衛戰士

接下來要說的是屬於荷爾蒙類的避孕法，其效果會比前述幾種來得更好。在開始介紹各種不同形式的荷爾蒙避孕藥之前，先簡單提提它的作用原理、副作用和一些使用禁忌。

荷爾蒙類避孕藥的成分不外乎動情素及黃體素，這兩者中的任何一種單獨使用，皆可達到抑制排卵的效果。僅含動情素的避孕藥會增加罹患子宮內膜癌的風險，因此不再單獨使用。目前使用最多的口服避孕藥是屬於混合型，亦即同時包含兩種成分，其效果主要來自3個部分：1.干擾正常排卵、2.影響內膜使其不適合著床、3.使子宮頸黏液變稠以阻止精子進入，而要達到這樣的目的，則要利用荷爾蒙之間的回饋和抑制效果。



口服避孕藥的劑型還可分類為單相、雙相、三相，這指的是動情素與黃體素搭配的劑量不同，為的是模擬正常荷爾蒙週期變化，這裡不多贅述，只要記得按照順序，每天規則服用就可以了。不過，妳是否會覺得每天服藥很麻煩？現在的避孕藥，除了發展新的黃體素成分以減少其副作用之外，再來便是改變使用的形式，例如改成皮下植入、長效針劑、貼片等等。

至於使用避孕藥會有什麼好處、副作用或禁忌症呢？列舉如下：

● 避孕藥的好處

女性自主決定、可能改善經痛及月經不規則、改善經前症候群、改善因肌瘤造成的疼痛或出血、降低卵巢囊腫的發生率、長期使用可降低乳房纖維腺瘤和纖維囊腫疾病的發生率、降低卵巢癌發生率29-50%、降低子宮內膜癌發生率25-90%、降低子宮癌發生率42-70%、降低大腸直腸癌發生率19-50%、降低骨盆腔發炎發生率78%、降低約90%子宮外孕的風險。

● 避孕藥可能的副作用

1. 動情素過多：噁心、體重增加、黏液增加、高血壓、偏頭痛、乳房脹痛、水腫、深層靜脈栓塞、腦血管疾病。

2. 黃體素過多：食慾增加、體重增加、疲倦、月經量減少、青春痘、頭皮油、多毛或掉髮、憂鬱、高血壓。

● 使用避孕藥的禁忌症

1. 絕對禁忌症：懷孕、未診斷的生殖道出血、乳癌病史、心臟血管疾病史（如：靜脈栓塞、缺血性心臟病等）、血友病病史、藥物

導致的高血壓、徵兆性偏頭痛、肝臟疾病、紅斑性狼瘡。

2. 相對禁忌症：吸菸且大於35歲、高血壓病史、糖尿病、高泌乳激素血症病史、膽囊疾病、無徵兆性偏頭痛、鐮刀型紅血球病史

口服避孕藥

失敗率：9%

能否避免罹患性傳染病：否

傳統的荷爾蒙避孕藥，目前多以低劑量雌激素及新型黃體素為主，可以減少副作用的產生。缺點是要每天服用，若漏吃則需採取其他避孕方式。

避孕貼片

失敗率：9%

能否避免罹患性傳染病：否

好處在於不用每天吃藥，但需每週更換貼片，最後再留1週讓內膜剝落產生月經。有些人或許會因為貼片處搔癢而考慮改用其他避孕方式。

避孕環

失敗率：9%

能否避免罹患性傳染病：否

避孕環是一種矽膠材質的環狀物，內含雌激素與黃體素，每天會緩慢釋出固定劑量的荷爾蒙。使用上只需記得將避孕環置入21天，接著取出7天，隨之進入月經期，7天過後再置入新的避孕環即可。

避孕針

失敗率：6%

能否避免罹患性傳染病：否

目前臺灣可見的避孕針主要以長效黃體素為主，打1針可以維持3個月的作用。這對



於不適合使用動情素的婦女，例如先天性心臟病、血栓靜脈炎患者及重度抽菸者，都是不錯的選擇。但須注意上述黃體素過多的副作用及陰道點狀出血。

植入式避孕棒

失敗率：0.05%

能否避免罹患性傳染病：否

把會緩慢釋出黃體素的棒狀物植入皮下，避孕效果約可維持3年。缺點如上，可能會有陰道點狀出血和黃體素過多導致的不適。

能幫妳有效避孕的長期對策

再來要討論的是子宮置入物，也就是避孕器，以及絕育手術。

避孕器

失敗率：0.2-0.8%

能否避免罹患性傳染病：否

- **含銅的避孕器**：主要是在子宮腔內造成慢性發炎，使精子無法通過並讓胚胎無法順利著床。
- **含有黃體素的避孕器**：或稱為子宮內投藥系統（Intra Uterine System，簡稱IUS）的避孕

器，會緩慢釋出黃體素作用在子宮內膜上，使其萎縮，胚胎因而無法順利著床，甚至可以治療經血過多。

（避孕器的使用效期依產品而不同，但大概裝置3-5年就需要更換。）

絕育手術

失敗率：0.15-0.5%

能否避免罹患性傳染病：否

亦即結紮，是一勞永逸的作法，可直接阻斷輸卵管。缺點是日後若有生育考量，則需接受輸卵管接通手術，手術不僅困難也不一定成功。

如果激情過後才想亡羊補牢……

緊急避孕

失敗率：0-2%

能否避免罹患性傳染病：否

比較不推薦使用緊急避孕藥，因其主要成分為高劑量黃體素。另外，可使用高劑量的口服避孕藥作為事後避孕藥使用，或者在72小時內置入含銅避孕器也是可以的。不過，緊急避孕講求的是安全有效，若有需要，最好還是尋求醫師協助並取得正確且適合自己的用藥資訊。🌐

參考資料：

- 1.FAQ112, Frequently Asked Questions → Birth Control, The American College of Obstetrics and Gynecologists, May 2017
- 2.Berek & Novak's Gynecology, 15th edition
- 3.Williams Obstetrics, 24th edition
- 4.青少女（年）避孕指引, 台灣婦產科醫學會, February, 2013



積極治療杜絕後患 甲狀腺機能亢進

易致不孕

文／內科部
新陳代謝科
主治醫師
曾睿玉

29歲的嚴小姐在換工作之後壓力增加，不時出現心悸和喘的症狀，也變得容易緊張焦慮，體重更是不停往下掉，而且直到她適應了新工作一段時間，這些不適仍未緩解。家中有長輩罹患甲狀腺疾病，懷疑她的症狀可能也和甲狀腺有關，因此建議她至新陳代謝科門診好好檢查一下。醫師發現她的脖子有甲狀腺瀰漫性腫大，抽血檢驗甲狀腺功能的結果，甲狀腺促素（TSH）偏低，游離甲狀腺素（FreeT4）也超出正常值，確診是甲狀腺機能亢進。

甲狀腺是什麼？

甲狀腺位於頸部正前方、喉結下面的位置，左右各有1葉，是分泌甲狀腺荷爾蒙的內分泌器官。甲狀腺荷爾蒙的功能很多，主要是調控代謝速度與生長發育。

甲狀腺機能亢進的症狀與隱憂

如果甲狀腺分泌過多的甲狀腺激素，造成身體新陳代謝速度異常增加，就稱為甲狀腺機能亢進。這是女性很常見的內分泌疾病。甲狀腺機能亢進主要的症狀包括容易心悸、手抖、緊張、失眠、脾氣暴躁、食慾增加但體重卻突然減輕、解便次數增加、頭髮異常掉落等等。有些患者的脖子前方會出現甲狀腺腫大的情形，而甲狀腺亢進若長期不治療，會造成骨質流失，嚴重時會骨質疏鬆。

女性有了甲狀腺機能亢進，月經週期將變得不規則甚至不來月經，每次月經出血量減少，也會影響排卵，導致不孕的機率增加，即使成功懷孕，也容易因為甲狀腺機能亢進而造成流產、早產或胎兒異常。

發病原因多與葛瑞夫氏症有關

引發甲狀腺機能亢進的原因有很多，最常見的是和自體免疫相關的葛瑞夫氏症（Graves' disease），占所有甲狀腺機能亢進病例的60-80%。葛瑞夫氏症患者的身體裡會產生甲狀腺促素受器抗體，因而刺激甲狀腺分泌過多的甲狀腺激素荷爾蒙，此病大部分發生在女性，男女比約為1：4，發生年齡約在20-40歲之間，與遺傳相關，病人常有甲狀腺疾病的家族史。甲狀腺促素受器抗體也會攻擊眼睛後方的軟組織，導致凸眼、眼睛乾、眼睛紅腫等症狀。

其他少見的原因還有甲狀腺內出現會自行製造過多甲狀腺荷爾蒙的腫瘤，稱做甲狀腺毒性結節，這類病人的年紀通常較大，約50-60歲，其中有些患者是補充過量甲狀腺素藥物所引發的，停藥後即可改善。腦下垂體長腫瘤或甲狀腺發炎，也是導致甲狀腺機能亢進的原因之一，但是比較罕見。

抽血檢查甲狀腺素即可確診

當身體出現上述症狀時，醫師會安排抽血檢查四碘甲狀腺素（T4）或游離甲狀腺素（free T4）及甲狀腺促素（TSH），如果四碘甲狀腺素異常過高，則可診斷為甲狀腺機能亢進。接下來，醫師還會再安排檢查甲狀腺促素受器抗體及甲狀腺超音波等，藉以判定甲狀腺機能亢進的原因。

各種治療方法與應注意事項

治療甲狀腺機能亢進的方法包括藥物、手術及放射性碘治療。

●藥物治療

藥物治療至少需時1年半至兩年。服藥期間需注意有無出現副作用，最常見的是皮膚過敏或長紅疹，若有這些現象應回診調整藥物。顆粒性白血球降低是另一個少見但嚴重的副作用，發生率約為千分之5，如果在用藥期間出現發燒、扁桃腺發炎或喉嚨痛等症狀，必須立即回診，抽血檢驗白血球數量。如果白血球數目正常，則直接針對症狀治療並持續服用抗甲狀腺藥物；如果白血球數目降到3000以下，要馬上停用抗甲狀腺藥物。此一副作用通常是突發性的，無法靠定期抽血來預防，患者務必要提高警覺。其他少見的副作用為黃疸及肝功能異常等。

藥物使用1年半至兩年後，如果甲狀腺功能維持正常，可以嘗試停藥，但因停藥後的復發率很高，所以需要定期門診追蹤。除了抗甲狀腺藥物之外，醫師在治療初期會合併使用乙型阻斷劑來緩解甲狀腺機能亢進的症



狀，隨著症狀緩解及甲狀腺功能恢復正常，乙型阻斷劑即可漸漸停用。

●手術治療

手術切除部分或全部甲狀腺組織，亦可治療甲狀腺機能亢進，但因甲狀腺機能亢進會使麻醉風險升高及引發心律不整，所以醫師大多會先使用藥物將甲狀腺功能控制在正常範圍再安排手術治療。手術可能的併發症包括麻醉風險、喉返神經受損造成聲音沙啞、術後甲狀腺功能低下或術後副甲狀腺功能低下等，也有少數接受甲狀腺部分切除的病人日後仍可能復發。

●放射性碘治療

用放射性碘破壞甲狀腺組織，通常效果不會馬上顯現，需要經過一段時間才會慢慢改善。大部分患者會因而造成甲狀腺功能低下，未來需要長期口服補充甲狀腺激素。

患者的日常生活守則

●避免攝取高碘食物

高碘食物包括海苔、紫菜、海帶等，煮菜時可選擇使用無碘鹽。碘是製造甲狀腺荷

爾蒙的主要原料，一般人每天需要攝取150-300毫克的碘，但甲狀腺機能亢進的病人若攝取碘過多將使得甲狀腺機能更加亢進，以致症狀加重。

●避免含咖啡因的食物

咖啡因易使心悸、手抖、失眠等症狀加劇，在亢進未被控制之前要避免攝取含有咖啡因的咖啡、茶、可樂等食物。當甲狀腺機能獲得穩定控制後，在不會引起不舒服的情況下可以少量攝取。

●避免抽菸

葛瑞夫氏症患者若抽菸，凸眼的機率會增加，所以不但要戒菸，還要避開有二手菸的環境。

●甲狀腺機能控制正常才適合懷孕

甲狀腺機能亢進的病人如果考慮懷孕，必須先與醫師討論，在甲狀腺機能控制到正常的情况下才受孕會比較適合，醫師也會將用藥調整成懷孕初期可以使用的抗甲狀腺藥物。懷孕初期的建議用藥是PTU（Propylthiouracil），懷孕過程還要定期回診追蹤調整劑量，不可自行停藥。

醫師的叮嚀

甲狀腺機能亢進是女性常見的內分泌疾病，如果有疑似症狀，建議至新陳代謝科門診檢查，一旦確診，配合醫囑定期服藥與追蹤治療，是改善甲狀腺機能亢進並避免併發症的不二法門。🏥





抗磷脂質症候群作怪 反覆引起 自發性流產

文／內科部 風濕免疫科 主治醫師 黃建中

31歲的小倩（化名）在3年前結婚之後，一直希望能趕快懷孕生子，然而3年來卻接連發生了3次自發性流產，前兩次流產是發生在懷孕約8週左右，第3次懷孕好不容易領到了媽媽手冊，卻在孕期13週左右再次流產。婦產科醫師做了詳細檢查，並未發現小倩和她先生有明顯的身體結構、內分泌或染色體的異常，因此轉介到風濕免疫科進一步評估和安排相關的免疫檢驗。

免疫檢驗得知小倩血液中有明顯的抗磷脂質抗體，12週後複驗，依舊呈現陽性，據此診斷小倩患有抗磷脂質症候群。在風濕免疫科和婦產科醫師的聯合照護及藥物治療下，半年後，小倩再次懷孕，這次懷孕很順利，過程中沒有出現流產跡象，並在預產期生下可愛的兒子。

什麼是抗磷脂質症候群？

磷脂（Phospholipid）是細胞膜的重要成分，當體內產生不正常的對抗磷脂質的自體抗體時，就可能因為抗體破壞身體組織而造成各種症狀，稱為抗磷脂質症候群。抗磷脂質抗體產生的原因還不是很清楚，過去的研究發現其出現可能和微生物感染、環境因素、藥物、惡性腫瘤、基因和其他免疫疾病等有相關性。

抗磷脂質症候群可分為原發型和次發型，次發型的發生率較高，通常會與其他免疫疾病同時存在，例如紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎和硬皮症等。

抗磷脂質症候群所引發的症狀

血管栓塞

● 靜脈栓塞

下肢深部靜脈栓塞是最常見的血管栓塞，其他比較不常見的靜脈栓塞也可能發生，例如門靜脈栓塞和顱內靜脈栓塞等。

● 動脈栓塞

腦中風（最常見的動脈栓塞）、心肌梗塞和肢體末端缺血性壞疽等。

● 小血管栓塞

可以發生在任何器官或組織，通常需要組織病理切片予以證實。

懷孕相關的病徵

- 懷孕10週後不明原因的胎兒死亡
- 連續發生懷孕10週前的不明原因自然流產
- 因子癲症、子癲前症或胎盤功能不全造成懷孕34週前的早產

其他不屬於診斷條件的臨床表現

包括血小板低下（常見）、溶血性貧血、網狀青斑、皮膚潰瘍、心臟瓣膜贅生物、舞蹈症和橫斷性脊髓炎等。

災難性抗磷脂質症候群

一種少見但很危急的抗磷脂質症候群，患者特徵是在短時間內出現3個或以上的內臟器官栓塞病變，進而造成壞死與衰竭，其中以腦血管栓塞為最主要的死亡原因。

抗磷脂質症候群的診斷

2006年修訂的Sapporo抗磷脂質症候群分類標準（classification criteria）

臨床標準：

血管栓塞（1次或多次發生在任何組織或器官的動脈、靜脈或小血管栓塞）

懷孕相關的病徵：

1次或多次懷孕10週後不明原因的胎兒死亡

3次或3次以上懷孕10週前的不明原因自然流產

因子癲症、子癲前症或胎盤功能不全造成懷孕34週前的早產

實驗室檢查標準：

（任一項檢查必須至少有兩次陽性反應，且兩次檢查必須間隔12週以上）：

狼瘡抗凝因子

抗心脂抗體

抗β2GPI抗體

診斷為抗磷脂質症候群必須符合至少1項臨床表現的標準和至少1項實驗室檢查的標準

抗磷脂質症候群的治療方法

● 抗凝血及抗血小板藥物

抗磷脂質症候群容易造成血管栓塞，故使用抗凝血藥物（如：Heparin、Enoxaparin、Warfarin）及抗血小板藥物（如：Aspirin），具有治療和預防血管栓塞的功效。在懷孕過程中使用低劑量的阿斯匹靈（Aspirin）或合併使用抗凝血藥物（如：Heparin或Enoxaparin），也能降低自發性流產的發生機率。

● 免疫調節劑

例如必賴克瘦（Plaquenil），具有免疫調節的作用，特別是用在併發紅斑性狼瘡的患者。

● 免疫抑制劑

當患者有內臟器官的侵犯時，需要更積極的治療，並考慮使用免疫抑制劑（如：Azathioprine、Cyclophosphamide或免疫球蛋白療法）。若發生危急的災難性抗磷脂質症候群，甚至要考慮施行血漿置換術。☹



產後好憂鬱 家人多幫忙

文／精神醫學部 主治醫師 陳逸婷

小珍（化名）與老公是典型的假日夫妻，因為工作關係，平日分住在不同城市，兩地相距約3個多小時的車程，假日才能團聚。結婚2年後，終於盼到小寶寶的誕生，原本個性開朗外向獨立自主的小珍，在懷孕期間都無異樣，怎知住完月子中心1個月後，退房不到3個星期，她就強烈感受到心情像是來到寒冬一樣，開始會莫名其妙的憂愁、焦慮、易怒、動輒落淚，以及睡不好、胃口變差、忘東忘西。她覺得自己無法照顧好寶寶，就快要撐不住了，有時甚至會萌生想帶寶寶一起離開人間的衝動……

產後低潮與產後憂鬱的區別

小珍是罹患了產後憂鬱症！大約10-15%的產後婦女都會出現這種狀況，有些是在分

娩後數天就為它所困，而一般來說，產後1年內都有可能陷入此一困境。產後憂鬱症使這些媽媽們生活在好日子與壞日子交替上陣的感受中，症狀可輕可重，時間大多會持續兩個星期以上。

此外，大約50-75%的產後婦女會經歷產後低潮，症狀與產後憂鬱症相似，但症狀比較輕微，大約1-2個星期內就會復原。因此，產後不明原因的情緒低落如果超過兩個星期以上，就要特別小心是不是發生了比產後低潮更為嚴重的產後憂鬱症。

產後憂鬱症的症狀

- 心情幾乎整天都很低落。
- 煩躁易怒、動作遲緩。
- 思緒不集中。

- 疲勞。
- 傷心難過、無望感、有不堪重負的感覺。
- 睡眠與食慾受影響而改變。
- 覺得自責且無價值感。
- 對平日感興趣的活動突然都提不起勁了。
- 不想接觸家人或朋友，變得自我封閉而退縮。
- 對照顧寶寶不感興趣。
- 想傷害自己或寶寶。

自我快速篩檢的方法

「愛丁堡產後憂鬱症評估量表」（搜尋網路即可找到免費量表）可提供產後婦女做自我快速篩檢。總分若超過10分，建議速向專業人員諮詢並接受治療。

家人如何協助產婦走出困境？

家人認真的傾聽、適度的陪伴與心靈的支持，對媽媽和寶寶都是很重要的。先生應主動分擔家務與共同照顧寶寶，使太太能夠充分的休息與睡眠，如此既能增進夫妻感情的交流，寶寶也能得到父母雙倍的關愛，這對寶寶將來的情感及智能發育將會產生良性影響。

若是與長輩們同住，先生需要做好溝通的橋梁，減輕太太為人媳婦的壓力，畢竟太太對公婆、親友們的習慣及喜好不如先生那麼瞭解，先生若能多點體貼，主動居間協調，定能減少不必要的誤會與衝突。

當長輩的人也應體諒媳婦同時要扮演多種角色（媳婦、母親、妻子）的辛苦，例如偶爾幫忙帶帶孫子但不干預教養方式，就能提供實質的協助，讓夫妻有時間經營婚後的感情生活，自己也可以享受含飴弄孫之樂，這種和諧美滿的家庭氛圍有助於降低產後憂鬱症的發生。

醫師的叮嚀

家人若發現產婦情緒莫名的低落，變得煩躁易怒或自我封閉，可別以為這只是暫時現象，過一陣子就會好，應給予更多的關心、體諒與支持，並儘早尋求專業人員的協助。👩⚕️



年輕女性掉髮 缺鐵常是主因

文／護理師 藍雅琦
審稿／皮膚科 主任 張中興



25歲的小美（化名），近半年來的掉髮量越來越大，用了許多市售的生髮產品，但症狀仍未改善，頭頂的頭皮已隱約可見，因而抑鬱難安不想見人，家人乃陪她到中國醫藥大學附設醫院皮膚科就診。

皮膚科張中興主任根據門診歷年來以掉髮為主訴的患者進行統計分析，顯示缺鐵是臺灣正值生育年齡的女性，出現廣泛性掉髮最常見的原因。她安排小美做了抽血檢驗，血色素及其他相關檢驗的數值均正常，唯有鐵蛋白的數值相當低，只有15ng/ml。鐵蛋白的正常值為11-306 ng/ml，那麼小美的掉髮與缺鐵有關嗎？

掉髮是缺鐵最早期的身體表徵

鐵與疾病的關聯，在內科學最熟知的是缺鐵性貧血，因此常以血色素作為有無缺鐵的指標，但事實上，血色素是非常晚期的指標，只有在缺鐵嚴重時才會導致貧血。

新的皮膚科學知識指出，頭髮的生長和鐵有關，掉髮常常是缺鐵最早期的身體表

徵，而這時的血色素仍然是正常的。換言之，鐵蛋白可以作為早期缺鐵更敏感的指標，當鐵蛋白下降至60 ng/ml以下，掉髮症狀就會逐漸出現，一旦低到20 ng/ml以下，幾乎所有患者都會明顯掉髮。因此，目前的鐵蛋白正常值11-306 ng/ml，實有必要修正為60 ng/ml以上。

臨床上也發現，鐵蛋白缺乏的患者年齡層分布極廣，其中又以20-45歲的女性占了大多數。

育齡婦女容易缺鐵的3大因素

育齡婦女為何容易缺鐵，可能原因如下：

●鐵的攝取不足

這種情形多見於幼兒、青春少女、懷孕及產後或正在哺乳的婦女、長時間減重的女性或素食者，她們的鐵蛋白攝取量小於身體的需要量。

●鐵的吸收不全

如果習慣在餐前或餐後喝茶、咖啡或牛奶，由於這些飲品會降低鐵的吸收，易造成鐵的吸收不全。

●鐵的流失

女性每個月月經會使鐵質慢性流失，經血量大者，鐵質的流失更多，經年累月便容易導致缺鐵。

從天然食物中可攝取足夠的鐵

含鐵的食物來源分為動物性和植物性：

動物性來源

紅肉如羊肉、牛肉、豬肉等，含有大量的鐵，豬血、鴨血和豬肝也含有鐵，海鮮中的牡蠣、文蛤、九孔，亦為鐵的來源之一。

植物性來源

紫菜、花生、芝麻、紅莧菜、山芹菜，富含鐵質，吃素者可從中獲取鐵質。此外，紅豆、綠豆、黃豆等豆類也含有鐵質。

飯後喝杯茶或咖啡會阻礙鐵的吸收

維生素C能增加人體對鐵的吸收，所以在餐後不妨吃些奇異果、木瓜、柳丁、芭樂等富含維生素C的水果。許多人喜歡在飯後來杯茶或咖啡，但牛奶、茶和咖啡都會降低鐵質的吸收，因此用餐前後1小時，應避免飲用。

大家平日只要養成良好均衡的飲食習慣，從天然食物中即可攝取到身體所需的鐵。若抽血檢驗發現鐵蛋白不足，須在醫師評估後，適量補充鐵劑。鐵的攝取並非越多越好，過多的鐵反而會帶給身體負擔。

均衡飲食與補充鐵劑使她髮量增加

小美在採取均衡飲食與補充鐵劑3個月後，鐵蛋白回升，掉髮量明顯減少；6個月後，整體髮量增加，整個人也變得更有活力了。

掉髮常常是健康出現問題的早期表現，這時與其盲目地使用成藥或嘗試偏方，不如直接尋求皮膚科醫師的診斷，針對病因治療。尤其是缺鐵導致的掉髮，只要早期診斷並早期調整飲食與治療，髮量是可以完全恢復正常的。☺





痘痘生生不息

中醫陪你一起戰痘

文·圖／中醫部 婦科 主治醫師 李湘萍

18歲的小琪（化名）自初經以來，經期一直不規律，常常是兩三個月才來一次，臉上也不斷冒出痤瘡。最近因面臨大考壓力，晚上熬夜，導致痤瘡加重及伴隨紅、腫、癢與膿疱等症狀而至門診就醫。

「為什麼痘痘每次都長在兩頰及下巴？很大顆而且會痛，每天對著鏡子擠，永遠擠不完，痘疤也很難消，再加上月經兩個月沒來，火氣好大，好煩人喔…」小琪抱怨著。在教導她正確的皮膚保養觀念，並開給調經消痘的中藥服用之後，過了3個星期，月經來潮，痘痘也逐漸好轉。



討厭的痘痘何以糾纏不去？

社會競爭壓力大，加上環境汙染，長痘痘的人越來越多。痘痘在醫學上的正式名稱為「痤瘡」，臨床表現輕重不一，好發於青春期和成人，不論男女都會因而飽受困擾。目前治療痤瘡的藥物以抗生素、調經藥與維他命A酸為主，但有時效果不甚理想且容易復發。嚴重痤瘡以結節、膿疱、囊腫為主要表現，病程纏綿難癒，留下疤痕後不易消失，相當影響美觀，令不少患者出現情緒與社交方面的問題。

長痤瘡的機轉主要是體內荷爾蒙代謝失調，促進雄性素及其代謝產物的分泌，致使皮脂腺分泌旺盛，再加上毛囊內的痤瘡桿菌和皮脂中的游離脂肪酸增多，引起毛囊內及其周圍組織的發炎及感染，因而產生痤瘡。其原因大致可從幾個方面來考慮：

證型	好發部位	皮膚症狀	好發對象	治療對策
心火偏盛	前額	痘痘色紅，夾有膿胞。	工作用腦過度，長期失眠的人。常伴隨心悸、口舌破、多夢、尿黃等症狀。	清熱涼血 寧心安神
				清上防風湯
肺經風熱	右臉頰	以白頭或黑頭粉刺居多，膿胞較少。	長期過敏體質、經常說話的人（如：教師）。秋天痘痘容易加重。常伴隨咳嗽、喉痰倒流、口乾口臭、便秘等症狀。	疏風清熱 補氣養陰
				枇杷清肺飲
肝鬱化火	左臉頰	大小不等的結節，色鮮紅或偏紫暗。	壓力大、煩燥易怒、長期加班的人。常伴隨口苦、胸悶脅痛、女性經前情緒波動、經前乳脹等症狀。	疏肝解鬱 養陰柔肝
				加味逍遙散
脾胃濕熱	鼻唇周圍	鮮紅色痘痘，有時夾雜黃色膿胞，局部腫痛。	常吃烤炸辣、酒類及刺激性食物的人。常伴隨腸胃不適、口臭、便秘、脹氣等問題。	清熱利濕
				甘露消毒丹
腎虛血瘀	下巴	以結節、囊腫、色素沈澱為主，位置深，不易消退，有時延伸至耳下及脖子。	月經前痘痘變多，常伴隨月經不調、痛經、白帶等問題。	補腎調經
				調經湯

●內分泌失調

青春期或成人的雄性素分泌過多或相對增高，或是女性經前黃體素分泌增加，都會刺激皮脂腺增生，導致油脂分泌過多。另外，遺傳也被認為是容易長痤瘡的重要原因。

●個人習慣

臉部清潔不徹底，油垢堆積而堵塞毛孔，或是擠痘痘造成後續感染，都可能引發痤瘡。經常戴口罩、抽菸、喝酒、使用特定藥物（如：荷爾蒙製劑、類固醇、不合適的補藥）、使用不良化妝品等，也是可能原因。

●飲食不當

常吃高脂、高糖和刺激性食物，纖維質和維生素攝取過少，易使皮膚粗糙、毛孔堵塞與便秘，引發不同程度的痤瘡。

●精神壓力

緊張、焦慮、失眠、長期睡眠不足及壓力，都會使腎上腺素分泌過多，增加痤瘡的生成。

●環境汙染

長期處於空氣汙染之下，過度曬太陽，或使用品質堪虞的水及食物，皮膚因新陳代謝變慢而降低抵抗力，也容易誘發痤瘡。

從臉部的痘痘地圖找原因

中醫認為，臉部皮膚就是五臟六腑的鏡子，根據經絡走向，頭面部會反映臟腑存在的各種問題。

不讓痘痘上臉的防護之道

- 心情要適度放鬆，設法減輕壓力。
- 不要長時間化妝，保持臉部清潔，避免毛孔阻塞。
- 不要用手擠痘痘，預防感染發炎。

- 注意飲食均衡，不吃刺激性食物。
- 保持充足的睡眠，不宜晚睡熬夜。
- 防止便秘。

不同證型的皮膚保養策略

很多人只要臉上長了痘痘，就去買各種

除痘藥膏來塗抹，其實痘痘的預防及日常保養比藥物治療更重要。食療也是一種便利有效的居家保健方法，有清熱涼血、解毒燥濕的作用，以內養外即可幫忙消除痘痘之患。我們可以根據下列中醫證型來選擇不同的保養方式：

中醫證型	皮膚保養策略
心火偏盛	<ul style="list-style-type: none"> • 臉易出油，最好多洗臉，預防毛孔阻塞。 • 少吃辛辣、熱補及容易上火的食物。可多吃退火的食物如冬瓜、西瓜、胡蘿蔔、番茄、空心菜、芹菜、苦瓜、豆苗等，喝些百合蓮子湯也能去心火。 • 午間小睡30分鐘有益調理心氣。
肺經風熱	<ul style="list-style-type: none"> • 多運動，增強心肺功能。 • 不要抽菸，避免吸二手菸。 • 多吃薏仁、白木耳、羅漢果、荸薺、枇杷、梨子等食物，也可多喝蜂蜜水和綠茶，具有潤肺功效。
肝鬱化火	<ul style="list-style-type: none"> • 適度放鬆、保持心情舒暢。 • 多吃退肝火的食物，例如決明子茶、菊花茶、玫瑰花茶、青木瓜、苦瓜、小黃瓜、綠豆湯等。忌酒。 • 盡量在晚上11點前入睡，因為晚上11點至凌晨1點，經絡系統走到肝經，此時睡覺可調節肝臟的運作功能。
脾胃濕熱	<ul style="list-style-type: none"> • 多吃富含纖維質的食物，例如水果、各種蔬菜、金針菇、筍子、白蘿蔔等，可幫助腸道蠕動。 • 早上起床喝1杯溫水，可助排便順暢。
腎虛血瘀	<ul style="list-style-type: none"> • 生理期間忌食冰冷、寒涼、辛辣的食物，平日也應少吃為宜。 • 可多吃黑色食物，例如黑木耳、黑豆、海帶等。 • 如果有月經不規則或痛經等問題，要及時就醫。



中國附醫自製的青春痘藥膏

組成	枯礬、硫磺、冰片、軟膏基質	
用法	皮膚清潔後，手指取適量點塗在痘痘表面。	
	歸經	功效
枯礬	肺、肝、脾、大腸	解毒、殺蟲、止癢
硫磺	腎、大腸	解毒、殺蟲、止癢
冰片	心、脾、肺	開竅醒神，清熱止痛



卵巢早衰 的中醫調理

文／中醫部 婦科 主治醫師 沈俐伶

36歲的林小姐，近1年來的月經不是很規律，總是比預定的時間晚好幾天才報到，而且經血量變得比之前少，顏色也比之前深。另外，她比過去還要怕熱，有時甚至會覺得熱到難以入睡。這兩個月，月經一直沒來，心想會不會是懷孕了，趕緊到婦產科就診，檢查發現竟然是卵巢功能低下所致。這讓她很擔心，她婚後努力嘗試懷孕都沒有結果，會不會就是因為卵巢出了問題呢？因此再到中醫婦科門診尋求更多的治療方法。

月經異常是卵巢早衰的頭號警訊

一般婦女平均的停經年齡大約在45-55歲之間，如果40歲以前就停經，有可能是卵巢早衰，也可以稱作卵巢功能不足，抽血檢驗荷爾蒙通常可以發現濾泡刺激激素（FSH）數值上升。

卵巢早衰患者目前約有75-90%是找不出原因的，其他找得出原因的患者可歸納為3大類，包括先天基因的問題、曾接受化療或放療、有自體免疫疾病。會被卵巢早衰患者注意到的第一個症狀表現往往是月經不來或者是月經的量減少，其他症狀還有潮熱、盜汗、易怒、陰道乾澀、性交疼痛等。

在中醫的文獻記載裡，雖然沒有卵巢早衰或是卵巢功能低下這些名詞，但是根據症狀表現，它可以被歸類在「血枯」、「血竭」、「閉經」、「不孕症」、「經水早斷」、「經水適斷前後諸症」等範疇。至於發生原因，下面這段話較為完整地闡述了中醫的觀點，《陳素庵婦科補解·經水不通屬七情郁結方論》：「婦人…性多執拗，憂怒悲思，肺肝脾三經氣血由此衰耗，驚恐傷膽



及腎，亦或十之三四，肝脾主血，肺主氣，腎主水，一有郁，則諸經受傷，始起或先或後，或多或少，久則閉絕不行。」

中醫對卵巢早衰患者的體質分類

卵巢早衰患者的體質以腎虛為主，又可細分為以下幾種：

●腎氣不足

月經週期延長，月經量減少，顏色淡紅或暗紅，分泌物減少或增加太多，伴隨腰酸、耳鳴、怕冷、易疲倦等症狀。

●肝腎陰虛

月經週期或長或短，月經量減少，顏色鮮紅或暗紅，分泌物減少甚至陰道乾澀，伴隨潮熱盜汗、易怒煩躁、口乾口苦等症狀。

●肝鬱脾虛

月經週期縮短或延長，月經量減少，顏色鮮紅或淡紅，分泌物減少或過多，伴隨腹瀉或便秘、鬱鬱寡歡、胸悶脅肋脹、月經來潮則腹脹乳脹等症狀。

●氣血虧虛

月經週期延長，月經量減少，顏色淡紅清稀，分泌物增加，伴隨面色萎黃、疲倦、頭暈、少氣懶言等症狀。

●痰濕瘀阻

月經週期或短或長，月經量減少，顏色黯淡，分泌物增加且顏色偏白偏黃夾帶味道，伴隨腹痛、腹脹、頭重身重等症狀。

中醫治療的方向與常用藥材

卵巢早衰總歸脫離不了腎的問題，因此治療以補腎為主要方向；由於生活壓力是一個重要的影響因素，在疏肝這部分也必須注意；為了讓循環順暢，祛痰理氣活血是不可

或缺的手段，若是氣血仍然缺乏，即需補氣養血加強循環。根據研究統計，中醫治療最常用的幾種藥材包括熟地、菟絲子、當歸、淫羊藿、山茱萸等。

除了用藥以外，針灸也是中醫的一大特色，針灸主要是以肝經腎經的穴位為主，調補陰陽要選擇任督二脈的穴位或是膀胱經的穴位來輔助，還可以在骨盆腔附近加強局部取穴。常用穴位如下：關元、子宮、足三里、三陰交、血海、太衝、太谿、腎俞，平時多在這些穴位熱敷或按摩會有幫助。

在上述原則之下，中醫有時還會配合月經週期的變化來加強治療，月經發生的週期可分為濾泡期與黃體期，這兩個時期的轉換會造成陰陽消長，故再依其變化來調整治療用藥或穴位，更能符合當下的身體狀況。

選對食物及適度運動可防止症狀惡化

卵巢早衰患者應注意避免食用偏性較大的食物，無論涼性或熱性都不宜過量攝取，特別是烤炸辣類的食物，容易造成燥熱體質或濕熱等病理產物的累積。建議患者平常多吃滋潤滋補、膠質含量較為豐富的食物，動物類如雞爪、豬皮、海參、海蜇皮等，植物類如海帶、海藻、山藥、木耳（黑白都可以）、海燕窩等。別忘了，每天還要適度運動，運動以做到微喘和心跳較快即可，若能配合骨盆的局部活動更有加強效果。🕒

產後藥浴

天然香草配方更好用

文／中醫部 婦科 主治醫師 祝璿熾

陽光燦爛，和風煦煦，純樸的客家庄裡，紅磚堆疊的圍牆

後，傳出陣陣香草的芬芳。是羅家公兒的妻子生娃娃了，這會兒剛搬回婆家坐月子呢！羅媽媽在廚房裡忙著，鍋爐裡翻滾的熱水，熬煮的是傳統客家習俗中坐月子使用的草藥，大風草搭配著香茅、抹草…，清香撲鼻。這黃褐色的藥液，等一下可是要拿來讓媳婦擦澡用的。

坐月子禁洗澡，全身汗濕黏膩怎麼辦？

以前坐月子的婦女是不能洗頭洗澡的。宋代《衛生家寶產科備要》提到對產婦的產後衛教：「月內不宜多語笑，強起離床行，或作針線運動，恣食生硬，不避風脫衣洗浴。當時雖未覺大損，滿月後或成蓐勞，手腳及腰腿酸重冷痛，骨髓間颼颼如風吹，縱

有名醫，卒不能療，大都產婦將息，須是百日，方可平復。」其中所描述的產婦宜多休養、避免做針線活時不經意的受傷感染、避免生食、避免氣血虧虛時腸胃道的受寒與消化不良、避免產後毛孔大開汗出淋漓遭受風寒等等，看似麻煩的規矩其實蘊含著豐富的醫理。

只是，產後不可洗澡這個習俗，在天寒地凍的中國大陸北方耐得住，到了溫暖濕熱的台灣可就有點為難了。想想看，皮膚因汗水黏膩不乾爽的觸覺、會陰部惡露的濕悶腥臭，光是一天就讓一般人受不了，更何況是剛辛苦生完孩子的產婦呢？那麼，為什麼會有這樣的習俗？除了前面所提的，大家有沒有想過在完成消毒殺菌的自來水出現前，人們使用的水或許沒有農藥、重金屬或各種化學汙染，但是其中所含的細菌、病毒、寄生

蟲以及天然植物或動物的穢物，的確容易讓產褥傷口以及抵抗力不佳的產婦發生感染，嚴重時還可能轉變為敗血症而奪人性命。

煮沸的草藥水，是產婦清潔擦澡的良伴

匯集古人的智慧與經驗，我們發現使用酒或是煮沸的水可以顯著降低產婦受到風寒或感染的風險，若是配合薑或大風草等草藥，透過其辛溫的性味，還能達到祛風除濕、舒筋通絡的效果，對於體質較為虛寒或有痰濕水飲停聚的媽媽們，可以緩解孕期及產後的腰酸背痛，可以避免與治療外感風寒，也可以幫助消除懷孕後期發生的水腫現象。更好的是，這樣的藥草本身就有著相當討喜的清香味！

在客家人的習俗中，若家中有女子懷孕，家人就會到野外採集成熟的大風草，曬乾後綁成一捆一捆，產婦坐月子時，即可放入鍋中加水煮滾，待溫度適宜，讓產婦先飲1碗，再拿來清潔擦澡。在從前沒有自來水的年代，可不能直接加入未煮沸的水去降溫，現在因為環境衛生與消毒的進步，這已不成問題，可以調整水溫，縮短製備的時間。

大風草藥效好，本院已配方製成藥浴包

俗稱的「大風草」有個美麗的名字叫做「艾納香」，是雙子葉植物門菊科艾納香屬，生長於亞洲熱帶與亞熱帶，性喜溫暖氣候，耐乾旱，適宜在酸性土壤生長，比較疏鬆且排水良好的土地都能種植。中醫文獻的記載最早可以追溯到西元741年《本草拾遺》，後續如《開寶本草》、《本草綱目》等重要本草文獻中也都可以看到它的蹤影。祛風除濕、溫中活血是大風草主要的功效，除了前述在傳統坐月子時的應用，還可用於治療腹痛腹瀉、跌打損傷的筋骨疼痛或皮膚疾病等等。

現代婦女坐月子已不需要像古人一樣的拘謹，許多為了保護產婦而沿襲至今的傳統習俗，也因為醫療衛生條件與居住環境的優化而有調整的彈性空間。不過，生產畢竟是一場硬仗，所耗損的氣血津液筋骨百骸還是需要用心休養與照護。本院中醫婦科團隊精心配方，中藥師嚴格選材所製作的產後藥浴包，可讓妳在產後放心的清潔，享受天然香草的沐浴時光。（足浴一樣有效喔！）



大風藥浴包

組成：大風草、檸檬草、藿香、佩蘭、艾葉、香茅草等

功能：祛風消腫、溫中活血散瘀、殺蟲

主治：寒濕瀉痢、感冒、風溼酸痛、跌打損傷、濕疹皮炎

用法：

藥液包

- 1.將1包藥浴包（約100ml）與900ml可供擦澡的溫熱水一同倒入水盆，調成所需的溫度。
- 2.用毛巾擦澡。
- 3.亦可作為足浴泡腳使用。
- 4.注意事項：未使用請勿拆封，防止藥氣走散。

生藥材包

- 1.將1200ml的水以大火煮沸後，轉小火持續沸騰2分鐘。
- 2.加入藥材包，將鍋蓋蓋住，以小火繼續滾10分鐘。
- 3.關火後，鍋蓋不掀起。
 - 馬上使用：加入等量冷水調至所需水溫。
 - 稍後使用：鍋蓋不掀起放置冷卻，要使用時加入等量熱水回溫至所需水溫。

- 4.用毛巾擦澡或淋浴。
- 5.亦可作為足浴泡腳使用。
- 6.注意事項：

- 煮開後儘快使用，鍋蓋不掀起防止藥氣走散。
- 避免藥液接觸眼部。⚠



大風藥浴包的重點藥材：大風草、檸檬草、藿香、佩蘭、艾葉、香茅草（攝影/祝瓊熾）

參考資料：

- 1.客家委員會<http://www.hakka.gov.tw/>
- 2.台灣植物誌，第2版
- 3.台灣生物多樣性資訊入口網<http://taibif.tw/zh>
- 4.官玲亮等，中國民族特色藥材艾納香研究進展，植物資源遺傳學報，2012,13(4):695-698
- 5.師琴麗等，貴州優勢苗族藥物艾納香及其產品，中藥材，2003,26:87-88
- 6.林秀昀，台灣產大頭艾納香之鎮痛及抗發炎研究，中國醫藥大學中國藥學暨中藥資源學系碩士班學業論文，2013
- 7.余靜雲等，從多元角度看月子習俗，長庚護理，2009;21(4):451-456
- 8.李郁屏，萬巒鄉客家婦女「偃間角」的敘事分析，高雄師範大學客家文化研究所碩士論文，2009
- 9.葉恬利，客家人坐月子聖品：大風草



臺中市志願服務多元創新計畫甲等獎

本院是唯一獲獎的民間團體

文·圖／志工隊
隊長 秦嗣宏



林佳龍市長頒獎，楊麗慧副院長代表本院受獎。

中國醫藥大學附設醫院志工隊認真執行「中國醫點通APP」宣導任務，榮獲臺中市政府各機關推展志願服務專案獎勵計畫「多元創新計畫甲等獎」，8月28日在臺中市政府舉辦的頒獎典禮中，由楊麗慧副院長代表接受林佳龍市長頒獎。本院是唯一獲得多元創新計畫甲等獎的民間團體，是對醫院、志工隊及服務台專職人員的一大肯定。

中國醫點通宣導大使的任務

為了落實蔡長海董事長「以病人為中心」的理念，中國醫藥大學附設醫院近年來在周德陽院長大力推展下，透過智慧終端服務模式，創造了更貼心更友善的服務，2015及2016年均榮獲醫策會頒發「智慧醫院」標章。

志工隊配合醫院政策，運用志工人力資源，投入智慧化健康自主管理服務「中國醫點通APP」的宣導工作，並為此成立「中國醫點通宣導大使」。成立當天，周德陽院長還特地為宣導大使披掛彩帶，象徵任務的付予。

志工服務模式化被動為主動

去年6月起，中國醫點通宣導大使搭配服務台人員，採主動巡迴方式，在門診候診區與醫院大廳說明中國醫點通APP服務的內涵，並逐一教導民眾如何操作。經由此一任務，志工夥伴發展出創新的服務模式，包括：



本院熱情邀請您加入「中國醫點通」！ 周德陽院長（左4）希望中國醫點通讓病人就醫更方便

●從直接服務轉變為間接服務

志工過去的服務多以直接服務為主，此一服務方案促使志工轉換型式，從直接服務轉變為間接的宣導性服務。

●從被動式服務轉變為主動式服務

志工原本是被動地等候病人及家屬求助，現在改為主動宣導。

●結合智慧化產品提供志願服務

以智慧化產品為媒介，提供民眾適切的健康自主管理宣導服務。

●創造個別化的服務

志工可依民眾的健康自主管理需求，提供貼近他們需要的個別化服務。

志工隊將獎牌呈送給周德陽院長時，周院長表示，為達到醫療資訊透明化，中國附醫自行設計的「中國醫點通」，讓民眾可透過手機等行動裝置，進行預約掛號及查詢門診進度，達成高效率的服務。周院長感謝志工夥伴與服務台專職人員的努力，使「中國醫點通APP」能被更多人運用及受益。



志工向候診民眾介紹中國醫點通的服務內容



沈戊忠醫師（右2）也戴上紅鼻子向小丑醫師致意

營造兒童友善醫療環境

紅鼻子醫生 為病童帶來歡笑

文·圖／中國醫藥大學 公共關係中心 主任 吳嵩山

「紅鼻子醫生」來了！伴隨著琴聲、樂聲和表演，中國醫藥大學兒童醫院的病房裡，傳出病童陣陣的歡笑聲……

「紅鼻子醫生」不是醫師，不看病，也不是治療師，他們是一群接受沙丁龐客劇團專業訓練的小丑演員，是孩子最愛的「小丑醫生」，透過即興表演、魔術遊戲與彈琴唱歌來撫慰、陪伴住院的病童，幫病童找回笑容，忘掉病痛。

滿腔熱情的「小丑醫生」兩人一組，更衣上妝後，手中拿著烏克麗麗吉他，肩上背的行囊裡裝滿各式配件和道具，從去年2月起，每週四上午都會出現在中國醫藥大學兒童醫院的病房，讓引頸企盼的病童都開心地笑了。

記得下星期還要來喔！

這一天，在病房的盡頭，響起病童的哭叫聲。「嗨啾小丑」和「多卡小丑」彈著烏克麗麗，吹奏著卡祖笛樂器，推開房門亮出手套布偶說聲「哈囉」，瞬間哭聲停了。幾名稚幼的病童好奇地觀察小丑的舉手投足，「嗨啾小丑」開始吹起泡泡，病童忙著用手打泡泡，邊打邊興奮地說，好好玩喔！

「歐蕾小丑」在另一個病房，靜靜地陪著病童摺紙飛機。「好棒，你真行！」她鼓勵小朋友懷著夢想飛向自己想去的地方。

「遙控器小丑」則在病房裡呻吟著，她與小女孩角色互換，女童扮演打針的醫師，不停的安慰小丑說別哭、別哭啊！



小丑醫生逗趣的模樣令病童笑開懷



布偶表演是小丑醫生的看家本領之一

一位男童親切地拉著「培根小丑」的手，滔滔不絕講述著神奇寶貝遊戲裡的故事給大家聽，還介紹遊戲的主角和配角。媽媽在一旁提醒「夠久了」，孩子說還沒講完啦，直到故事結束，聽眾拍拍手，他仍意猶未盡地叮嚀著：「記得下星期還要來喔！」

他們是專業的歡樂製造者

聆聽，就是最溫柔的陪伴。「嗨啾小丑」說：「小丑醫生不一定要逗樂孩子，陪伴是我們的目的。」

帶給大眾歡樂是很有意義的事，也是相當困難的事。「遙控器小丑」說，每一個人要的快乐都不一樣，小丑的即興表演，要能掌握當時病房的狀況和病童的情緒，就必須透過專業的培訓與個人的生命經驗，才會讓孩子心情愉悅。

幫孩子勇敢面對治療過程

兒童住院不管時間長短，難免會有一些焦慮、害怕、緊張與抗拒。臺灣紅鼻子關懷小丑協會公關徐子桓表示，「小丑醫生」希望藉由遊戲以及戲劇表演，幫助孩子紓解身心的病痛與壓力，讓他們能勇敢面對治療過

程，進而走上痊癒的道路。他說，笑聲雖然沒有治療功能，卻能暫時忘掉病痛，同時舒緩了家長緊繃的心情，醫護人員的工作壓力也得以釋放。

中國醫藥大學兒童醫院致力營造兒童友善醫療環境，邀請「小丑醫生」定期在病房進行關懷巡演，而每位「小丑醫生」都有自己的外形面相、服裝與風格特色，廣受病童與家長的喜愛。

臺灣紅鼻子關懷小丑協會現有16位受過專業訓練的小丑演員，其中13位為臺灣在地培養，3位為法國微笑醫生協會訓練，是臺灣第一個在醫院演出的專業小丑團隊，為兒童友善醫療注入一股溫暖的力量。☺



小丑醫生玩起角色扮演，病童看得目不轉睛。

與慢性病共存 依然可以活出精采

文·圖／腎臟保健中心 護理師 汪碧雲

在診間巧遇許久不見的洪先生，容光煥發，聲音宏亮。他說已經做血液透析兩年多了，仍然每天游泳、運動，最近還在長青學苑學習素描繪畫。洪先生展示他存在手機內的作品照片，雖然才上課4個多月，但是臨摹水墨畫的技巧進步神速，頗獲班上同學及繪畫老師讚賞。

其實洪先生已經快要80歲了，外觀硬朗的他，不僅是需要定期血液透析的腎友，並且罹患了糖尿病、膀胱癌、肝癌和憂鬱症。

洪先生說，當醫師告知他腎衰竭需要長期接受透析治療時，他起初非常震驚和難以適應，但在家人支持下，他面對現實配合治療，同時繼續維持規律運動和游泳的好習慣。今年開始，他秉持即使高齡仍要快樂學習的心態，在長青學苑學繪畫，結果意外發

現自己頗有繪畫天分，不但再創人生新篇章，也擺脫了老年慢性病患者只能待在家裡被長期照顧的刻板印象。

尼采語錄：「但凡不能殺死你的，最終都會使你更強大」（That which does not kill us makes us stronger），指的是關於人們抵禦困難的能力，以及讓自己擺脫逆境，自我療癒的能力。雖然當今的醫療仍無法治癒一些慢性病，但病情多可獲得穩定控制，洪先生就是很好的例子。

期待慢性病病友能以洪先生為榜樣，用「面對疾病、接受疾病、處理疾病（配合醫療建議）、學習放下（心寬病自穩）」的態度，適應疾病壓力與調適情緒，在家人及醫療人員支持下，與慢性病共存，耕耘第二人生，繼續擁抱夢想活出精采。🌱



洪先生的畫作



用脂肪再造新生命

文／長生醫 研究員 莊逸涵
 審稿／轉譯醫學研究中心 副院長 徐偉成

脂肪，人們對它的刻板印象就是造成肥胖、心臟病與血栓的根本原因，因而視其為頭號公敵，甚至盲目地追崇「無油飲食」，從心理上和行為上都抵制脂肪的攝取，認為只要不攝入脂肪就能更快速的減重，殊不知矯枉過正的結果將導致健康出現危機。

著名的運動醫學專家菲利普·馬費通博士（Dr.Philip Maffetone）對脂肪提出深度解讀，他說「脂肪並非絕對敵人，你對脂肪有偏見」。從科學角度而言，脂肪是我們日常飲食重要的營養來源之一，即使在減重期間，也必須保有一定的脂肪攝取量。因為脂肪不僅能提供機體能量、保護器官、有調節作用，甚至可以應用於幹細胞再生醫學的研究，對人體健康有很大的益處。

所以，大家若能好好地再思考正確的飲食習慣及脂肪對醫學的貢獻，應會發現脂肪不只是我們的敵人，也是我們的朋友。

脂肪具有重要功能可不是廢物喔！

脂肪對身體的益處及醫學貢獻：

儲存提供能量

當人體攝入過多熱量，多餘的熱量會以脂肪形式儲存於皮下組織、腹部、臀部與臟器周圍等處，待身體有需要的時候，再將其釋放來提供機體需求。因此，脂肪是人體禁食和飢餓時，能量的主要來源之一。

保護組織作用

脂肪有絕緣特性，皮下脂肪具有防止體熱散失與保持體溫的作用。脂肪較為柔軟，存在於器官與組織之間，可減少互相摩擦，也能緩衝來自外界的機械打擊，避免受傷。

維持大腦健康

腦組織有將近60%的脂肪，低脂肪的飲食實際上是剝奪大腦所需要的養分。人體必需的維生素A、D、E和K均不溶於水，需要依賴脂肪的運輸使身體能夠吸收，而這些維生

素是維護大腦與許多器官健康的重要關鍵，例如維生素D可以減少阿茲海默症、帕金森氏症、憂鬱症和其他腦部疾病的發生；不飽和脂肪酸（Omega3）可以提高認知功能及改善心情。簡言之，擁有充分的脂肪來源才能保證大腦的正常運轉。

增強免疫系統

如果缺乏足夠的飽和脂肪酸，會阻礙白血球細胞的運作，使白血球細胞無法辨識外來病原體。

反式脂肪才是最可怕的

雖然人們一直被告知要減少脂肪的攝取，但許多研究已經證實飽和脂肪的好處。一個特別的研究顯示，太平洋群島的居民，其飲食60%是飽和椰子油，結果居民幾乎沒有心臟疾病。其實，真正恐怖的是反式脂肪，反式脂肪是植物油部分「氫化」後的產物，這種壞脂肪難以被身體代謝，容易損害心血管。正確看待脂肪，並攝取好的脂肪，方能保有美麗的肌膚，健美的身材和健康的身體。

脂肪幹細胞是再生醫學有力資源

脂肪在愛美人士眼中是除之而後快的東西，以往人們藉由外科手術塑身所抽出的脂肪，大多被當成廢物丟棄，然而醫學界的研究已經證實，脂肪中含有大量的間質幹細胞，間質幹細胞具有多重分化及體外增生的潛能，可運用於組織與器官的再生及修復。主要優點如下：

幹細胞的取得方便安全

相較於來自骨髓的幹細胞，從脂肪取得幹細胞，對人體較無害且安全性高。

幹細胞含量遠多於骨髓

脂肪的幹細胞含量遠超過骨髓來源的千萬倍。

醫學應用具有極大潛能

比起造血幹細胞，脂肪幹細胞更具有強大的幹細胞增生及多向分化的能力，可分化成軟骨細胞、成骨細胞、肌腱、心肌細胞、神經元及脂肪細胞，在細胞治療、組織工程與再生醫學的應用具相當大的潛能，尤其對於退化性與損傷性疾病特別有效，在病人及醫療產業互為雙贏，深具發展價值。

成體幹細胞的最佳來源

成人已經失去儲存臍帶、臍帶血的機會，而脂肪中又含有大量的間質幹細胞，因此脂肪幹細胞被醫學界認定是成體幹細胞的最佳來源。全球的「脂肪銀行」正如火如荼地發展，可幫助人們儲存脂肪，以便將來應用於疾病的治療及醫學美容研究。

脂肪幹細胞可冷凍儲存以防萬一

中國醫藥大學的衍生企業「長新生醫」自2015年開始提供脂肪幹細胞儲存服務，經過高規格GTP實驗室專業技術處理，從自體脂肪組織中分離培養出脂肪幹細胞並冷凍保存，將來若有需要隨時可以提取使用。

韓國於2012年已核准Anterogen公司的自體脂肪間質幹細胞產品（Cupistem®）上市，用以治療複雜性克隆氏症合併肛瘻（Crohn's disease）。事實上，已有越來越多注重健康的人，在疾病發生之前，預先將自己的幹細胞儲存起來，為未來儲存一個健康的希望，而脂肪當然也是再造新生命的選項之一。🌱

志工關懷行腳 引進生命幽谷的亮光



劉女士（中）拿著收音機聽到久違的廣播聲，一度開心落淚。

文、圖／志工隊 隊長 秦嗣宏

中國附醫志工隊與彰化縣身心障礙者ICF資源整合個案管理服務中心，已有多次合作經驗，8月1日收到中心傳來的伊媚兒，表示兩位身處困境的民眾有物資需求，期能給予協助。

重症接連侵襲，他受盡了折磨

其中一位林先生多病纏身，原本就有僵直性脊椎炎，10年前做過良性腦膜瘤手術，但最近腦瘤復發，同時他3年前因大腸癌第4期接受手術及電療，今年3月發現癌細胞轉移到肝臟，正在定期化療，未料4月間又跌倒造成腦出血，目前生活全由太太及長子照顧。

林先生的小腸已切除一部分，排便比較頻繁，經常要更換紙尿褲，這對家庭經濟是一大負擔，因此急需成人紙尿褲、替換用的小尿布和看護墊等物資。

失明重聽洗腎，丈夫竟又罹癌

另一位劉女士因糖尿病導致視網膜病變及慢性腎衰竭，不僅雙眼失明，每週還必須接受3次血液透析治療，由於血液透析之故，需要食用糖尿病代餐來補充營養。她的認知能力尚可，能理解他人說話內容，但是雙耳耳膜破裂，導致重聽，先生則罹患口腔癌，正在接受化療。

劉女士在生活中唯一的消遣就是聽廣播（將手持式收音機拿在耳邊收聽），但因收音機毀損而沒有任何娛樂，心情十分低落。她家是低收入戶，無力添購新的收音機及糖尿病代餐，因此糖尿病代餐和手持收音機是她目前最需要的。

志工結伴前往，送上全心祝福

我們接到訊息，與韋社工再次確認後，決定為林先生和劉女士籌募愛心物資，總計買了手持式收音機2台、某品牌的糖尿病代餐2箱、成人紙尿褲5包、替換小尿布5包、看護墊5包，約定8月7日送去彰化。

本院志工與企業志工夥伴當天結伴到劉女士家探訪，當我們抵達時，只見失明的劉女士獨自呆坐在沙發上，她聽到韋社工的呼叫聲，摸索著出來與我們打招呼，對於我們的到訪，顯得好開心。我們拿出收音機，教她如何使用，當聽到久違的廣播聲，她掉下眼淚，一直道謝，當下我彷彿看見枯萎許久的花朵得到雨水的滋潤。

劉女士說，家中經濟狀況相當拮据，日子比較難過，但社會人士的關懷讓她和先生有勇氣繼續走下去。至於林先生的家比較遠，我們將他所需物資請韋社工轉交，並請韋社工幫忙轉達林先生和其家人志工的關懷。☺

A photograph of an elderly man with grey hair, wearing a blue vest over a grey patterned shirt, smiling as he waters plants in a garden. He is holding a white watering can. The garden is filled with various green plants and flowers. In the background, there is a blue metal structure, possibly a trellis or support for climbing plants.

站在巨人爺爺的 肩膀上看世界

文·圖／精神醫學部 主治醫師 張倍禎

張棟魁先生與他的花園

我的爺爺是一位再平凡不過的阿公，但他讓我和兩位妹妹擁有一個不平凡的童年。爺爺在今年5月因為腦出血過世了，享年90歲，我非常的想念爺爺，因此決定寫一封信給他，告訴他我們的感謝。

阿公一步一步的陪著我們長大

阿公！您最棒了！從小您就大手牽小手的帶著我們去上學，一步一步的陪我們長大。記得您騎野狼帥氣的身影，從安親班接我去上英語課，順便帶給我阿嬤準備的晚餐。中午，我也總是可以吃到熱騰騰的便當，因為您一定會準時在教室門口提著便當等我下課。您也會帶著我們去坐校車，一路

上不斷親切地跟路人說：「Good morning」，同時鼓勵我們要勇敢的向陌生人打招呼。

在我們教您英文時，您也教會了我們簡單的日文單字。如果用一個名詞描述您，我覺得您就是我世界裡的達文西，您精通國台日語，數學是您的強項，歷史則是您的興趣。雖然生長在日據時代的您，沒有得到公平的教育資源，但您並未因此對學習失去興趣，反而助長您追求知識的熱忱。當我讀到二次世界大戰的歷史時，您是最佳的歷史專家，因為您出生於第一次世界大戰後，經歷過第二次世界大戰發生的年代。

每當您和阿嬤說起二戰期間的故事，真是生動極了。例如在美軍空襲時，您如何拿鍋子當頭盔的畫面，就如同電影般在我眼前

上演著；還有您小心翼翼地與同伴搬著剛發現的炸彈到派出所，時隔那麼久，情景依然如此鮮活。國三那年的歷史報告，應該是我至今最自豪的報告了，您的回憶讓我更了解二戰，同學也都覺得我超酷的，竟然可以訪問到經歷過二戰的阿公。那次報告讓我拿下高分，也讓我更加愛上了歷史課。

阿公，您真的好厲害！

您不只歷史和數理超強，您也是一位創意十足的藝術家。記得小時候我們的美勞作業都是您一手包辦，我們只要在旁邊遞遞漿糊和剪刀就行了。您的每個作品都是最優的藝術品，您還研發了獨具個人風格的國高中書本封面包裝法，您知道我愛塗鴉，因此留了很大的空間給我畫畫。

您同時是一位設計師，當我們需要置物櫃時，您用您種植的葫蘆外殼做了葫蘆狀的收納櫃。當我們想要在後院觀望遠方時，您就幫我們在山坡上打造了一個可以玩耍的觀望台。您的木工雕刻手法細緻，很難想像您並沒有接受過這方面的訓練。有一年爸爸帶我們到美國舊金山玩，買了一個玩具噹噹車，您就依照噹噹車的模型做了一模一樣的木頭噹噹車給我們。阿公，您真的好厲害！

謝謝您給了我們五彩繽紛的童年

阿公您最愛「拈花惹草」和「招蜂引蝶」了！您是一位頂尖的園藝家，種過的水果和青菜種類，雙手十指都數不完：甘蔗、番茄、石榴、藍莓、番薯、白菜、菜瓜、馬

鈴薯、蔥、萵苣、彩色玉米、葫蘆、四季豆、李子、桃子、枇杷……，我們只要跟您說想要吃什麼，您就會讓夢想實現。

最愛跟您一起逛商店，不是去幫菜園買養份，就是去買新的工具和工程木料。您種菜不用農藥，在社區以新鮮營養聞名，搭配阿嬤的頂尖廚藝，每個人吃了還想再吃，再加上媽媽的派對規劃，來我們家做客的大朋友小朋友總是讚不絕口。您很細心的照顧菜

園，天一亮就去巡邏、施肥、澆水、幫植物搭建新的攀附架子，日出而作，日落而息，您展現出的毅力一直是我們學習的好榜樣。

您不僅種蔬果，還在我們嬉戲玩耍的花園裡種滿了不同品種的花。我最愛玫瑰花園了，紅的、粉紅的、白的、黃的，超美！謝謝您讓花園充滿色彩，使我們的童年無比繽紛。謝謝阿公，因為您，我們學會了照顧植物、呵護生命與感恩大地。

您讓我們懂得愛護動物愛惜生命

還要謝謝阿公陪我們養過很多動物，豐富我們對生命的好奇心。小時候養過兩隻白鴿，是在畫畫教室遇到的，雖然我們說自己會照顧，但後來都是您幫鴿子換水與清理籠子的底盤。有一天我們不小心沒關好籠子的門，鴿子飛走了，之後也曾飛回花園一遊。您告訴我們，鴿子已可獨立生活，所以不必再關在籠子裡了。

我們曾經認養了一隻猴子，當時好開心，帶牠回家的第一天，牠竟然用馬桶水



張倍禎醫師與她最愛的阿公

洗腳，大人看了傻眼，小孩卻樂翻了。還有魚池裡的大鯉魚，每天看他們遊來遊去，快樂無比。阿公您更是養蠶高手，小學要養蠶寶寶，您幫我們把每一隻蠶寶寶都養得肥嘟嘟，帶我們到郊外採桑葉時，您說要照顧好一個生命就要全心全意。謝謝您從小就教會我這個人生大道理。

我唸國小時有個作業是烏骨雞，老師原本只是要我們觀察小雞誕生的過程，但因為我的堅持，這隻名叫「彩虹」的烏骨雞就從學校搬來我們家住了。謝謝您教我要如何餵雞，如何幫它準備溫暖的床，您每天也一定會陪我跟「彩虹」在花園散步。您還曾經偷偷地陪我們養了貓咪，貓咪是自己跑來的，其他大人都說不要給貓咪東西吃，以免養成牠前來覓食的習慣，但貓咪實在太可愛了，我們倒牛奶給牠喝，您都假裝沒看見，後來甚至會主動提醒我們該給貓咪喝牛奶囉！沒過多久，大家已經習慣總是在下午出現的貓咪，也都會主動倒牛奶給牠喝，如果哪一天沒看到牠，反而會想著牠又跑去誰家串門子啦？

阿公您是位超專業的動物學家，我們養什麼動物您就開始研究那個動物的習性，謝謝您教會我們如何愛惜生命並永遠保持赤子之心。

阿公用行動教我們學會的事

您是一位好脾氣先生，從我懂事以來幾乎沒看過您發脾氣，您總是好言好語的跟我們討論事情，慢條斯理的教我們功課，討論歷史，討論時事，即使我們與您的意見不和，您也不曾對我們大聲過。但是好脾氣的您，一旦發現我們被其他小朋友欺負，絕對是馬上挺身而出保護我們，只要有您的地方，我們身邊好像就多了防護罩，不怕會

受傷害。謝謝阿公教會我們如何心平氣和的表達意見，也謝謝您教會我們勇敢的面對挑戰。

您每年到了12月就把聖誕樹的擺設從倉庫拿出來，等我們放學回家一起布置，這是每年聖誕節的快樂高峰，而阿公就像聖誕老公公一樣，傳遞著聖誕節的喜悅。春節除夕跟您回老家拜拜是最好玩的事，這時經常會遇到您小時候的玩伴，您也幾乎都認得在大廳廣場聊天的每一張臉孔，並與他們熱情寒暄，您還會細心的告訴我們，拜拜的物品要如何擺放，何時可以開始燒金紙。謝謝您教會我們要尊重家庭傳統，並讓傳統延續下去。

因為阿公才有今天的我們

阿公您給了我們很多的讚美，每次看到我們就「張醫師」、「張醫師」的叫著，從您開心的笑聲中，聽得出您多麼以我們為榮。冰箱門上不但貼著我們高中、大學、研究所的畢業大頭照，還掛滿了有關我們的新聞剪報。謝謝您用這樣的方式默默地告訴我們，我們是您的驕傲！

其實，因為有您，才有今天的我們。我們非常驕傲有一位文武雙全的阿公，您是我們最佳的學習榜樣。謝謝阿公從小就教我們讚美要即時說出口，我們愛您，以您為榮！

後記

非常感謝父母親提供我們一個很好的求學和生活環境，三代同堂讓我們從阿公阿嬤身上學到很多學校沒有教的知識。因為家人的愛與奉獻，讓我們在工作上可以發揮所學，並盡心盡力的照顧好每一位病人。🙏

經痛月月來襲 常見的藥物治療與處置

文／藥劑部 藥師 陳素靜

經痛又稱生理痛，是年輕女性最常見的問題。主因是月經來時，子宮會分泌前列腺素，誘發子宮收縮，以便將經血排出，但前列腺素除了會使子宮收縮，還可能促進腸子蠕動而導致腹瀉，並可能促進胃部收縮而出現噁心想吐等症狀。同時，前列腺素也可能會引發頭部血管不正常的收縮與擴張而造成頭痛。

經痛又分為原發性經痛及續發性經痛，其疼痛程度有時甚至會影響日常生活。經期不順、經前症候群、失眠、甲狀腺功能異常、黃體素機能不足（容易流產、不孕）、肥胖等，都是造成荷爾蒙失調而引發經痛的原因之一。體重過重或是環境荷爾蒙的干擾，易導致初經的年齡提前，初經頭一兩年的經期天數很不穩定，隨著年齡增長，月經週期就會慢慢變得比較規律。

原發性經痛的臨床特徵包括：

- 月經初潮後6個月內發生。
- 通常在經期前或經期開始後出現，持續時間為48-72小時。
- 有痙攣痛或勞累般的不適感。
- 持續性的下腹部疼痛，且疼痛感會輻射到背部或大腿。
- 通常沒有明顯的骨盆腔異常。

治療經痛的常用藥物

由於經痛是前列腺素使子宮平滑肌異常收縮，因血管攣縮而造成子宮缺血缺氧所引起的，故通常可以使用能抑制前列腺素合成並具有抗炎止痛效果的藥物讓症狀緩解。常用的藥物治療如下：

● 非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）

非類固醇類消炎止痛藥治療經痛是非常有效的，尤其是在月經開始前或開始後持續到第2天，它可透過降低子宮內壓與前列腺素濃度、減少子宮內膜和經血量來緩解經痛。對於原發性經痛，約可維持80-86%的反應率，效果比普拿疼更為顯著。

相關的藥品種類與比較

美國食品暨藥物管理局（FDA）核准用於治療經痛的非類固醇類消炎止痛藥有Diclofenac、Ibuprofen、Ketoprofen、Meclofenamate、Mefenamic acid和Naproxen等。有些研究顯示，NSAIDs同類藥品間存在著差異性，特別是芬太尼酸類（Fenamates）中的甲芬那酸（Mefenamic acid），其鎮痛抗炎效果優於苯丙酸衍生物類（Phenylpropionic acid derivatives）的布洛芬（Ibuprofen）和萘普生（Naproxen）。這可能是因為芬太尼酸類

(Fenamates)除了能夠抑制前列腺素合成，亦可阻斷前列腺素的作用，所以效用較強，但支持證據仍嫌較弱。

患者對藥品的反應各有不同，就藥品動力學的角度而言，Diclofenac、Ibuprofen、Naproxen等，均能在60分鐘內快速達到血中尖峰濃度，故可作為首選的參考，至於某些不良反應發生率較高的藥品如Indomethacin，最好避免使用。

副作用

- 1.胃腸道不適是NSAIDs最常見的副作用，較嚴重的不良反應包括胃腸道出血和腎功能障礙。
- 2.對女性排卵有負面影響，懷孕困難的婦女，如果可能，應盡量避免使用這些藥物或減少用藥劑量。
- 3.曾有人服用Mefenamic Acid而導致罕見的肝細胞混合膽汁鬱積性肝炎及史帝文生強生症候群，故用藥須謹慎。

禁忌症

有腎功能不全、消化道潰瘍、胃炎、出血性腹瀉的人，或者對阿斯匹靈過敏者，均應將非類固醇類消炎止痛藥視為禁忌。

注意事項

計劃懷孕的婦女若必須定期使用非類固醇類消炎止痛藥，應在經期第1天才開始服藥，以避免無意間於懷孕早期服用此藥的風險。

•其他類治療藥物

乙醯胺酚 (Acetaminophen)

此為單純的止痛藥，屬於非鴉片類鎮痛劑 (Analgesic、Nonopioid)，市面上常見藥品如普拿疼、泰諾 (Tylenol) 等，可作用於腦中樞神經訊號而阻斷疼痛傳導，具鎮痛解熱的功效，適用於頭痛或其他急性疼痛如肌肉筋骨痛、續發性經痛等，特別是適用於對NSAIDs有禁忌症的人。

非類固醇類消炎止痛藥治療原發性經痛的建議劑量

藥物	初始劑量	如有需要時的後續劑量	每日最大劑量 短期使用 (≤3天)
丙酸類 (Propionic acids)			
Ibuprofen*	400 - 600 mg	每4-6小時，每次400-600 mg	2400 mg
Naproxen	500 mg	每6-8小時，每次250 mg	1250 mg
Fenoprofen	200 mg	每4-6小時，每次200 mg	3200 mg
Ketoprofen	50 mg	每6-8小時，每次25-50 mg	300 mg
芬那酸類 (Fenamates)			
Mefenamic acid	500 mg	每6小時，每次250 mg	1000 mg
乙酸類 (Acetic acids)			
Indomethacin	25 mg	每日3次，每次25 mg	150 mg
Tolmetin	400 mg	每日3次，每次400 mg	1800 mg
Diclofenac	75 - 100 mg	每日3次，每次50 mg	150 mg (在某些國家，經期第2天起調整為100 mg)
Etodolac	400 mg	每6-8小時，每次200-400 mg (立即釋放型)	1000 mg (立即釋放型)
昔康類 (Oxicams)			
Meloxicam	7.5 mg	每日1次，每次7.5 mg	15 mg
Piroxicam	20 mg	每日1次，每次10-20 mg	20 mg

COX-2選擇性抑制劑 (Cyclooxygenase, COX)

此類藥品具有COX-2選擇性作用的特點，因而降低了由COX-1受體抑制引起的胃腸道副作用。儘管有些初步數據顯示COX-2有治療原發性經痛的功效，但其功效並未明顯優於NSAIDs，故建議將此藥用於不能耐受NSAIDs或是有NSAIDs禁忌症的患者。

口服避孕藥

口服避孕藥含有合成黃體激素，可抑制排卵和預防前列腺素的產生，進而使子宮內膜變得比較薄，而較薄的子宮內膜含有相對少量的花生四烯酸 (Arachidonic acid)，可以減少經血量及緩解疼痛。雖然口服避孕藥尚未被FDA核准用於經痛，然而對於需要避孕的經痛婦女而言，具有雙重預防功效，是一個合理且不錯的選擇。此外，口服避孕藥也可以作為嚴重或頑固性經痛的輔助治療。

緩解經痛的其他方法

● 薑

薑是家庭中常備的料理食材，就中醫觀點，生薑具溫中散寒之效，紅棗則能補中益氣。黑糖薑棗茶適用於寒性經痛，可於經痛時作為保健茶飲，早、中、晚煎煮溫服。參考做法為生薑4公克、紅棗6粒加水600ml煎煮至滾後，轉小火再煮20分鐘，趁熱加入黑糖15公克再煮1分鐘即成。另有研究指出，在經期的第1-3天，早晚服用750-2000毫克薑粉，可減輕經痛。

● 補充維生素

有研究顯示，補充維生素E，無論是每天500單位或每天早晚各200單位，於月經前2天開始服用至經期第3天為止，皆有緩解青少年經痛的功效。另外，每天補充維生素B1（100

毫克）、維生素B6（200毫克）和魚油補充劑，亦有助於緩解經痛。

● 生活與飲食的調整

調整生活和飲食習慣，或許可以改善經痛，例如戒菸。吸菸被認為是經痛的危險因子之一，運動則已被證明能減輕經痛的程度。在飲食方面，有小型研究的結果顯示，低油蔬菜飲食可顯著降低經痛的強度和持續時間。至於在下腹部直接熱敷，是緩解經痛最常用的有效策略。

用藥後若未改善應就醫診治

要減輕經痛，藥物治療最為有效，而非類固醇類消炎止痛藥和口服避孕藥是治療原發性痛經最常用的方式，若使用得當，緩解經痛的效果相當好。非類固醇類消炎止痛藥的中短期使用，對於健康的年輕女性而言，耐受性良好並且不會產生嚴重的副作用。

許多女性發生經痛，大多是自行服藥，較少就醫，但若服藥後的改善有限，應找婦產科醫師進一步檢查和治療，因為繼發性的經痛往往另有潛在原因，例如骨盆腔疾病和子宮內膜異位症等等，只有在原因根除之後，經痛問題才能徹底解決。🌐

參考資料：

1. Medscape, Dysmenorrhea Treatment & Management
2. UpToDate Treatment of primary dysmenorrhea in adult women
3. 臺中縣中醫會刊，經痛的論治與預防，葉宗仁醫師
4. 內科學誌21:1 2010.02[民99.02] P66-71, Mefenamic Acid 導致罕見的肝細胞混合膽汁鬱積性肝炎及史蒂文生強生症候群：一病例報告
5. Medscape Dysmenorrhea Treatment & Management <http://emedicine.medscape.com/article/253812-treatment#d9>



戰勝更年期 美魔女就是妳

文／臨床營養科 營養師 江宗謙

黃媽媽在健康檢查時，發現骨密度竟從先前的+0.3劇降到-2.1，醫師告知骨質流失嚴重，需到營養門診諮詢。黃媽媽說她半年前進入更年期，有盜汗、熱潮紅等不適症狀，但每天都會補充鈣質，不知為什麼骨質會流失得這麼快。詢問後才知道，她怕長斑，不喜外出，如果必須出門，就會穿長褲、穿袖套和戴帽子，不僅全身都擦防曬乳，還會撐著遮陽傘，配備齊全，可能就是因為這樣的過度防曬，維生素D製造不足，鈣質吸收差，導致骨質流失更加快速。

更年期的症狀因人而異

更年期是生命中自然轉變的一個階段，婦女大約發生於45-52歲，在這段期間，卵巢功能開始退化，雌激素分泌減少，月經停止，身心方面的不適因人而異，可能的症狀如下：

●熱潮紅、盜汗

由於荷爾蒙的分泌有了變化，血管突然收縮或放鬆，體溫會因而突然上升，臉部、頸部和胸部有悶熱感並伴隨盜汗。

●月經不規則

內分泌改變，造成月經天數變短或拉長、經血量變少或停經。

●心悸、呼吸困難

最常見的狀況是心跳忽然加速，甚且喘不過氣來，但過了一兩分鐘便恢復正常。

●腰酸背痛

女性荷爾蒙減少，骨質密度會跟著降低，關節處支撐乏力，再加上腰臀骨頭旁的肌肉力量減弱，因而腰酸背痛。

●頭痛、頭暈

很多人會在清晨時出現頭痛、頭暈的現象，或是站立時感到暈眩。

●皮膚乾燥

荷爾蒙分泌減少，皮膚容易變得乾燥。

症狀輕重的自我評估表

症狀	1. 潮紅出汗	2. 頭暈	3. 頭痛	4. 焦慮	5. 情緒抑鬱	6. 失落感	7. 精神緊張	8. 失眠	9. 疲憊	10. 背部酸痛	11. 關節酸痛	12. 肌肉酸痛	13. 皮膚乾燥	14. 性慾降低	15. 性感受度低	16. 陰道乾燥	17. 性生活困難	總分	
																			無
症狀輕重	無	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	當總分超過15分，可能已經進入更年期
	3次以下 (有時) /天	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	
	5次左右 (經常) /天	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	2分	
	10次以上 (影響生活) /天	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	
症狀評分																			

●失眠

常在凌晨發生熱潮紅與盜汗，嚴重影響睡眠品質，加上白天自律神經失調，精神無法放鬆，更無法獲得充分休息。

●情緒起伏大

暴躁易怒，敏感脆弱，不易信任他人。

症狀輕重的自我評估

更年期症狀的自我評估項目共有17項（上表），依程度分為4級，無此現象為0分，輕微感覺為1分，中度感覺為2分，嚴重感覺為3分。總分15-20分屬於輕微，20-35分為程度中等，35-51分為相當嚴重的更年期症狀，建議積極治療。

更年期的每日飲食建議

身體所需的熱量來自6大類食物，但是依據個人生活型態的不同，所需熱量也會有所

差異。原則上，每天都應吃到6大類食物，並且在每類食物中的選擇宜多加變化。



更年期1日飲食建議量

熱量(大卡)	1400	1600	1800	2000	2200
全穀根莖類(碗)	2	2.5	3	3	3.5
●未精製(碗)	1	1	1	1	1.5
●精製(碗)	1	1.5	2	2	2
豆魚肉蛋類(份)	4	4	5	6	6
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4
水果類(份)	2	2	2	3	3.5
油脂與堅果種子類(份)	4	5	5	6	6
●油脂類(茶匙)	3	4	4	5	5
●堅果種子類(份)	1	1	1	1	1

簡易算法：每公斤體重×30大卡

6大類食物代換表

全穀根莖類
1碗
1碗=4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240ml，重量為可食重量)

全穀根莖類(未精製類)
=糙米飯1碗(200公克)
=全蕎麥、全燕麥80公克
=全麥大饅頭1又1/3個(100公克)
=全麥土司1又1/3片(100公克)

全穀根莖類(其他)
=白米飯1碗
=熟麵條2碗

低脂乳品類
1份

=低脂或脫脂牛奶1杯=240毫升
=低脂或脫脂奶粉3湯匙(25公克)

油脂與堅果種子類
1份
(重量為可食重量)

=黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙(5公克)
=瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
=花生仁10粒(8公克)
=黑(白)芝麻1湯匙+1茶匙(10公克)
=腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類
1份
(重量為可食重量)

=毛豆50公克
=無糖豆漿1杯
=傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)
=小方豆干1又1/4片(40公克)
=魚35公克或蝦仁30公克
=文蛤60公克
=去皮雞胸肉30公克
=鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱35公克
=雞蛋1個(55公克)

蔬菜類
1份

=煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
=收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約為半碗
=收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約為2/3碗

水果類
1份
(重量為購買量)

=紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
=椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
=香蕉(大1/2根、小1根)(95公克)

可改善更年期症狀的食物

要從飲食中補充天然雌激素，可多選用黃豆類及其製品、全穀根莖、牛蒡等富含植物雌激素的食物，有助於改善更年期不適。各類食物的好處如下：

天然雌激素 黃豆

黃豆富含大豆異黃酮，是一種植物性荷爾蒙，更年期婦女適量補充，能減輕不適，亦可預防血管硬化及骨質疏鬆。



黃豆製品相當多樣化，包括豆漿、豆腐、豆乾、味噌湯等。35-45歲女性每天攝取1份黃豆製品，進入更年期的婦女每天攝取2-3份黃豆製品，即可有效減輕更年期的不適。另外，大豆異黃酮補充劑的建議劑量為每天35毫克，睡前服用，效果最好，吸收也最好。

抗發炎、顧腦又護心

富含Omega-3脂肪酸的魚類

秋刀魚、鮭魚、鰻魚、鱈魚和沙丁魚等魚類，含有Omega-3，Omega-3屬於多元不飽和脂肪酸，能



促進前列腺素分泌，進而轉換成人體所需的性腺荷爾蒙。更年期婦女多攝取深海魚類，不僅可改善更年期症狀，也可預防動脈硬化，降低心血管疾病的發生率。

抗氧化又助眠 番茄

番茄所含的茄紅素及維生素A、C、E等營養素，是天然抗氧化劑，有防止老化的作用。



番茄中的褪黑激素能幫助睡眠，更年期婦女容易失眠，多吃番茄有助入眠。

防癌又護心 綠花椰菜

綠花椰菜含有吲哚-3-甲醇，是一種抗癌物質，預防癌症有不錯的效果。綠花椰菜還能提供豐富的膳食纖維，有助於降低血中膽固醇，防止動脈血管硬化，減少罹患心血管疾病的機率。

**排便順暢好心情 香蕉**

香蕉含有維生素B6和鉀離子等，有助於血清素的形成，可維持好心情。鉀離子還能促使血管平滑肌鬆弛，有降血壓的效果。香蕉含有豐富的水溶性纖維，能調節腸胃道的菌叢生態，抑制害菌與幫助益菌生長，便秘者食用，可以刺激腸胃蠕動，使排便順暢。

**抗氧化、降膽固醇 堅果類**

堅果含有多元不飽和脂肪酸，可以降低血中膽固醇，保護血管。堅果類富含脂溶性抗氧化劑維生素E，是身體細胞膜最重要的自由基清除者，可維持細胞膜的完整性。但要注意，堅果類屬於油脂類，熱量較高，不宜過量食用。建議每人每天攝取堅果類食物，最多1-2份，並要以其取代每天原應攝取的油脂量。所謂1份，大約是2顆核桃或5顆腰果。

**幫你輕鬆度過更年期的祕訣****●多吃蔬果規律運動**

更年期婦女多攝取富含維生素C的蔬果，包括芭樂、柑橘類、奇異果、木瓜、青椒、彩椒等，以及適度運動，保持心情愉快多微笑，生活規律，充足睡眠，就能延緩皮膚老化，外觀會比較年輕。

●每天要喝適量的水

更年期要適量飲用水分，因為飲水過少會增加尿道感染的風險。原則上，每公斤體重每天至少需要30ml水分，以體重60公斤者計算，一天至少應攝取1800ml的水，相當於3個寶特瓶的水量才足夠。若有熱潮紅大量出汗的現象，更要額外多補充一些水分。

●避免水腫及尿失禁

更年期婦女易有水腫現象，早晨起床眼皮浮腫，下午下肢浮腫，這時可吃冬瓜、番茄、黃瓜、西瓜等有利尿作用的食物。如果擔心尿失禁，應避免在短時間內大量飲用水分，尤其是在睡前更要少吃水分含量高或有利尿作用的蔬果。



●預防骨質疏鬆症

雌激素分泌下降容易導致骨質流失，所以除了飲食中的鈣質要充足（足夠的攝取量為每日1000毫克），每天還要適度日曬20分鐘，體內才能合成活化型態的維生素D來幫助鈣質吸收。建議臉部擦防曬乳，挑早晨或傍晚時，穿著短褲短袖至戶外或頂樓做運動，讓手腳沐浴在陽光下，以增加維生素D的合成。適度的運動，每週至少要3次，每次30分鐘，心跳達1分鐘130下，若有流汗和呼吸微喘，表示運動強度足夠，持之以恆可預防骨質流失。以下圖表為高鈣食材：

參考資料：

1. Better Health Channel. (www.betterhealth.vic.gov.au)
2. 更年期調養100招 (三采文化)
3. 更年期調理特效食譜 (康鑑文化)
4. 行政院衛生署更年期營養單張指南



				
1茶匙芝麻 =100毫克鈣	28公克杏仁 =100毫克鈣	150公克熟西蘭花 =132毫克鈣	30公克枝竹 =100毫克鈣	1個橙(中) =60毫克鈣
				
150公克熟萵菜 =100毫克鈣	100公克鱈魚 =100毫克鈣	20公克黑木耳 =147毫克鈣	94公克無花果 =135毫克鈣	300公克木瓜 =75毫克鈣
				
150公克熟菜心 =208毫克鈣	150公克熟白菜 =150毫克鈣	180公克豆泡 =183毫克鈣	150公克熟菠菜 =225毫克鈣	20公克熟小魚乾 =250毫克鈣
				
150公克熟芥蘭 =280毫克鈣	280公克豆腐(硬) =295毫克鈣	100公克豆腐干 =288毫克鈣	1杯加鈣豆奶 =275毫克鈣	1杯鮮奶 =300毫克鈣



難孕夫妻尋求醫助 歷盡艱辛喜當爸媽

文／編輯部

癌症久居國人十大死因之首，晚婚也漸成社會常態，若夫妻同時面臨這兩大問題，還有機會一圓求子夢嗎？

先生癌症復發，化療前先凍存精液

中國醫藥大學附設醫院生殖醫學中心已幫助許多渴望懷孕生子的夫妻成功圓夢。45歲的林生生與43歲的妻子結婚兩年後，檢查發現癌症復發，血液腫瘤科醫師建議他立即做化學治療，並告知他化療後可能影響造精功能，這讓還沒當爸爸的林先生心情跌落谷底。

生殖醫學中心何彥秉主任表示，當民眾獲悉自己罹患癌症時，身心受到劇烈衝擊，思緒混亂，再加上醫療資訊匱乏，往往會忽略癌症化療對生殖能力的影響。好在林先生及時尋求專家的建議，在開始化療前先將精液冷凍保存，以備未來之用。

太太排卵欠佳，7個月才完成集卵

在林先生接受化療期間，林太太原本打算以比較簡單經濟的人工授精方式幫助受孕，但林先生冷凍的精液數量少、精子的活動力不足型態也不佳，所以只能選擇試管嬰兒療程。這時候問題又來了，林太太年紀較

大，卵巢功能相對較差，打排卵針之後的排卵仍不理想，於是何彥秉主任為她調整引卵方式，每1-2個月取出2-3顆卵子，歷經7個月才蒐集到11顆珍貴的卵子並冷凍保存。

試管成功懷孕，產前發生羊水栓塞

化療3個月後，林先生狀況穩定，何主任開始調整林太太的子宮內膜及荷爾蒙，建立一個適合胚胎著床的環境，生殖醫學中心實驗室也在最佳時間點解凍精卵，以顯微鏡挑選出活動力最好和型態標準的精蟲，以單一顯微注射方式受精，發育成胚胎後再植入子宮，林太太順利懷孕，欣喜萬分。

然而好事多磨，林太太高齡懷孕加上體重過重，產前因睡不著覺與呼吸喘促而就醫，檢查發現是羊水栓塞，情況危急，醫院一度發出病危通知，所幸經過緊急剖腹產，生下健康寶寶，在醫療團隊照護下母子均安。

高齡往往難孕，有問題要趁早診治

這對夫妻雖然圓夢生子但過程中歷盡艱辛，何主任呼籲，結婚後如果想生孩子真的要趁早，若有難孕問題也要儘早診治，即使面對重重難關，醫師都會努力幫忙化解。☺

急性肺動脈栓塞會要命 及時溶栓治療可救命

文／編輯部

你是否經常覺得呼吸喘促或胸悶卻一直找不出原因？小心，這有可能是「急性肺動脈栓塞」在作怪！

急性肺動脈栓塞是造成呼吸喘促與胸悶的一種相當少見的病因，因此在診斷時容易被忽略。危險的是，一旦發生大範圍的肺動脈栓塞，往往會影響血壓、心跳及血氧濃度而危及生命，必要時還得動用葉克膜才能度過急性期。

本院搶救急性肺動脈栓塞的成功率很高

中國醫藥大學附設醫院心臟血管系周邊血管科徐中和主任表示，大範圍的肺動脈栓塞有引發猝死之虞，必須把握救命的黃金時間，一經確診就立即給予溶栓治療，否則如果撐到急救才以開刀取栓的方式處理，死亡率高達5-8成。中國附醫迄今已透過超音波震碎血栓合併溶栓導管治療的方式，成功搶救多位危急患者。

徐中和主任表示，傳統治療急性肺動脈栓塞是從靜脈注射全身性的溶栓藥，但血栓清除率低，並有造成腦出血的風險。中國附醫目前處理急性肺動脈栓塞，是以微導管由鼠蹊部的靜脈伸入肺動脈放置溶栓導管，再局部施打溶栓藥，不僅溶栓成功率高達95%以上，並且大大降低了腦出血的風險。

兩位栓塞病人經過及時溶栓化險為夷

最近有兩位病人就是因而化險為夷。其中一位65歲的張先生，今年1月因攝護腺肥大做了雷射刮除手術，曾臥床數天，後來覺得活動時有點喘，並且喘的現象逐漸加劇，到本院掛急診時，血壓高達162/100毫米汞柱，心跳每分鐘121下，呼吸喘促，住進加護病房以陽壓呼吸器治療，電腦斷層檢查發現為大範圍雙側急性肺動脈栓塞，經置放雙側溶栓導管緊急溶栓後，肺動脈照影顯示血栓有效溶解，約1週後平安出院。

另一位57歲的沈女士，這兩三個月來比較容易喘，在門診追蹤並未找到確定病因，隨後症狀惡化，也是到本院掛急診，電腦斷層檢查發現亦為大範圍雙側急性肺動脈栓塞，經置放雙側溶栓導管緊急溶栓後，肺動脈照影顯示血栓已溶解，症狀改善，康復出院。📷



徐中和主任(左2)及醫療團隊成功搶救多位急性肺動脈栓塞的患者(攝影/吳芬玫)