



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



China Medical University And Healthcare System



■ 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 180

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 | 2018 7月

中國醫藥大學 60 校慶

蔡長海董事長：

立足臺灣 領航世界
成為臺灣的驕傲 世界傑出的品牌



蛻變

人生有時或許需要來個蛻變
讓自己變得更健康也更好看
這是許多人內心潛藏的渴望
修疤、消除狐臭、治療禿髮
正顎手術、減重暨代謝手術
臉部拉提以及自體脂肪移植
當前的醫療技術可為你圓夢

榮獲第3屆國際醫療典範獎
本院國際代謝形體醫學中心黃致錕院長

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 林彩玫 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107年7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
電子期刊 cmuh.tw/web/cmuh_health.php
或掃描QR code



編輯檯

6月，艷陽如火，中國醫藥大學60週年校慶隆重登場。春風化雨，歲月留痕，60年前，一個讓中國傳統醫學在臺灣生根的宏願，宛若溪流之始，經過一甲子的心血經營，匯聚為波瀾壯闊的海洋，滿載著中、西醫學與生醫產業的豐碩成果，奔向希望無窮的明天。

中國醫藥大學暨醫療體系的大家長：蔡長海董事長，是促成校院傳奇蛻變的關鍵人物，從他的校慶談話中，大家應可體會中國醫藥大學就是這樣一路高瞻遠矚，向上設定目標，校院一起努力，終於走出自己的康莊大道。

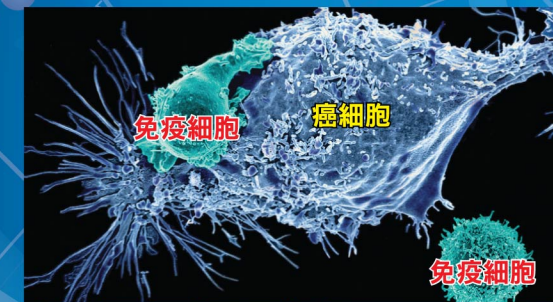
這次「醫療之窗」的主題也是「蛻變」，雖然每個人對美的看法和要求不同，但擁有良好的外在條件，不僅是增強自信的心靈密碼，更有助於人際互動。因此我們邀請整形外科談臉部拉提、狐臭消除、疤痕修整、自體脂肪移植、落髮改善，減重外科也說明能兼治第2型糖尿病的減重暨代謝手術，這對受困於病態性肥胖及併發症的民眾而言，實在是很有利的資訊。另有不少人因為上下顎骨的相對關係異常而影響臉部外觀，正顎手術在3D列印的輔助下，可使矯正結果更臻完美，牙醫部暨口腔顎面外科陳遠謙主任對此有詳細解說，提供有需要的民眾參考。

其他多篇文章也頗有可讀性，無論是尋找企業資源救援越南象腿女孩的心路歷程、可同時調理體質的中醫藥減重、心血管疾病與憂鬱症的關聯、夏日正確防曬與美肌飲食的要點等，都能讓健康知識加分。

最後，要恭喜本院國際代謝形體醫學中心黃致錕院長榮獲第3屆國際醫療典範獎，他卓越的減重暨代謝手術，不僅幫助許多國際人士找回健康，也吸引許多國際醫師來臺取經，此獎實至名歸。

放射治療搭配免疫治療 治癌效果加成 可提高存活率

- 放射治療能使腫瘤抗原釋放，改善腫瘤微環境，因而啟動特異性T細胞免疫反應；再搭配免疫治療，更可達到1+1>2的效果，顯著提高病人存活率。
- 根據Lancet oncology研究報告顯示可提高病人存活率

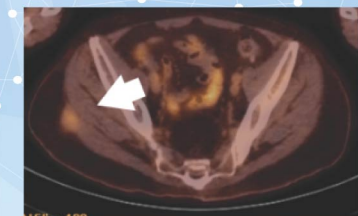


免疫藥物：增強自身免疫系統

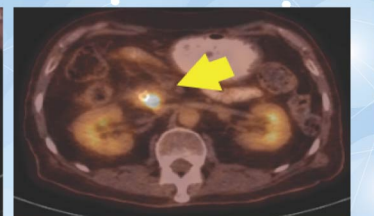


標靶真光刀：高精準、高強度、低傷害

經由放射線治療主要病灶 啟動免疫反應，輔以免疫治療 加成轉移性病灶治療效果



放射治療主要病灶



免疫治療轉移性病灶

癌症中心

諮詢電話 04-22052121轉7275

中國醫藥大學60校慶

- 03 立足臺灣 領航世界
成為臺灣的驕傲 世界傑出的品牌

— 蔡長海



- 07 民胞物與 建立典範
陳建仁副總統對中國醫藥大學的
高度肯定

— 陳于媯

輝耀中國

- 10 本院國際代謝形體醫學中心黃致銀院長
榮獲第3屆國際醫療典範獎

— 編輯部



醫療之窗：蛻變

- 14 3D列印與正顎手術協奏曲
兼具功能與臉型比例的均衡蛻變

— 陳遠謙

- 18 做對減重暨代謝手術
你的人生從此不同

— 李旻憲



- 21 但願疤去皮無痕
小小修疤 大大本事

— 李宗勳

- 24 搶救絕頂危機
莫讓無邊落髮瀟瀟下

— 李宗勳

- 27 狐臭不設防 就怕異香撲鼻來

— 李宗勳

- 29 自體脂肪移植 雕塑自己的美

— 許士杰

- 31 臉部鬆垮垮 拉皮喚回春

— 劉恩璋

中醫天地

- 33 | 中醫藥減重 雕塑曲線兼調理體質
— 張尹人
- 36 | 中醫巧相助 傷口修復不留疤
— 謝宜庭

陽光筆記

- 40 | 用國際醫療和全世界交朋友
救援阿鸞的美麗緣起
— 周艾齊

體系風雲

- 44 | 菸不上身 健康一生
中國附醫戒菸週火力全開
— 編輯部



查個究竟

- 46 | 乳癌令人憂 要做乳房攝影檢查喔！
— 謝宛容

樂活生醫

- 49 | 搶救退化性關節炎
幹細胞蓄勢待發
— 張其皓

分享平台

- 51 | 心血管疾病與憂鬱症
精神科醫師的實證觀點
— 谷大為

飲食養生

- 54 | 夏日美肌飲食大作戰
— 林韋孜

藥物園地

- 56 | Ho1d住水噹噹
防曬美白要正確
— 林澄琴

新聞集錦

- 59 | 微創代謝手術 糖尿病治療新機轉
— 編輯部



- 61 | 乾燥症好惱人
中西醫聯手助她們擺脫困境
— 編輯部

衛福情報

- 63 | 腸病毒進入流行期
家長保護寶寶的非知不可
— 編輯部

立足臺灣 領航世界

成為臺灣的驕傲 世界傑出的品牌

文／中國醫藥大學暨醫療體系 董事長 蔡長海

中國醫藥大學，是臺灣第一所培育中、西醫學人才的高等學府。在蕪路藍縷中逐漸成長茁壯，不但開創出屬於自己的歷史，更化夢想為行動，完成了一個又一個不可能的任務。因此，在迎接60週年校慶的此刻，我們可以說，中國醫藥大學不負社會託付，對教育、醫療及維護全民健康均貢獻良多，今後更將全方位提升，為臺灣及世界做更多的事。

中國醫藥大學在波瀾壯闊的歷史長河中，匯聚了無數人的心血與努力，感謝全體董事的支持、歷任校長的領導、師生同仁的奉獻和廣大校友的協助，我們共同寫下了中國醫藥大學的輝煌歷史。依照以干支紀年的傳統曆法，60年一甲子，歲月循環，周而復始，攀越高峰之後，面對的是另一個艱難的挑戰，我們須持續蓄積實力，如大鵬展翅，以世界為舞台，高飛望遠，永不自我設限，挑戰另一個頂峰。



成功關鍵在於永不自我設限

常常有人問，中國醫藥大學這些年來能夠成功轉型的關鍵何在？我的答案就是：「永不自我設限！」秉持著不畏挑戰的精神，自1995年接任中國醫藥大學附設醫院院長，2001年接任中國醫藥大學暨醫療體系董事長以來，我對推動校院發展始終有著強烈的使命感，帶著充滿鬥志的團隊同仁們，掌握世界變化，放大格局，與時俱進，所謂有志者事竟成，我們一一的達成目標。

校院急起直追創造豐碩成果

中國醫藥大學在早年處境艱難，資深校友們對此應有深刻體會。這十多年來，我們急起直追，成果展現在辦學績效上，不但自2006年起連續12年榮獲「教育部教學卓越大學」獎助，在國際的學術排名也有明顯進步，2017年榮獲上海交通大學「世界大學學術排名」全球第197名，為全臺第2，僅次於臺大，在私校則高居第1，醫科領域排名全球第133名，是全臺第1。另外，我們也成立了多個國際級的研究中心，重點研究領域包括：遺傳、癌症、免疫、中醫藥、腦中風、幹細胞、基因治療、老化醫學、心血管疾病

等，在積極延攬國內外菁英和研究團隊之外，也與世界知名的醫學中心和研究機構合作，尋求突破與創新。

醫療服務方面，38年前，中國醫藥大學只有一個剛成立的小型附設醫院，很多學生畢業後只能設法到外院實習，如今我們的醫療體系遍布北中南，除了臺中的中國醫藥大學附設醫院及兒童醫院、雲林的北港附設醫院、臺南的安南醫院，以及今年年底即將開幕的新竹附設醫院之外，還有9家體系醫療院所。國際級的特色醫療中心則有急症暨外傷中心、癌症中心、腦中風中心、器官移植中心、國際醫療中心、心臟血管中心、微創內視鏡中心、人工關節中心、腎臟醫學中心、國際代謝形體醫學中心等，高品質的醫療服務救人無數。

我們除了建構「智慧大學（Smart University）」與「人工智慧醫院（Smart Hospital）」之外，也設立3D列印醫療研發中心、大數據中心、精準醫學中心、人工智慧中心，以及積極投入尖端醫療，包括基因療法、幹細胞療法、免疫細胞療法等，同時設立「新竹健康產學園區」及「臺中水湳國際健康產學園區」，生醫產業將是校院永續經營的重要磐石。



臺中水湳國際健康產學園區內的教學行政大樓、宿舍大樓、教學研究大樓（示意圖）

塑造企業文化、使命與目標

展望未來，中國醫藥大學暨醫療體系將推動「10年500億」的前瞻計畫，我希望全體同仁能同心協力塑造我們自己的企業文化：「秉持健康與關懷的精神，以人為本，追求創新與卓越，並全力創造社會企業責任和價值」，同時以「創造卓越優秀的大學，獲得個人的成功，並且發揮潛力、實力、影響力，為人類做出更多的貢獻」，做為我們的使命，群策群力，建立良好的制度和策略，完成未來的目標。我們設定的新目標有：

挺進世界大學排名前100大

中國醫藥大學在上海交通大學的世界大學排名目前是第197名，我期許5年內能進入世界前150大，10年內進入世界前100大，因此現階段有幾個重點任務，請大家全力以赴：

1 一學院一特色，一科部一特色

學校每個系、每個學院至少要有一個特色，希望每個學院在臺灣的大學排名，5年內能躍居前3名，提供學生更好的教學；醫院各醫療科部也要建立特色，提供病人更好的醫療照護。

2 發展研究型大學和頂尖研究中心

要發展研究型大學，不僅論文的質與量都必須持續成長，專利和技轉方面也要再提升，除了各學院和研究中心合作，還應加強跨院、跨校、跨國的合作。此外，發展中醫暨針灸、中草藥、腫瘤醫學、腦疾病、幹細胞、免疫醫學、老化醫學、新藥研發、心血管等頂尖研究中心，與世界一流的醫學中心和研究機構結盟，從事尖端研究及新藥開發，也是重要的工作。

3 發展人工智慧（AI）和精準醫學

人工智慧（AI）浪潮即將席捲全球，造成新一波的革命，我們在打造智慧大學及智慧醫院之外，也要更加積極地發展人工智慧、大數據與3D列印醫療，設立微創醫材與智慧輔具中心，建立精準醫學中心發展基因檢測，以及設立尖端醫療中心，期以最先進的治療技術包括幹細胞、免疫細胞、基因療法，促進人類健康。

遴聘培育跨領域優秀人才

我們將持續推動「30億菁英人才計畫」，除了充實教育和醫護的人才庫，也包括其他各領域及跨產業的人才。各部門主管應敞開心胸，用心尋覓並培育人才，包括在職教育訓練、出國進修、鼓勵攻讀碩博士等。同時，我們也會持續網羅國內外菁英加入團隊，開創校院新未來。

推動發展高科技生醫產業

高科技生醫產業是校院的堅強後盾，也是中國醫藥大學暨醫療體系永續經營的命脈，因此我們不惜巨資設立「新竹健康產學園區」及「臺中水湳國際健康產學園區」，積極發展生醫產業。

在「新竹健康產學園區」內設立的新竹附設醫院，將是最先進的智慧醫院，預計今年12月開始營運。我們也將與工研院、國家衛生研究院、清華大學、交通大學、新竹科學園區醫材廠商及產業界密切合作，結合醫療、資通訊與生物科技共同研發，以及培育高階研究人才，發展尖端醫療及生醫產業。

「臺中水湳國際健康產學園區」預計分3期開發，結合教育研究、醫療照護與生醫產業，目前規劃了「教學及推廣教育區」、「國際醫療教研服務中心區」、「老年醫學中心區」、「研發及產學合作區」等4區。第1期會興建教學行政大樓、教學研究大樓、宿舍大樓等3棟大樓，並設立創新研發中心和健康產品展示中心，預定2020年8月前進駐。

「臺中水湳國際健康產學園區」邀請多位普立茲克建築獎得主規劃設計，其中包括法蘭克·蓋瑞（Frank Owen Gehry）大師團隊，搭配整體景觀藝術，此一典範校區必將成為臺灣的新亮點與世界的新地標。園區內還將設立「微創醫材與智慧輔具中心」及「3D列印醫學中心」，與科技部及臺、成、清、交4所大學聯盟，並藉由「尖端醫療中心」的推動，精進醫療照護品質。

產學合作及衍生企業是大學很重要的一環，大學推動衍生企業是全世界的趨勢，我們已設立長新生醫、長陽生醫等多家公司，未來也計劃成立生技控股公司以更有效的運作。在醫療界、學研界與產業界的資源整合之下，致力於幹細胞新藥、免疫細胞療法、創新醫材與生技產品的開發，也和世界頂尖大學及醫學中心合作，希望能發展獨角獸企業，讓臺灣生醫產業發光發熱，造福全世界。

提升國際化建立國際地位

不論在教學、研究或服務等各方面，都要注重國際化，建立國際化環境，加強學生及同仁的外語能力，舉辦國際交流研討會，

與國際頂尖學術單位或業界合作，延攬國外頂尖人才加入師資陣容或研究團隊，同時拓展國際醫療服務，以提升校院的國際名聲及國際地位。

以員工為重創造幸福環境

「以員工為重」是我領導校院的核心準則之一，我們的經費除了用於教學、研究、服務、生醫產業、遴聘和培育優秀人才之外，最重要的還有提升員工待遇與福利，為員工創造更安定、更舒適與更幸福的職場環境，讓大家可以沒有後顧之憂的安心工作。

善盡校院的企業社會責任

「企業社會責任」是我們永續經營的基礎，也是我們的核心價值之一。這幾年，我們在善盡企業社會責任方面已獲得極大肯定。未來，我們要更加努力，秉持「取之社會、用之社會」的回饋理念，善盡企業社會責任，創造社會共享價值。

「立足臺灣，領航世界」，欣逢創校60週年校慶，長海特別與全體師生同仁及校友們共勉，提升教育、研究、服務，打造一所能讓臺灣與世界提升的卓越大學，期望大家繼續團結合作，秉持「健康、關懷、創新、卓越」的精神，塑造自己的企業文化，達成我們的使命與責任，實現21世紀的新願景：發展「更卓越優秀的國際一流大學」、「更卓越優秀的世界一流醫學中心」、「卓越且有特色的高科技生醫園區」，成為臺灣的驕傲，世界傑出的品牌！🌐

民胞物與 建立典範

陳建仁副總統對中國醫藥大學的高度肯定

文／陳于媯

中國醫藥大學6月6日舉行創校60週年慶祝大會，陳建仁副總統親臨祝賀，他說中國醫藥大學的教學研究與服務可圈可點，尤其在醫科領域的表現，是很多醫學院或醫學中心的典範，他也高度肯定中國醫藥大學發揮人文關懷，實踐企業社會責任的具體作為。臺中市林佳龍市長則表示，中國醫藥大學讓臺中市民受惠很大，下一個跨域整合的60年將在水滸新校區開啟。

中國醫藥大學60週年校慶大會嘉賓雲集，多位長期旅居美日的資深校友專程回臺為母校慶生，思及母校當年的蕁路藍縷，又目睹如今的壯盛規模，甚至在2012年首度進入「世界大學學術排名」前500大，之後不斷突破，2017年已躍升至第197名，進步神速，直呼太厲害了。



中國醫藥大學60週年校慶，嘉賓雲集，陳建仁副總統親臨祝賀與期勉。（攝影／游家鈞）



陳建仁副總統肯定中國醫藥大學的優秀表現。(攝影/游家鈞)



林佳龍市長說，水滄新校區將奠定中國醫藥大學下一個60年。(攝影/游家鈞)

李文華校長：

我們將為下一代做出更好的貢獻

慶祝大會一開始，李文華校長先略述學校的發展概況。李校長表示，這60年間，中國醫藥大學培育了4萬多位中西醫學與健康科技人才，每年畢業生也從120位增加到1200多位。近年來，在蔡長海董事長與全體董事的支持下，相繼推動「30億百師」與「10年500億」前瞻計畫，網羅一流師資，深化專業領域，設立十大研究中心，帶動學術研究風氣，在大家的共同努力下，校譽及學術地位大幅提升，不但連續12年榮獲教育部「教學卓越大學」獎助，今年教育部啟動的「高等教育深耕計畫」，中國醫藥大學又獲得高額獎助。

李校長並特別感謝臺中市政府與林佳龍市長對中國醫藥大學的協助，他表示，未來10年，中國醫藥大學將致力於水滄校區的開發與智慧校園的建構，為下一代做出更好的貢獻。

蔡長海董事長：

中國醫藥大學要成為臺灣的史丹佛大學

中國醫藥大學暨醫療體系蔡長海董事長說，一流的國際城市要有一流的頂尖大學，

希望中國醫藥大學能夠扮演國際頂尖大學的角色，為臺中也為臺灣多做一點事情。欣逢創校一甲子，他以「立足臺灣，領航世界」與全體同仁共勉，強調為了達到這個理想，必須建立良好的制度與策略，秉持健康關懷的精神，以人為本，追求創新卓越，並全力落實企業的社會責任，將學生培育成為世界的領航者，將研發成果貢獻給全世界，同時守護臺灣全民的健康。

蔡董事長並向大家說明他對教育、醫療與生醫產業的規劃及願景，他表示，水滄國際健康產學園區將打造為高科技生醫園區，期盼中國醫藥大學能成為臺灣的史丹佛大學，為臺灣努力打拼。

林佳龍市長：

教育與醫療照護都讓臺中市民受惠很大

林佳龍市長在致詞時指出，一流的城市要有一流的大學，而一流的大學可以成就一流的城市，教育與醫療是一般人最重視的，也是評估一個社會是否健康的指標，中國醫藥大學在蔡董事長和李校長的領導下，作育英才，造福社會，讓臺中市民受惠很大，他要代表市民感謝中國醫藥大學的貢獻。



蔡長海董事長呼籲全體同仁一起朝「立足臺灣，領航世界」的目標邁進。(攝影/游家鈞)

林市長說，水湳機場遷走後，所留254公頃的土地，市府從都市計畫開始就以智慧城市的標準來要求，包括智慧建築、智慧能源、智慧交通與智慧商務等。中國醫藥大學進駐水湳之後，不僅第一個呼應水湳智慧城的理想，並以最高標準來建立示範，如今水湳國際健康產學園區的土地已點交，教學行政、教學研究與學生宿舍等3棟大樓即將動土，同時承接園區內的歷史建築，將開辦「醫療博物館」，水湳智慧城的理想正逐步實現。

他說，一所大學回顧過去的60年，一定有很多精采和感人的故事，但此時也是奠定下一個60年的開端，中國醫藥大學將在水湳新校區呈現的跨域整合風貌令人期待。

陳建仁副總統：

中醫大是很多醫學院與醫學中心的典範

陳建仁副總統在了解中國醫藥大學的發展現況與願景後表示，教學、研究與服務是一所醫學大學很重要的工作，中國醫藥大學在這3方面的表現真的是可圈可點，醫療體系也照顧了廣大的病人和家屬，難怪在世界大學的學術排名會屢創佳績，醫科領域排名更高居全球第133名，為全臺第1，是很多醫學院與醫學中心的典範。對於蔡長海董事長訂



李文華校長感謝大家的努力與協助，使中國醫藥大學的校譽與學術地位持續提升。(攝影/游家鈞)

立的目標「立足臺灣，領航世界」，陳副總統直言「Trust me, you can do it.」，他相信中國醫藥大學未來一定可以與美國史丹佛大學並駕齊驅。

陳副總統表示，中央與地方政府推動的「5+2產業創新計畫」中包括生醫產業，中國醫藥大學領先進駐水湳國際健康產學園區，再度看到科學與人文的匯集，回顧過去我們在醫療史上所做的努力，希望今後可以提供人類健康更好的照顧。中國醫藥大學位在「新竹健康產學園區」內的新竹附設醫院，預定今年12月啟用，將建設為最先進的智慧醫院，陳副總統認為醫院與AI人工智慧的結合，又將是一個新的典範與榜樣。

另外，陳副總統對中國醫藥大學附設醫院讚譽有加，他說，每當中部的朋友有了病痛，他都會建議到中國附醫診治，朋友事後也總是對於所得到的醫療照護服務，給予「高品質、高水準、高度人文關懷」的評價。他並以臺中市政府的安康共好社會住宅為例，安康社宅最近啟用，中國附醫在社宅內設置了健康關懷服務站，不僅服務住戶也服務鄰近居民，充分發揮了民胞物與、視病如親的精神，開幕當天他前往訪視時就有許多民眾說「中國醫藥大學真棒！」

本院國際代謝形體醫學中心 黃致錕院長 榮獲第3屆國際醫療典範獎

文／編輯部

肥胖與第2型糖尿病是全球嚴重的健康議題，中國醫藥大學附設醫院國際代謝形體醫學中心黃致錕院長積極發展減重暨代謝手術，手術病例累積逾4500例，手術方式屢有創新，所率領的減重團隊更兩度通過國際認證，訓練的國際醫師超過300位，被譽為「減重及糖尿病手術之父」，因而榮獲第3屆國際醫療典範獎，6月5日接受衛生福利部陳時中部長頒獎表揚。

陳時中部長在致詞時表示，臺灣過去是醫療輸入國，得到很多國際上的幫助，經過幾十年的努力，現在已經有能力做到醫療的輸出國，足以讓醫療實力讓世界共享，獲獎者的卓越表現也是可貴的醫療外交成果，可以讓世界看見臺灣。



黃致錕院長（中）榮獲國際醫療典範獎，團隊成員同感榮耀。（攝影／胡佳瑋）



衛福部陳時中部長（左）頒獎給黃致錕院長（大會提供）

鑽研減重手術，在醫療生涯闖出燦爛藍海

黃致錕院長是一般外科醫師，原本任職於長庚醫院，2005年轉赴義大醫院服務，他深感肥胖是健康的公敵，許多慢性病均由此衍生，於是潛心鑽研在當時並不熱門的減重手術，未料就在這個領域打響了金字招牌，闖出個人醫療生涯的燦爛藍海。

2007年，他在義大醫院成立國際減重暨糖尿病手術中心，2008年發表「經濟單切口腹腔鏡胃繞道手術」，2009年發表了更新的「腹腔鏡可調式胃束帶摺疊術」，聲名遠播，不斷應邀在各國進行手術示範與教學。

在此同時，他領導的國際減重暨糖尿病手術中心成為第1個在美國境外通過亞太區國際減重手術卓越中心（ICE）認證的中心。2010年，黃致錕院長又發表新式糖尿病手術「縮胃繞腸」，榮獲「Endos醫學科技獎」。

2016年，他到中部開疆闢土，在中國醫藥大學附設醫院成立國際代謝形體醫學中心，並接受美國代謝及減重外科醫學會邀請，於臺灣視訊轉播至美國舉辦的國際大會中示範「縮胃繞腸手術」，隨即又受邀至義大利那不勒斯國際代謝手術會議示範「胃繞道重建手術」。

國際代謝形體醫學中心不僅醫術精湛，更建立了黃金團隊，團隊成員包括醫師、護理師、個案管理師、營養師、心理師等專業人員，可讓有肥胖困擾者得到完整的身心治療，2017年再度獲得國際肯定，通過「代謝暨減重手術卓越中心」認證。

醫療資源共享，創辦國際代謝手術卓越聯盟

黃致錕院長希望能幫助國際間更多為肥胖及第2型糖尿病所苦的人，為推動醫術傳承以及共享手術知識和專業技能，他於2010年創辦國際代謝手術卓越聯盟，目前世界各地有70幾家醫院及代謝手術中心加入，循此學術網路平臺，打破地域限制，將臺灣最優質的減重暨代謝手術推向國際，內外科醫師與醫療人員分享彼此經驗，可從中獲得成長。

身為聯盟主席，他每年固定在臺灣及世界各地舉辦國際學術交流會議，讓在代謝手術領域表現突出的醫師有機會在國際舞台發



來自香港、韓國、泰國、馬來西亞、印度、敘利亞等國家的醫師們，到本院學習微創減重手術。



黃致錕院長應美國代謝及減重外科醫學會邀請，在中國附醫國際代謝形體醫學中心做縮胃繞腸示範手術，美國現場同步直播。



第3屆國際代謝手術卓越聯盟國際會議，與會的國際醫師排成聯盟縮寫IEF。

表。最令他欣慰的是，他帶領過的學生也在各自國家的代謝手術領域有亮眼表現，共同藉由適當的治療改變肥胖者的人生。

推動醫療傳承，建立國際醫師訓練平台

黃致錕院長不遺餘力地推動醫療傳承，陸續到本院國際代謝形體醫學中心學習微創代謝手術的國際醫師已多達60位，他們分別來自香港、韓國、馬來西亞、泰國、菲律賓、新加坡、印尼、巴基斯坦、印度、敘利亞、中國、巴拉圭及蘇丹等13個國家，如同小型聯合國。他還經常舉辦相關的研討會，至今已有10多個國家的250位外科醫師參與，也有醫療團隊專程來本院觀摩代謝手術與醫療團隊照護模式。此外，他還創辦台灣減重支持教育協會，是亞洲第一個官方認可的手術支持協會。

黃致錕院長說：「當這些醫師回到他們的國家，開啟很好的減重手術治療，也就可以變成臺灣在國際醫療領域散播的一顆種子。」

開啟醫療合作，海峽兩岸減重團隊分工

微創減重手術屬於重症醫療與預防醫學的範疇，中國大陸雖有不少醫院都可執行減重技術，但缺乏全方位的軟硬體條件與照護系統，以致常有病人遠道來臺求醫。看準這個龐大的醫療需求，黃致錕院長與北京國際糖尿病暨減重中心合作，除了為其醫療團隊進行微創代謝手術的教育指導，也建立了雙方合作模式，當地病人在北京的醫療團隊接受檢查和評估之後，隨即安排至中國附醫治



黃致錕院長在病房探視來臺手術的外籍病人

療，病人治療後回到北京，再由北京醫療團隊接手追蹤，讓後續的照護無虞，從而提升臺灣國際醫療的價值。

實踐工匠精神，幫助患者重拾健康自信

黃致錕院長說，外科醫師完成完美的手術需要強烈的「工匠精神」。所謂「工匠精神」是一種人生态度和人格素質，其核心是對職業敬畏，對工作執著，對產品負責，極度注重細節與追求完美，要給客戶無可挑剔的體驗，唯有將一絲不苟、精益求精的工匠精神融入每一個環節，才能做出打動人心的一流產品。

他具體實踐了這樣的工匠精神，12年來幫助國內外許多被病態性肥胖與糖尿病折磨的男男女女有機會展開不一樣的人生。黃致錕院長說，按全球統計，需要做減重手術的肥胖病人，現在只有1%接受手術治療，因此「外科醫師要走的路顯然還很長！」



本院卓越的減重暨代謝手術醫療團隊

3D列印與正顎手術協奏曲 兼具功能與臉型比例的均衡蛻變

文·圖／牙醫部暨口腔顎面外科 主任 陳遠謙

前奏曲 何謂正顎手術？目的何在？

顧名思義，所謂正顎手術，是將先天性或後天性異常的上下顎骨相對關係及位置，透過臉部骨骼切開、斷離、移動的程序，使其正常化。由於牙齒附著在上下顎骨，不協調的顎骨關係必然會影響口腔應有功能的發揮，常見症狀包括食糰切不斷或咬不爛的咀嚼困擾，以及因為上下排牙齒之間縫隙過大而導致發音不準的言語溝通障礙。有些顎骨生長發育不良的人還可能會有咽喉部位氣道狹窄的現象，而衍生出阻塞性睡眠呼吸中止症，此症若不治療，除了影響睡眠品質、學習和工作效率，容易造成公共安全的顧慮之外，若干年後還有極高風險會引發致命性的心血管系統併發症。有上述屬於「功能性」需求的人，均可經由審慎的正顎手術規劃及執行，達到改善甚至痊癒的效果。

另一方面，顎骨乃支撐臉部皮肉及五官的核心構造，上下顎骨的相對關係異常，必

然會導致臉型比例或左右對稱性的問題，有些患者便是因其不協調的臉部外觀，與同儕互動不良，或者變得消極退縮，影響職場人際關係。爰此，若能妥善運用正顎手術讓臉型變得端正，不僅可以改善外觀，應該也有益於更深層次的心靈正向蛻變。

變奏曲 何謂電腦輔助手術？

隨著醫療科技的研發與進展，當今臨床領域的任何治療或手術，無不講究「效率、安全、精準」，甚至以「個人化」為訴求。電腦軟硬體科技介入傳統手術的範疇，便是實踐這項精神指標的具體作為。

電腦輔助手術的原文為「Computer-Aid Surgery，簡稱CAS」，簡言之，是先以多元且優異的電腦軟體進行術前模擬規劃，再將此規劃以電腦科技轉移至實際手術的操作過程，以提升或確保治療成效。依目前醫學應用方式的不同，大致分為3類：

- **Robotic Surgery**，即俗稱的「機器人手術」，設計初衷乃適用於外太空或偏遠無醫村執行外科手術時的情境，現階段仍以軟組織病灶切除為主，至於骨骼等硬組織手術的運用，尚未臻於成熟階段。
- **Navigation System**，即「導航系統」，實為軍事科技的和平性延伸，可以透過安裝於病人身上及手術器械的特殊感受器，再藉由數位影像傳輸引導，精準地執行術前電腦模擬計畫的腫瘤切除範圍。
- **Computer-Aid Designing and Computer-Aid Manufacturing**，簡稱CAD/CAM，即所謂的「3D列印」，也是本文稍後介紹的主要內容。「3D列印」所能列印的材料種類非常多元，可與諸多生物醫材相輔相成，進而應用於組織工程的重建醫療領域，所以這項科技實已具備揮灑無限創意的潛能，足以因應每一個病例的「特殊化」及「個人化」需求。



主旋律 3D列印如何輔助正顎手術？

術前數位資料蒐集與整合

包括臉部骨骼的電腦斷層影像掃描、臉部軟組織外形的立體攝影、取得上下顎齒列的石膏模型，並用掃描攝影機將之轉換為數位影像檔案（現階段亦可直接使用口內數位掃描攝影機取代傳統的取模和印模步驟）。將上述所有數位資訊以影像軟體予以疊合再經反覆校正後，如（圖1）所示，便可進入下一階段的程序。



圖1：臉部軟硬組織經過匯整與校正後的數位影像

電腦擬真手術規劃和結果預測

透過專業軟體先將預定的上下顎骨切線，設定於相對安全與合理的位置，再依據個案的診斷所需，執行3度空間的上下顎骨移動，包括平行性、旋轉性、對稱性的調整。這些均可用電腦擬真進行，並能大致預測手術後臉部各個面向的外觀輪廓變化，據此與個案及其家屬做手術前的深入說明與雙向溝通。（圖2-圖4）

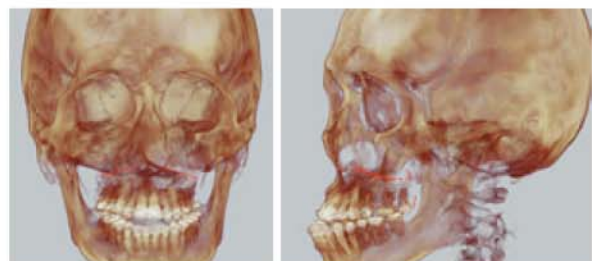


圖2：上顎骨的模擬切線，確保與上顎牙根尖保持安全距離。

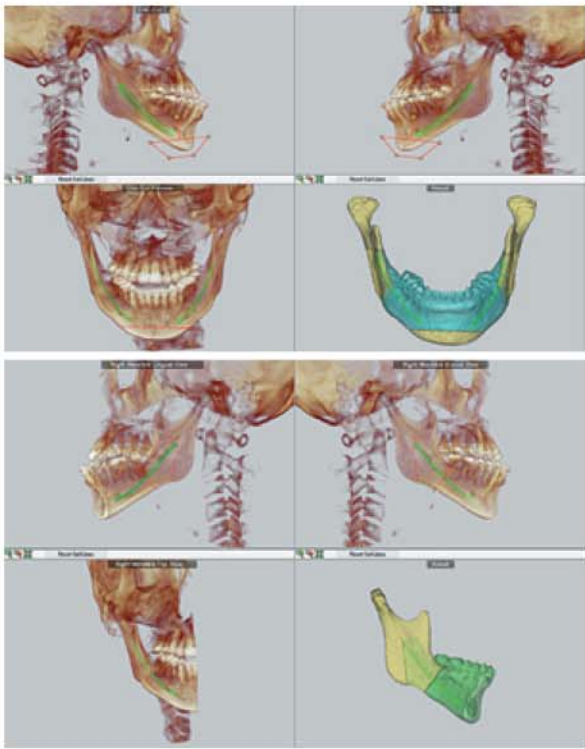


圖3：下顎骨的模擬切線，安全避開重要的神經血管。

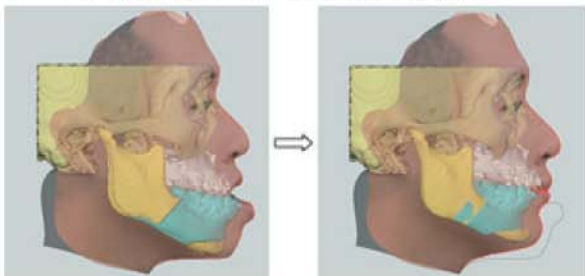


圖4：術後（右）臉部輪廓變化的預測

設計與列印手術輔具

手術輔具的設計，雖然主要是由軟體工程師來執行，但是主治醫師一定要加入臨床專業意見，例如其外形、體積、厚度、角度、弧度等，以利未具醫療背景的工程師所設計出來的輔具，得以真正達到輔助實際手術進行的效能。因此，這絕對需要跨領域知識經驗的整合與協調，待雙方確認所需輔具的設計之後，便由列印機器將個案所屬的上下顎骨模型及一應輔具列印出來，並再次進行實體貼合性與穩定度的目視確認步驟，才算完成。（圖5）

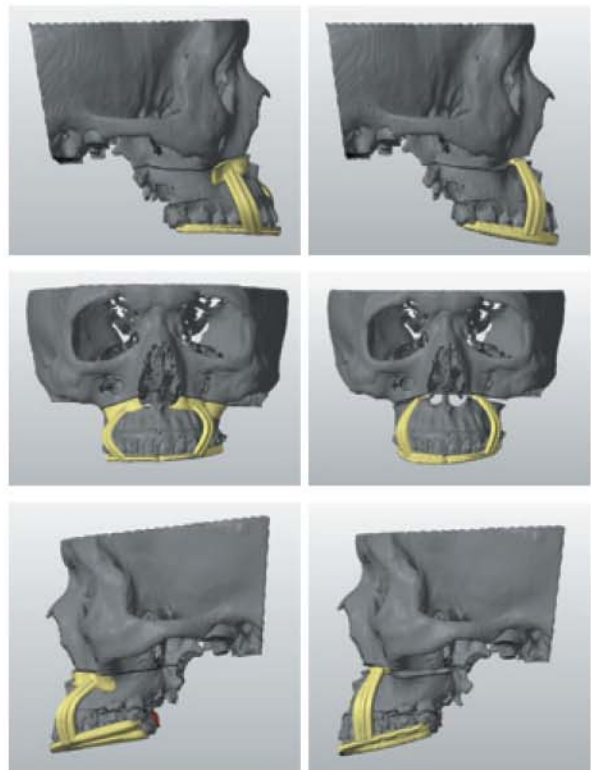


圖5：上顎骨手術輔具的電腦規劃

本院自2014年7月成立「3D列印醫療暨研發中心」以來，已有超過200例以上的磨合經驗，可謂默契十足。因享地利之便，從確認設計到列印成品交付臨床科別使用的效率，堪稱完美。

實際使用手術輔具

3D列印的手術輔具仍需經過術前標準消毒滅菌程序，才能拿到手術檯上使用，依據手術輔具，可準確移動骨頭，呼應擬真計畫測量的距離和位置。詳如（圖6）所示，即為典型運用3D列印輔具於實際執行上下顎骨正顎手術的臨床狀態。

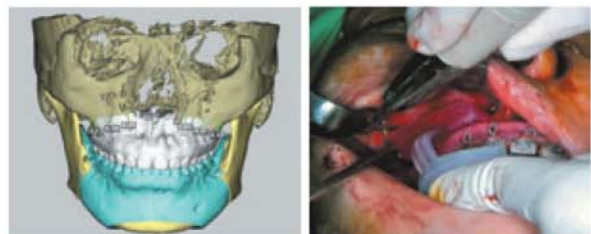
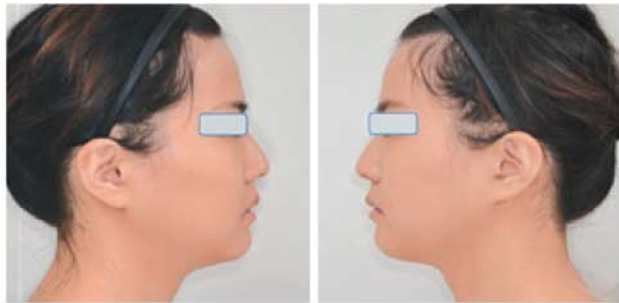


圖6：依據手術輔具，方可精準削除擬真計畫所測量的範圍。

臨床案例成果

案例 1

一名女子的上顎齒槽骨前突合併下顎骨後縮，屬於骨骼性咬合不正，依據3D列印輔具執行上下顎骨切開及移動。術後1年，她臉部比例的和諧性及輪廓均已恢復正常。



術後1年，臉部比例的和諧性及輪廓均恢復正常。（本圖刊登已取得患者同意）

案例 2

一名女子的上下顎骨發育不對稱，導致口臉明顯歪斜及骨骼性咬合不正。術後1年，不但臉部比例恢復正常，左右對稱性亦獲明顯改善，原本傾斜的咬合面，也在術後變成左右平整。她的術前咬合狀態是齒列中線偏斜、參差不齊、左右側均呈錯咬，手術後的狀態是齒列中線對齊、排列平整，牙齒也能均衡性的接觸。



患者牙齒咬合狀況，治療前（上）與治療後（下）的對比

曲譜 終樂章

儘管3D的分析、規劃、預測及執行過程，明顯優於傳統2D模式，特別是用於試圖改善顎骨及臉部不對稱或難症案例時，感受尤其強烈。但是，電腦擬真軟體及3D列印機，若無人下達指令也無法自行運作，爰此，扎實的正顎手術，其診斷、計劃、執行

與術後照護等基礎專業訓練，和「矯正」、「鑲復」、「牙周」、「保存」等其他牙醫專科的協調合作，以及能夠並願意與資訊軟體工程師頻繁的進行跨領域溝通，仍是成功最重要的關鍵。

最後，還要感謝所有前來本院牙醫部求診的病人及家屬，沒有你們高度的信賴，吾等必不能譜出這首賞心悅目的協奏曲。中國附醫「3D正顎團隊」將持續努力精進，追求卓越，以期不負所托。感恩！🙏



做對減重暨代謝手術 你的人生從此不同

文·圖／減重外科 主任 李旻憲

在臺灣，美麗與身材苗條似乎一直被劃上等號。多數人是為了擁有完美體態而減重，但對減重外科團隊來說，減重有更深層的意義，除了外在形象的雕塑，慢性疾病的改善及身心的健康是我們更加重視的。

那天，遠遠看著一位步伐沈重的年輕人走向減重外科門診，候診區的椅子對他來說太不友善，因為他的體重足足有158公斤，所以無法像一般病人一樣坐著候診，以此類推，可以想像體重帶給他的日常生活多少不便。

除了體重超標，他的身體質量指數（BMI）也高達58.74，同時伴隨高血壓、嚴重脂肪肝及糖尿病前期等因肥胖引起的併發症。經過詳細的檢查與討論之後，他選擇接受腹腔鏡胃袖狀切除手術。

術後1年，他的體重從158公斤降至70公斤，總共減去88公斤，腰圍則由155公分縮減為80公分，血糖、血壓及脂肪肝也都緩解了。現在的他和本因為塞不進椅子只能站著候診的他，真的是判若兩人。



腹腔鏡減重手術執行中



減重暨代謝手術的單一切口（右上）

什麼是減重暨代謝手術？

用腹腔鏡施行胃縮小及胃繞道手術，是目前最盛行的減重暨代謝手術，也是美國唯一認可的代謝手術，平均約可減掉超重體重的75%。

胃縮小手術

腹腔鏡胃縮小手術是利用腹腔鏡手術，以縱切方式將胃袖狀部分切除，只保留1/3的胃，胃的剩餘容量約為100c.c.，可經由限制食量及去除飢餓感來達到減輕體重的效果。

胃繞道手術

腹腔鏡胃繞道手術主要將胃分成大胃和小胃，小胃的容量約30c.c.，藉以限制食量，並將部分小腸繞道來減少吸收。

胃縮小或胃繞道手術為何能治癒糖尿病？

在一般人觀念中，糖尿病為不可根治的慢性疾病，只能長期監控血糖，一輩子擺脫不了藥物。但是，過去用來治療肥胖的減重手術，如今已被證實可有效緩解糖尿病。近年期刊發表的研究結果也指出，減重手術可以顯著降低血糖與醣化血色素，並且降低BMI值。

2011年，胃繞道手術已被世界糖尿病醫學會納入最新的肥胖及糖尿病有效治療方式之一。最新的研究顯示，這與腸道荷爾蒙有很大的關係，由於胃繞道手術後，食物不再進入十二指腸，使得會導致第2型糖尿病的十二指腸荷爾蒙，其影響性因而消失，同時食物很快進入下方空腸，可以刺激一種新發現的荷爾蒙GLP-1，這種荷爾蒙會促進胰島素分泌而改善糖尿病。一般建議，經確診為第2型糖尿病且合併病態性肥胖的患者，若是內科用藥控制不佳，最好是在剛罹病的幾年內接受手術，可望保留較多的胰臟功能，並達到治癒糖尿病的目標，若因循拖延，錯過手術的黃金時間，效果恐難如預期。

經過減重暨代謝手術，病態性肥胖合併糖尿病的患者約有8成的機率可以治癒，其他代謝性疾病也會隨著體重下降而改善。根據本院統計，接受減重暨代謝手術的肥胖病人，有9成的糖尿病都獲得治癒。

大家聽到手術難免卻步，會擔憂到底安不安全，基本上只要術前做了周全的評估，並由專業的醫師團隊執刀及照護，減重暨代謝手術的風險很低，術後30天的死亡率約為0.1-0.3%，與腹腔鏡執行膽囊切除手術的安全性相當。

手術特點

- 腹腔鏡手術。
- 單切口手術，術後幾乎看不到傷口。
- 安全性較高。
- 復原快，術後約3天可以出院。



減重暨代謝手術適應症

健保規定病態性肥胖症患者接受減重暨代謝手術的適應症為：

- 年齡介於18-55歲。
- 曾接受內科療法（運動、飲食控制或相關內科治療）半年以上但無效。
- 身體質量指數（BMI） ≥ 40 或 ≥ 35 並伴隨因肥胖引起的疾病。美國外科醫學會最近也逐步將減重暨代謝手術的適應症放寬到BMI >30 ，但需合併有相關的併發症出現。
- 無藥物濫用、酗酒或精神疾病。
- 無內分泌系統問題（主要排除甲狀腺功能低下及庫欣氏症候群）
- 可接受全身麻醉者。

減重暨代謝手術的費用

符合健保身分者，扣除健保給付後，自費負擔約為新台幣16-18.5萬元。

中國附醫減重外科團隊有專業的醫師群、個案管理師和營養師，在患者減重過程中給予協助，不但是中部唯一通過優良減重及代謝手術中心認證的單位，並榮獲2016、2017 SNQ國家品質標章及國家生技醫療品質獎。🌐



但願疤去皮無痕

小小修疤 大大本事

文·圖／整形外科 主任 李宗勳

愛美是天性，任誰都不想在身上留下受傷的痕跡。疤痕所以看起來特別醒目，主要是因為凹凸不平不規則的外觀以及色澤變深，難免越看越礙眼。雖然非侵入性的疤痕修飾技巧不斷推陳出新，但效果如何因人而異，有些人在長期使用後，可能成效不彰而想接受比較侵入性的解決之道，因此修疤可說是美容手術中經常需要面對的問題。

傷癒後為何易形成疤痕？

疤痕的形成是因為皮膚表面經由手術或是外傷造成傷口時，皮膚處在於高張力狀態所致，此時受損區皮膚的纖維母細胞會持續分裂、增生，並且產生大量的膠原蛋白，促使皮膚隆起而產生疤痕。良好的疤痕是細的、平滑的，並且與皮膚膚色接近；反之，不好的疤痕長且寬大，或者形狀不規則、顏色不均勻甚至隆起。疤痕明顯與否取決於皮膚受傷的程度、傷口的深淺、部位、手術縫合的技巧、傷口是否有感染、傷口的照顧，以及個人體質（蟹足腫體質）。

修疤手術雖然無法使疤痕消失不見，但是可以讓原先明顯的疤痕在經由手術處理後，變得比較不明顯。在某些狀況下，傷口的疤痕也會產生攣縮甚至會有疼痛感以及關節部位動作受限，所以要施行修疤手術之前，必須先了解疤痕型態以及如何處理，才能得到最好的效果。

修疤手術的設計需多重考量

修除疤痕的原理很簡單，但在執行上卻是極具挑戰性的。它的步驟是將原先的疤痕切除，然後把周圍正常的皮膚一層層縫合，

並使皮膚以及下方的組織順利生長。但是，這些疤痕往往都不是存在於一個平滑的表面，而是存在於立體面上，像是顏面部的臉頰、下巴，四肢的手部、腳部、關節處以及軀幹。因此，整個修疤手術的設計必須有多重考量：

- 盡可能減少或改變修疤後傷口的張力。
- 術後產生的攣縮不能影響原先正常的組織。
- 縫合線材的選用。
- 不同年紀傷口的癒合能力。
- 營養狀況。

肥厚性疤痕與蟹足腫的區別

修疤的學問在於不同的狀況有不一樣的處理方式。肥厚性疤痕和蟹足腫是最常出現的疤痕型態，它們在形成的早期不易分辨，

非常容易混淆，且其結果極為不同。至於真正的發生原因，到目前都尚未被完全了解，只能解釋為一種特殊體質。

肥厚性疤痕是表皮受傷後，纖維組織過度增生而形成突出的疤痕。當突出的纖維組織局限於原受傷的部位時，稱為肥厚性疤痕，如果超越了原受傷的部位則稱為蟹足腫。這兩種疤痕很少在老人及嬰兒身上出現，最常出現於青春期末至30歲左右，男女發生率相同。依據國外臨床研究顯示，血型A型的人較易產生這種疤痕；在人種上，常常出現於有色人種，黑人有較高的發生率。一般而言，肥厚性疤痕在6個月內可能會有自然消褪的現象，但蟹足腫通常不會自然消褪，還可能隨時間而逐漸增大。

治療蟹足腫的方法

目前已證實治療蟹足腫有效的方法有：

在病灶內注射藥物

所用藥物有類固醇（Corticosteroid）、氟嘧啶二酮（5-Fluorouracil）、博萊黴素（Bleomycin）、干擾素（Interferon）。

矽膠片

一種以矽膠做成的貼片，持續貼在患處2-3個月，有一部分患者可以得到相當程度的改善。

染料雷射

主要是透過其特殊的波長，作用在蟹足腫內的血管，達到縮小蟹足腫的目的。

冷凍治療

以極低溫的液態氮直接接觸患處，其原理是利用低溫來殺死真皮中的纖維母細胞。

外用藥物

A酸、除疤凝膠或軟膏也可以治療蟹足腫，但是需要較長的時間才能見效，治療時間大多需要8-12個月。

手術

手術用於一般的疤痕可以得到良好的療效，但是用於蟹足腫則非常容易復發，甚至可能變得更加嚴重。手術上有許多技巧，像是階段性修疤、區段修疤等等，可將併發症

降到最低。目前有一些配合手術的輔助療法，例如術後施打肉毒桿菌（須自費）、術後放射治療等，都可以得到不錯的效果。



原本的疤痕



經過修疤處理，外觀明顯改善。

修疤手術後的照顧原則

修疤效果要好，除了手術的縫合技術以外，術後的照顧也非常重要，因為在傷口癒合初期形成的疤痕很容易因為攣縮而被拉寬。雖然疤痕形成後約需半年至1年才會達到成熟穩定期，但前半年仍然是關鍵，所以早期傷口的照顧是絕對不能馬虎的。



軀幹縱軸區的大型疤痕，術後更需細心照顧，否則過度曲張易造成傷口癒合不良、疤痕增生或蟹足腫。

對於傷口的照顧，我們建議：

●換藥方式

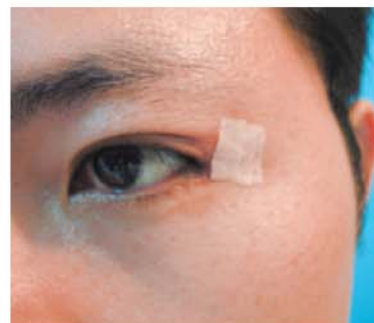
若是傷口沒有滲血，可使用透明防水薄膜片或者直接貼上人工皮。如果傷口有血漬，可以使用乾的棉枝沾生理食鹽水拭淨後，以乾棉枝擦拭，再沾少量藥膏塗擦傷口。

●回診

顏面部的修疤手術大約會在術後第5天拆線，四肢及軀幹則大約會在第7-14天拆線。

●傷口疤痕照顧

需要持續3-6個月。我們可以利用美容膠布來幫忙解除一部分的張力，方法是將美容膠布剪裁縫成適當的大小（臉部分約1.5-2公分，四肢軀幹約2.5-3公分），貼在與傷口垂直的位置。在一般狀況下不大需要將它撕下，除非弄髒了或者脫落，這時可以再剪幾片美容膠布補上。



美容膠布要貼在與傷口垂直的位置

●飲食

手術後1週內要避免辛辣、菸、酒等刺激性食物。

●術後活動

術後仍可正常工作或活動。腹部修疤者，術後1週盡量休息減少活動，睡覺時可採屈膝側臥式（減少腹部拉扯動作）。🚫



搶救絕頂危機

莫讓無邊落髮瀟瀟下

文·圖／整形外科 主任 李宗勳

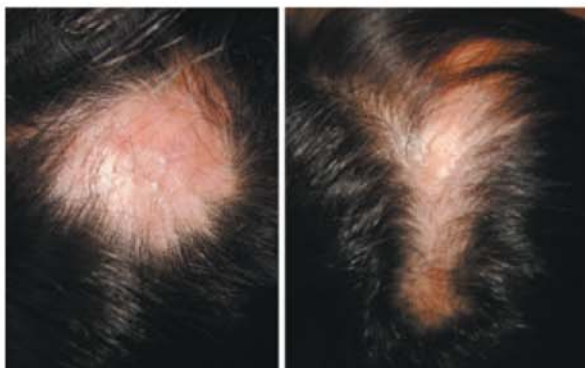
一般正常人的頭髮大約有15-18萬根，頭皮上的每個毛囊約可長出2-3根髮絲，而在健康的情況之下，1個月約可生長1公分的長度。頭髮有著固定規律的生長週期，由生長期、退化期至休止期，一次一次地重複循環。頭髮處於休止期時會自然脫落，每天掉髮50-100根仍屬於正常範圍。1年之中，頭髮生長最快的時期通常是在夏季6-7月，生長最快的年齡階段則是在青春期。

以解剖生理觀點來看，頭髮是從毛囊細胞中長出，毛囊則是從球狀基底的毛乳頭取得養分並供應髮絲的生長。每個毛囊有2-3個皮脂腺供應皮脂，對頭髮產生潤滑的效果，而皮脂腺分泌的油脂量因人而異。在臨床上，依照分泌油脂的多寡，可將髮質區分為乾性、油性以及中性。在整個毛髮的生長循環過程中，某一個環節出現問題就會導致落髮甚至禿髮的現象。

臺灣18-49歲男性約120萬人有落髮問題

落髮與禿髮大概是所有頭髮問題中最令人苦惱的事情了，這在人類的生命週期裡，從年輕到年老都有可能發生。以往認為落髮及禿髮只會發生在40歲以上的中年男性，但是近年來，為落髮困擾者的年齡層卻有逐年下降的趨勢，女性的掉髮危機也由30多歲下降到20歲。根據統計，臺灣18-49歲的男性當中，大約120萬人有落髮、禿髮的問題。在初期，大多以漸進式落髮的方式來表現，人們往往無法早期自我察覺，而是在周遭的親朋好友告知之後，才赫然發現自己的頭部有某個部位禿髮或者是頭髮變稀疏了。這種外觀的改變會使得禿髮者自尊心受損並且感到自卑，所以落髮問題不容輕忽，已經有嚴重落髮或者禿髮的族群，若能及早治療，將能有效防止情況惡化。

落髮及禿髮有很多種分布型態，有的是跟著頭皮一起剝落，或者是前額兩側部位落髮，以及頭頂的冠狀式落髮。一般而言，禿髮以男性為主，女性則是以頭髮稀疏為主要表現。



很多男性都有頭頂早禿的煩惱

落髮及禿髮的常見原因

環境及個人生活習慣

● 累積的皮脂與髒汗

每天在頭皮上產生的油脂、皮屑、外來塵垢及美髮用品，如果不定時清理，就會阻塞毛囊，影響髮根細胞的生長及養分的供應，進而造成落髮及禿髮。

● 不良的生活型態與壓力

壓力：緊張、忙碌、壓力的生活型態，會干擾頭髮的生理機能，容易引起落髮。

菸：香菸中的尼古丁會使血管收縮，造成血液循環障礙，使得頭皮的血液循環不良，頭髮的營養無法送達，於是加速頭髮的稀疏或脫落。

酒：酒在體內分解時會產生乙醛，乙醛會排除血液中的氧及養分等物質，攻擊毛髮，使毛髮受到損傷。

● 化學性以及物理性傷害

工作環境中如果常常存在一些有害的物質，像是燙髮劑、揮發氣體、強酸、強鹼或者放射線曝露（如：X光及鈷六十的照射），以及燒傷或凍傷，都有可能影響髮根，造成不可恢復的落髮及禿髮現象。

病態性原因

這類落髮是由身體新陳代謝疾病或局部皮膚病變所引起的，例如圓形禿髮症、脂漏性禿髮症、萎縮性禿髮症、癬痕性禿髮症等，以及某些疾病例如梅毒、紅斑性狼瘡、甲狀腺功能障礙、缺鐵性貧血、營養不良等。

基因性原因

由遺傳性的特異體質所造成，例如先天性無毛症及雄性禿髮症，尤以後者占大多數。其原因是毛囊中的5 alpha - reductase濃度太高，當男性荷爾蒙分泌時，它會將男性荷爾蒙代謝成DHT，而留在毛囊裡的DHT會讓毛囊周邊的血管收縮、血流減少，致使毛囊營養不足而逐漸萎縮、壞死，成為細髮或讓頭髮完全停止生長，繼而造成各種不同程度的禿髮。

如何自我檢測是否過度落髮？

人們在洗髮和梳理頭髮的時候都會發現落髮現象，甚至起床時會在枕頭上找到大量毛髮，這時不免擔心這是不是禿髮的早期現象？其實，人類的頭髮是不斷的在生長也不斷的在脫落，如此才能保持髮量的恆定。如果擔心是否過度落髮，可以自行做一些簡單的檢測：

- **計算落髮量：**每天起床的時候，算一算枕頭上的頭髮，再加上梳髮的時候掉落的髮數乘以2，原則上每天100根以內，都算是正常的落髮量。如果每天落髮量約為100-300根，屬於病態落髮，必須接受檢查並找出原因。如果每天落髮量超過300根，且持續2-3個月以上，則必須積極接受治療，否則落髮嚴重過度會演變成禿髮。
- **拉扯測驗：**用手指輕握頭髮，讓頭髮滑過指間並往下拉扯，正常的情况下只會有少數頭髮脫落，若脫落數量超過10根則為異常。

改善髮量及解決禿髮的醫療對策

目前醫學證實可有效治療落髮及禿髮的方法有幾大類：

外用的擦抹藥水

Minoxidil 2%或5%藥水（如：落健生髮水），在美國的商品名，2%者稱為 Regaine，5%者稱為 Rogaine，在臺灣稱為落健。它原本是用於治療高血壓的藥物，後來被發現可以增加頭皮的血液循環而促進毛髮生長，因此被用來治療禿髮，但是效果因人而異。健保不給付，必須自費

口服藥物

Finasteride（如：柔沛）原本是用來治療攝護腺肥大的藥物，由於對5- α reductase有抑制作用，禿髮患者在服用一段時間後，可以長出頭髮。柔沛目前是用1mg的有效劑量，健保不給付，必須自費。服用柔沛約3個月才會感覺開始改善停止落髮，使用半年以上會呈現毛髮增生，但只要停止服藥，大約1-2年後，原本增生的頭髮會再度掉落。

頭髮移植

頭髮移植為禿髮最終的治療方式，主要是針對雄性禿患者，至於癩痕性禿或永久性局部禿髮症患者也可以採用。頭髮移植是把禿髮者後枕部位帶有毛囊的毛髮，利用手術方式取出並轉植到頭頂其他禿髮的部位。植髮是移植自己的頭髮，分配頭髮的密度，但不能增加毛髮總量。由於醫學科技的進步，植髮手術已從傳統植髮、迷你顯微植髮，進展到毛囊單位移植以及更新的定量毛囊單位移植技術。

其他

美容用品（假髮、改變髮型、噴髮劑、頭皮染色劑等）。

及早就醫才能避免童山濯濯

雖然醫學科技發展迅速，治療落髮及禿髮的方法不斷推陳出新，但到目前為止，其他治療方式均未經醫學證實有效，安全性或效果存疑。禿髮容易造成病人的心理壓力，使自尊心受損及產生自卑感，影響社交關係，唯有早期診斷早期治療才可以防止落髮惡化以及禿髮形成。⊕



狐臭不設防 就怕異香撲鼻來

文·圖／整形外科 主任 李宗勳

狐臭又稱為腋臭症，好發於西方人，然而東方人亦有10%的發生率，女性多於男性。狐臭有遺傳傾向，若父母患有狐臭，子女罹患此病的機率將高達50-80%。狐臭雖然不會影響患者身體健康，卻是個一個難以啟齒的問題，而特殊的體味常讓患者感到自卑，易導致社交活動與人際關係的障礙。

狐臭多集中於腋下

人體的汗腺有兩種，分別為外分泌腺與頂漿腺。頂漿腺又名大汗腺，主要分布於腋下、陰部、肛門、乳頭與肚臍周圍，其分泌的黏稠乳黃色或乳白色液體，被皮膚表面的細菌分解之後會產生惡臭，即所謂的「狐臭」。狐臭好發於頂漿腺分布的區域，有8成患者是集中於兩側腋下。



以旋轉刀腺體刮除法刮除頂漿腺，可根治狐臭。

頂漿腺體的分泌受到荷爾蒙影響，於青春期後開始活躍，分泌量會隨著患者的情緒、壓力、飲食與女性生理週期而產生變化。

治療狐臭的方法

狐臭的治療可分為藥物注射療法及外科治療，醫師會根據病人症狀及體質建議適合的方式：

使用止汗劑、除臭劑

有輕度體味的患者可使用止汗劑或除臭劑直接塗抹於患部來抑制體味，然而此一方式容易產生接觸性皮膚炎，並不建議中重度又多汗的狐臭患者使用。

施打肉毒桿菌素

施打肉毒桿菌素可抑制腋下排汗，對於輕中度患者的效果良好，約可維持9-12個月。局部麻醉後的治療過程約為10-20分鐘，患者於術後休息10-15分鐘即可正常活動。值得一提的是，此方式不會留下疤痕，也不會產生術後暗沈的現象，對於害怕手術的民眾而言，施打肉毒桿菌素是一個不錯的選擇。

手術

「旋轉刀腺體刮除法」為目前較新的手術方式。這種術式是利用一種附有抽吸裝置的特殊刮刀，將位於真皮層及皮下脂肪層的頂漿腺刮除後以導管吸走，再利用光源內視鏡檢查是否已徹底刮除並進行止血。手術時間約1小時左右，傷口約為0.5公分。術後患部以紗布加壓包紮，需休息3-4天。為確保皮膚與皮下組織能夠順利密合，手術後需注意勿手舉過肩及提重物。回診拆線後，也要注意保持傷口清潔與乾燥，防止感染。

我們每天都生活在人群之中，人際關係是很重要的，若自知有狐臭問題，應特別加強個人清潔與衛生，若體味已達影響社交的程度，最好能快點尋求專業醫師的協助，接受妥善治療，才能遠離尷尬，回復自信。🙋

狐臭治療法大PK

	使用止汗劑、除臭劑	施打肉毒桿菌素	手術：旋轉刀腺體刮除法
適用對象	適用於有輕度體味的民眾	適用於中度體味的民眾	適用於中重度體味的民眾
方式	將止汗劑或除臭劑直接塗抹於腋下	將肉毒桿菌素注射於患部	以特殊刮刀搭配顯微鏡手術刮除頂漿腺
恢復期	無需恢復期	10-15分鐘	3-4天
效果維持率	半天至1天	9-12個月	持久
優點	便宜、方便	無需動刀，不產生疤痕，且無手術後色素沈澱的問題	效果明顯且持久
缺點	中重度或多汗的患者使用此法易產生接觸性皮膚炎，故不建議使用	補充注射次數因人而異	術後需小心照顧以防感染

自體脂肪移植

雕塑自己的美

文／外科部
醫師 許士杰

自體脂肪移植，顧名思義是將自己身體上的脂肪組織，用手術方式從特定部位取得，經過一定程序的處理後，再移植到自己身上預定的部位。自體脂肪移植的目的是充填身體部位的容積來達到增加飽滿度與修飾曲線的效果。

自體脂肪移植的程序

患者在接受自體脂肪移植手術之前，須與醫師充分諮詢與討論，由醫師事先規劃欲獲取自體脂肪的部位，並視欲充填的位置和所需脂肪量來決定要獲取的脂肪容積數量。麻醉方式可視情況決定，若所需量少可用局部麻醉的方式進行，若所需量較大則要採取全身麻醉。

麻醉完成後會進行適當的無菌處置，以相關的手術器械獲取自體脂肪後，再以不同方式充填到事先規劃的部位。術後傷口小容易照護，恢復也相對快速。

脂肪能美化哪些部位？

可進行自體脂肪移植的主要部位如下：

臉部

隨著人體臉部的自然老化與先天結構的不同，臉部膠原蛋白以及相關軟組織會逐漸流失，導致外觀鬆弛垂墜。手術可將自體脂肪移植到額頭、蘋果肌、中臉太陽穴附近、眼眶周圍、臉頰、法令紋、下巴、嘴唇等處，使其容積增加並修飾線條。

乳房

豐腴乳房及修飾胸型有多種方式，自體脂肪移植為選項之一，可用於增加乳房容積，也能做線條及型態的修飾，可分階段進行數次手術

臀部

對於臀部線條塌陷或有修飾臀形需求者，脂肪移植亦可發揮功能。

獲取自體脂肪的主要來源

通常是選用人體脂肪組織分布較為豐沛、安全性高、較少重要器官組織及容易抽取的部位，做為獲取自體脂肪的來源。可能的話，甚至可以修飾抽取區域的外觀和型態。這些區域包括：

- 大腿內側及外側
- 腰部
- 腹部
- 其他部位

自體脂肪移植後的存活率

自體脂肪移植的長期效果，依據移植的量、脂肪品質和移植技術等狀況而定，在手術6個月後大約有3-4成的移植脂肪會存活。若移植脂肪的血液循環不佳則可能產生鈣化、感染等併發症。🚫



臉部鬆垮垮 拉皮喚回春

文／外科部 醫師 劉恩璋

顏面的皺紋與皮膚鬆弛是使人外觀

老化的主因，隨著現代醫學進步，人們在活得長久之餘，更想要活得健康自信，不希望被顏面皺紋洩漏年齡的秘密。包含膠原蛋白損耗、陽光紫外線傷害、空氣及環境汙染等等，都會加速皮膚老化與皺紋的產生，而臉部拉皮的目的是改善已經鬆弛的臉部與除皺。

拉皮是整形外科醫師為了改善這種情形所採取的主要方法，利用外科手術將因為老化下垂而移位的顏面構造，重新拉回到理想的位置。透過手術拉緊深層筋膜，可以改善抬頭紋、法令紋、口角紋甚至火雞頸等外觀，必要時也需切除多餘的皮膚。



臉部拉皮分成3個區域

依照顏面不同的老化程度，拉皮手術分為3個區域，可以各自獨立或偕同施行：

- **上臉部拉皮**：主要改善前額鬆弛、眉間紋、抬頭紋，以及上眼皮鬆弛造成的眉壓眼等問題，所以也常被稱為「提眉手術」或「前額拉皮手術」。
- **中臉部拉皮**：主要改善因頰部組織下垂或鬆弛所造成的法令紋或老化現象。
- **下臉部拉皮**：主要改善鬆弛的下巴周圍或頸部鬆弛，也可以合併其他雕塑手術美化嘴邊贅肉與木偶紋。

內視鏡拉皮方式與風險

傳統的上臉部拉皮必須將整個額頭頭皮切開掀起，近年來已漸漸由內視鏡手術所取代。相較於前者頭皮有30公分冠狀切口且疤痕明顯的術式，後者只需要運用4-5道約2公分的頭皮（髮際線）內切口，在內視鏡直視下，剝離頭皮過程中的出血量少，誤傷神經或禿頭的副作用發生率低，也因為傷口小的關係，消腫恢復都比較快速。

最常見的是針對不同部位操作三爪、五爪、八爪釘拉皮，藉由此一乳酸與果酸聚合物所製成的可吸收式特殊材質，把需要拉提的筋膜系統懸吊與固定在骨膜上。一般來說，手術時間約4-6小時，術後腫脹瘀青的情況可能持續2-4週，效果則可持續5-6年甚至10年。

拉皮手術的風險包括術後出血、血腫、傷口感染、顏面神經麻痺、禿髮或植入物排斥，乃至疤痕增生等，但只要由經驗豐富的專業醫師，在設備符合標準的醫療院所施行，很少會出現永久的後遺症。

可替代拉皮的修臉法

鈐鑄線拉提

有機會達到與拉皮相同的效果，也比較不具侵入性，唯其效果持續較為短暫。

電波或音波拉皮

此為非侵入式的治療，利用不同原理達到刺激膠原蛋白再生的目的。因為治療施作時間短，沒有麻醉或手術風險，手術後可以立刻回到正常生活，因此越來越受歡迎。然而，在多數情況下，仍需搭配其他除皺方法如肉毒桿菌素注射或膨體（Filler）注射等，效果才會更明顯。☎





中醫藥減重

雕塑曲線 兼 調理體質

文／中醫部 婦科 醫師 張尹人

小 含（化名）33歲，體重57.7公斤（BMI：22），生過兩個小孩，欲恢復產前苗條曲線，卻苦無時間運動，想靠調整體質來健康瘦身，於是求診中醫。服用中藥減重處方1個月後，成功減重2公斤，下巴變尖，腰圍也變小了。

小臻（化名）38歲，體重48公斤（BMI：19.9），是一個孩子的媽，因工作關係必須維持曼妙身材，服用醫師開立的中藥減重處方10天後，體重減少1.8公斤，腰圍減少2公分。

中醫藥減重，魚與熊掌可兼得

依據行政院衛生署所訂的「成人肥胖定義」，理想體重是以身體質量指數（BMI）來計算。BMI = 體重（公斤）／身高²（公尺²），理想的BMI介於18.5-24之間，體重太重或太輕都不好。BMI > 24稱為體重過重，BMI > 27就屬於肥胖。另外，中廣身材的東方人，罹患心血管疾病的機率較高，當男性腰圍超過90公分，女性腰圍超過80公分，也算是肥胖。

上述兩名女子，從她們的BMI來看其實相當標準，一點都不胖，但是現代人（尤其是女性）對體重數字十分敏感，總希望能夠苗條一點，除了覺得外表會比較好看比較有魅力，自己也會更有自信，這就是為什麼

「減重」會成為另類的全民運動。減重在中醫門診屬於自費醫療，健保不給付，與西藥減重相比，藉助中藥減重最大的好處是副作用少，費用較低，並且在減重的同時還可以調理體質。

肥人多痰濕，治療從五臟著手

中醫對於肥胖的病機可從一句話看出來：肥人多痰濕。如果五臟六腑的生理功能失常，便會使得氣機不暢，津液輸布代謝受影響，因痰濕內停而致肥胖。由於五臟六腑皆可能導致肥胖，故治療要從五臟著手，透過調理五臟生理功能，減少痰濕產生，達到減重目的，同時調整原本失衡的體質。

●從脾胃治療肥胖

中醫所稱的脾胃主管消化功能，胃主受納，脾主運化。食物吃入口中後，經過胃的腐熟，再經過脾將水穀轉化為精微物質後吸收，接著轉輸到全身。脾主運化，除了有運化水穀精微的功能，也可運化水液，將被吸收的水穀精微中的多餘水分，即時轉輸到肺和腎，並且透過肺腎的氣化功能轉化為汗水及尿液而排出體外。脾的運化功能對於人體的日常能量與水液代謝活動非常重要，故又稱為「後天之本」。脾的運化功能正常，則體內水穀精微與水液的新陳代謝可維持正常平衡，若脾的功能失常，運

化失司，水穀精微水液失於輸布，就會積聚而形成膏脂痰濁，聚於肌膚、臟腑、經絡而產生肥胖。

此外，胃火旺則食慾亢進，會一直想吃東西，缺少飽足感，食量太大將導致營養過剩、膏脂堆積而肥胖。故肥胖與「脾虛痰濕」、「胃火旺」有關，可由此調理脾胃來減重。

●從腎治療肥胖

造成肥胖的原因之一就是「先天因素」，類似現代醫學的遺傳傾向。腎



為先天之本，主藏精，內寄元陰元陽，腎陰可滋潤、濡養全身的臟腑組織，腎陽則推動、溫煦全身的臟腑組織。腎主水，對體內水液維持新陳代謝平衡扮演非常關鍵的角色。腎虛則命門火衰，不能為脾陽蒸化水穀，運化失職，水液代謝失常將導致痰濕膏脂積聚於肢體肌膚而產生肥胖。

另一方面，隨著年紀漸長或是久病體虛，腎陽會逐漸減少，人體正常生理功能也會逐漸減退，水液代謝功能下降，聚濕成痰而逐漸發胖。若脾病影響腎，脾腎陽虛，則會加重體內濕濁而致肥胖。故肥胖與「腎陽虛衰」、「脾腎陽虛」有關，可由此調理腎來減重。

●從心治療肥胖

心主血脈，全身的血液在脈中運行，有賴於心臟的搏動而輸送全身。心臟的搏動源自於心氣的鼓動，若心氣不足則搏動無力，血液無法正常運行，血液瘀滯則津液運送輸布代謝失常，痰濕內蘊，而血瘀久則化熱煉液成痰導致肥胖。故肥胖與「心氣虛」、「血瘀」有關，可由此調理心來減重。

●從肺治療肥胖

肺主一身之氣，主宣發肅降，調節氣的升降出入運動，此宣發肅降功能可將脾所轉輸的津液和水穀精微布散全身，外達皮膚，調節毛孔開闔，將代謝後的津液化為汗水排出體外。肺主通調水道，利用肺氣的宣發肅降來疏通與調節體內水液的輸布、運行和排泄。所以，若肺氣虛弱，則肺的宣發肅降、通調水道功能下降，會使體內水液停聚而成痰濕，產生肥胖。故肥胖與「肺氣虛」有關，可由此調理肺來減重。

●從肝膽治療肥胖

肝主疏泄，調暢全身氣機，氣行則水行，肝氣鬱結則津液輸布受阻，積聚成痰濕而產生肥胖。另一方面，肝氣疏泄可同時幫助脾胃的消化功能，協助脾氣升清和胃氣降濁。從現代醫學的生理來看，肝臟製造膽汁儲存在膽囊，膽汁可幫助食物消化，是類似的概念。若肝氣鬱結，也會影響脾胃消化吸收，進而影響水液代謝而導致肥胖。故肥胖與「肝氣鬱滯」有關，可由此調理肝來減重。

中醫減重的特色在於注重個人體質，經由中醫師診察後，開立個人化的處方，將體質調理好了，就能瘦得健康有活力。☺



中醫巧相助 傷口修復不留疤

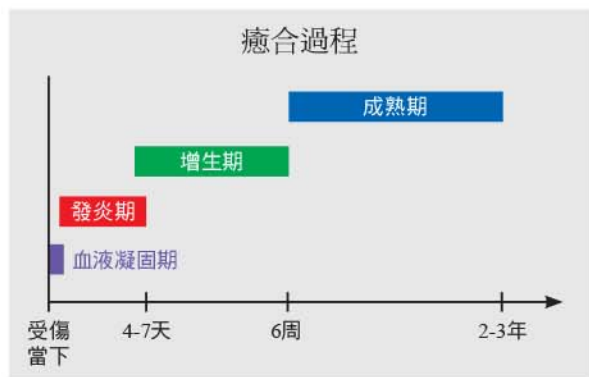


文·圖／中醫部 婦科 醫師 謝宜庭

29歲的王小姐騎摩托車時閃車，一不小心造成「犁田」，導致右手腕及背部多處擦傷（2cm×3cm 1處，1cm×1cm 2處），右膝破皮沾滿沙粒（3cm×3cm），下巴著地而有大片挫傷。至急診就醫，排除骨折，進行傷口護理後，因患部紅腫發熱，加上受傷部位位於膝蓋關節活動處，疼痛難耐，故來中醫尋求幫忙。

傷口癒合的4個階段

傷口癒合是一個連續性且動態的生理過程，可分成下列4個階段，牽涉到許多不同細胞與組織之間的合作：



1 血液凝固期

受傷後幾秒到幾分鐘內反應，受傷部位的組織會因血管痙攣使血管壁收縮，以減少更多血液流失，血小板與血管壁中的膠原蛋白纖維黏結而造成凝血止血。

2 發炎期

通常發生在組織受創後4天到1週，受損部位釋放出組織胺等媒介物，導致血管擴張，微血管通透性增加，使蛋白質及液體由血管內滲出，造成局部腫脹與分泌物形成，也會誘導白血球的趨化作用，從血管到達病灶區進行吞噬，之後巨噬細胞會釋放出生長因子，以促進新血管與膠原蛋白的形成。

3 增生期

通常發生於受傷後1週至幾個月，微血管內皮細胞進入受損組織中，形成微血管網與纖維母細胞組合的鬆軟肉芽組織，纖維母細胞會不斷產生纖維細胞，製造膠原蛋白進行修復與填補傷口。生長因子也會促進微血管芽床由傷口邊緣生長，組織為鮮紅色，表皮由傷口周邊向中心移進增生。肌纖維母細胞

向整個傷口周圍移動收斂，促使肉芽組織收縮，傷口範圍逐漸減小。

4 成熟期

受傷後1個月到幾個月或幾年，新的膠原蛋白會取代舊的進行重組，增加整齊度、彈性和韌度，使癍痕變軟變平及變淺。傷口癒合後，微血管組織會減少，血流變少，表皮顏色逐漸趨近於膚色。

中西醫對傷口的觀察

西醫對於傷口的觀察與發生的原因，涉及皮膚解剖的深淺及持續時間等考慮，而傷口在中醫屬於中醫外科的範疇，局部病灶的辨證佔有一席之地，配合中醫四診以區分病證的陰陽虛實，根據損傷的型態可區分為疽、癰、風、疔、發、瘤、瘡、金瘍、折瘍等。

西醫對於急性傷口的基本處理原則為避免感染，防止二度創傷以及提供最佳修復環境。受傷部位需以無菌水或生理食鹽水仔細沖洗乾淨，或是使用針頭高壓沖洗沾黏於傷口的泥沙異物，將傷口周遭以紗布或棉棒按乾，塗抹抗生素軟膏並覆蓋上敷料，保持封閉濕潤的環境，如此除了避免細胞脫水，刺激膠原蛋白增生與血管新生，加速傷口癒合，也可以減少傷口的感染率。外在因素（傷口長期受壓影響血循、重複受損、細菌感染或不當的處理）與內在因素（年老、疾病如糖尿病、長期使用藥物，不良生活習慣如吸菸會破壞血管、酗酒會影響營養吸收等），皆為影響傷口癒合的因子。

中醫治療傷口循序漸進

《正體類要》：「肢體損於外，則氣血傷於內，榮衛有所不貫，臟腑由之不和。」外傷損傷後，能引起氣血瘀阻、經絡阻塞而導致臟腑不和，中醫除了使用外治法針對局部病灶給與外用藥物進行治療之外，也會搭配內服藥，由傷者依整體情況進行氣血經絡臟腑的調理，這與西醫改善影響傷口癒合的因子不謀而合。

氣血凝滯之初，壅塞不通會導致疼痛腫脹，初期用藥調整活血化瘀與行氣理氣之間的比重；中期當發炎反應發生，組織胺等媒介物釋出，血管通透性改變，蛋白質與液體滲出，因局部腫脹與分泌物形成，使津液瘀滯不通，濕痰局部形成，導致紅腫熱痛，此時要以清熱利濕，涼血散瘀為主；隨後癍痕形成，壓痛消失，腫脹消退，但瘀未盡去，毛細血管進入傷口生長，此時以和營生新，生肌斂瘡為主；後期由於氣血消耗，往往出現虛象，以補氣養血為主。外用藥物貫串整個病程，根據清熱利濕、生肌斂瘡的原則，保持傷口濕潤封閉。



王小姐傷口癒合過程實錄

事發隔天



話說這位騎機車「犁田」的王小姐，事發隔天，可以看到損傷部位傷及真皮層，傷口紅腫發熱疼痛，周邊有黃色滲出液。當時教導她將受傷部位以無菌水或生理食鹽水仔細沖洗乾淨，塗抹薄薄的黃連膏並用紗布覆蓋，加開3天內服的科學中藥：金銀花、玄參、當歸、甘草等「四妙勇安湯」加減，以清熱解毒，活血止痛。3天後，原處方改為水煎藥增強效果，此時受傷部位已比較不紅，改成塗抹紫雲膏。

事發1週後



持續用藥後，可以發現傷口紅腫消退，疼痛感只有在碰觸到或是活動較劇烈時才明

顯，這時也可以看到凹陷的傷口已逐漸填滿變平。

事發2週後



維持使用原方與紫雲膏2週後，傷口繼續縮小收斂，手足部位癒合良好。傷口癒合後，使用七白粉在睡前外敷以減少色素沈澱。

事發1個月後



她的下巴有大片挫傷瘀血，很擔心面部預後，囑咐使用外洗方進行濕敷，具有活血消瘀的功能。此外，觸摸下巴看看是否有局部瘀血硬塊，使用針灸疏通局部氣血幫助復原。



中藥外用修復特攻隊

品名	黃連膏	紫雲膏	藥洗噴劑	七白散
外觀				
組成	黃連粉、冰片、凡士林	紫草、當歸、麻油、黃蠟	清華桂、乳香、沒藥、赤芍、當歸、生地、紅花、天南星、白芷、白胡椒、銅青、米酒	白芷、白蘂、白茯苓、白朮、白芍、白蘚皮、白菊花
功效	黃連具有清熱燥濕、瀉火解毒與止癢的功效，適用於皮膚紅熱有滲濕液的狀況，亦可用於治療慢性濕疹、皮膚炎等疾病。	紫草有清熱涼血的功效；當歸做成藥膏可滋潤、活血、促進局部血液循環；麻油可潤滑、活血。此藥膏適用於局部病灶偏乾、表皮龜裂、濡養不足，可緩解癢疹、促進傷口癒合、改善手掌或腳掌龜裂問題，也常用於塗抹燒燙傷、凍傷、擦傷、跌打損傷等。	有化瘀活血、改善血循、消腫止痛、活絡筋骨等功效，適用於跌打損傷造成的瘀腫疼痛。	可促進皮膚新陳代謝，抑制黑色素生成、增強皮膚機能、美白、淡斑，外用敷臉可治療黃褐斑等色素疾病。

(上述中藥應由中醫師診察開立處方，才可安心使用！) 

參考資料：

- Attempts to accelerate wound healing. Kasuya A, Tokura Y. J Dermatol Sci. 2014 Dec;76(3):169-72.
- 急性表淺性傷口的處理原則 石博元、簡再興、周國燊、江憲一、黃駿豐、家庭醫學與基層醫療25卷10期 (2010/10), 374-378
- 外傷傷口癒合與慢性傷口 郭緒東、張天長，家庭醫學與基層醫療27卷12期 (2012/12), 414-421
- 中國醫藥大學附設醫院 中醫常備藥品手冊 第7版 藥劑部編
- 中醫外科講義 中國醫藥大學及長庚大學編印
- 中醫傷科學 知音出版社



用國際醫療和全世界交朋友 救援阿巒的美麗緣起

文／國際醫療中心 執行長 周艾齊

我的一對耳朵 每天早上都可以聽見各種有趣的聲音

圖片引用來源：微電影「阿巒的作業課」

彰顯臺灣醫療跨越國際進行人道救援的微電影「阿巒的作業課」（英文片名A Perfect Pair），上網宣傳短短1個月就創下600萬人次的高點擊率，這對全程參與越南女童阿巒國際醫療援助案的我而言，從募款到阿巒來臺就醫而後出院返家，其過程甘苦交融，心情則是百感交集。我，充分見證了阿巒勇敢的生命故事。

我感動於阿巒的堅毅勇敢，以及企業與醫療團隊的共同努力，卻也納悶有多少人真正了解什麼是國際醫療？

老實說，在臺灣，「國際醫療」對於一般民眾來說，是一個很冷門的話題。臺灣各醫療機構或團體默默推動國際醫療事務，迄今已持續數十年，但礙於國際政治現實，一直推動得很辛苦。話說從頭，阿巒的國際醫療援助案能夠成真，甚至發展為傳達「醫療無國界」精神的重要媒介，都是從我一個已經在天堂的朋友，中國附醫國際醫療中心的貴人黃志皓先生開始的。



國際醫療中心周艾齊執行長

感謝熱血學長黃志皓的穿針引線

黃志皓是我的鄰居，我們以前住在同一個眷村，他是我的小學學長。兩年前的農曆春節期間，黃志皓很熱心也「很雞婆地」拿著我的醫療援助案，去跟他宏福實業集團的老闆提案。

現在回想起來，如果沒有黃志皓的臨門一腳，我們不會有機會和宏福實業集團攜手幫助越南象腿女孩阿巒，1年以後，還因為此一多元創新模式榮獲「國際醫療典範獎」的個人獎與團體獎；並且，如果沒有黃志皓當初的穿針引線，我們今年更不可能迎來第2個越南象腿男孩劉小弟弟的援助個案。

黃志皓在兩年前幫了我們最大的一個忙之後，就在當年的11月因為癌症過世了！黃志皓學長，我想你在另一個宇宙的象限，正看著我們吧！可以告慰的是，國際醫療中心團隊沒有辜負你的愛心，用堅定的腳步，一步一步地實踐了救人的信念。

阿巒，我們終於可以幫助妳了！

2016年1月5日，我到中國附醫國際醫療中心任職的第2天，因為真的不知道要怎麼做國際醫療，於是決定先向國際醫療中心的最高主管陳宏基院長請益。陳院長說，2012年曾經醫療援助過一位越南象腿女孩阮氏巒 Loan（暱稱阿巒），已完成第1階段的治療，但後來因為經費沒有著落，她無法來臺回診。據陳院長所知，阿巒當時的情況很不樂

觀，患肢不但發臭而且不斷流出組織液，如果繼續留在越南，恐怕難逃截肢的命運。

我聽了一來覺得阿巒好可憐，二來認為這正符合國際醫療的訴求，心想本院醫療團隊如果可以解決這樣的重難症，那麼也意味著要解決其他的疾病根本不是問題。於是乎，趁著臺商多在2月回臺過年之際，我打電話給小時候的鄰居黃志皓。黃志皓在北越的鞋廠工作，我跟他說起了這個待援助的小女孩，他說他的老闆可能會有興趣，叫我趕快提供企劃案，我也就匆匆忙忙地將企劃案傳給他了。email之後，他老闆並未立即回覆，我和黃志皓都覺得可能沒希望了，那段時間我也詢問過其他公司，但都石沈大海。

在那兩個多月裡，我拿著在行銷公司所學到的看家本領四處找錢，卻募不到一分錢，實在是良心不安，於是乾脆到廟宇幫阿



中國附醫與宏福實業集團合力援助越南女孩阮氏巒

巒做點消業障的法事。人到困境真的不得不相信有「神明」啊！做完法事後的1個星期，竟然接到黃志皓的電話，他說他的老闆4月8日要見我，要談醫療援助象腿女孩的專案。4月8日上午，陳宏基院長和我一起去拜會宏福實業集團的高層，不到半小時，宏福便答應贊助阿巒250萬臺幣的醫療費用。

OMG！天啊！一切榮耀歸於上帝！我的第1例國際醫療援助案就這樣從天而降。

肺栓塞歷劫，宏福援助款飆增至400萬

接下這個案子，我才深刻體會不是光有「勇敢」或「熱情」就可以解決問題，這其中有太多的細節是當初興沖沖去找錢的我所沒有預料到的。譬如說，被援助的國際病人萬一在手術中病危，我們該怎麼辦？

阿巒來臺進行第2次手術時，左腿的血塊上衝到肺部，竟然在手術室中發生肺栓塞，心跳停止（醫療團隊先前已預判有此可能），所幸被發現得早。那個週末真是難熬，我陪著阿巒的父親在手術室外面等消息，看著一批批醫護人員輪番上陣進行CPR，幫阿巒裝上的葉克膜無法挽回她脆弱的生命，小兒心臟科還特別從臺北借調了專治肺栓塞的機器EKOS，大家通力合作，一起跟死神拔河，最後我們贏了，但贏得好辛苦！

回想起來，那真是心驚膽顫的一週，進進出出加護病房多次，醫療團隊總算把阿巒救回來了，但她在急救過程中缺氧太久，會不會變成植物人啊？真不好意思說，我那時不但去求了觀世音菩薩，也去求了聖母瑪

利亞！加護病房主任每天帶著同是天主教徒的巒爸禱告，篤信天主教的越南志工也來打氣，大夥兒忙亂一陣子之後，阿巒終於平安離開加護病房。那天，我們特別辦了一個小型Party，看到阿巒和一群小朋友正常的互動，我們確定她「復活」了！

然而，錢的問題又來了，援助款支付自費的救命器材後所剩無幾，即將超支，思考多日沒有其他辦法，決定再拖著陳院長，去跟宏福「老實說」。宏福實業集團是老天爺派來的天使無誤，在「老實說」之後，他們很快又匯來150萬元，而且承諾會一直負擔阿巒在本院的醫療費用直到痊癒。



阿巒驚險挺過肺栓塞，作者（左圖）與宏福實業集團代表到病房探望阿巒。

攜手救人，宏福集團與中國附醫名聞越南

在此一國際醫療援助案中，做慈善的是宏福實業集團，中國附醫醫療團隊展現的則是精湛的醫療技術與視病如親的精神！但你以為宏福實業集團只是出400萬元的醫藥費嗎？No！No！No！他們付出的遠比這個數字還要多。

深耕越南多年的宏福實業集團，在越南有近20萬名員工，他們一方面覺得在事業有成後，透過醫療來協助當地民眾是很有意義的，另一方面也對中國附醫的醫療品質深具



越南媒體到中國附醫採訪阿巒國際醫療援助案，並專訪國際醫療中心陳宏基院長（左圖）、陳自諒副院長（右圖）。



我們熱情接待前來採訪的越南媒體

信心（這要感謝本院全體員工的努力）。在漫長的治療過程中，宏福贊助北越媒體VietnamPlus（如同臺灣的中央社）來本院採訪，越通社記者回到越南，寫了9篇阿巒來臺就醫的報導，其中包含1篇對本院的專訪。中國附醫醫術精湛的名聲就這樣遠播越南，藉著阿巒所營造的品牌好感度，本院現在的國際病人中，來自越南者躍居第2位，僅次於語言相通的中國大陸。

除了贊助醫藥費和越南媒體來臺採訪的旅費，宏福實業集團還做了幾雙昂貴的訂製鞋給阿巒，讓她能安全地跨出每一步。

宏福再出手，與本院合力救援劉小弟

宏福實業集團深知建立品牌價值的重要性，也充分尊重專業，所以非常好溝通。今年3月底，宏福實業集團再次與我們合作第2例越南國際醫療援助案，與阿巒一樣，罹患了「先天性靜脈及淋巴畸形骨

肥大症候群」（俗稱象腿）的5歲劉小弟來到臺灣，我們又得到合力救人的機會。

看著「阿巒的作文課」，回溯援助阿巒過程中的波濤起伏，面對這樣美好的結局，我只能說感謝上天，感謝這一路遇到的每位天使。☺

（圖片來源為中國附醫國際醫療中心）



國際醫療中心團隊向國際行銷醫院品牌與臺灣醫療軟實力

菸不上身 健康一生

中國附醫戒菸週火力全開

文／編輯部

5月31日是「世界無菸日」，中國醫藥大學附設醫院於5月28-31日舉辦為期4天的「戒菸週」活動，向民眾宣導吸菸對健康的危害。醫院委請老師設計的戒菸操可增進體能與肺活量，中國醫點通「戒菸APP」的周詳設計更獲得全國健康促進醫院評鑑委員的讚賞。

根據國民健康署統計，國人十大死因中有6項都與吸菸有關，每年更有超過5000人因此死亡，而免除菸害最有效的方法就是戒菸及遠離二手菸、三手菸。早已通過國民健康署「無菸醫院」認證的中國附醫，多年來為鼓勵及協助民眾戒菸可謂煞費苦心。



多元化鼓勵戒菸，都是為了你我健康

戒菸週活動中，中國附醫在立夫醫療大樓騎樓設置窗口，為民眾做肺齡檢測與健康諮詢，還自製假菸道具，志工與民眾紛紛把假菸折斷，象徵戒菸的決心，無菸醫院看板也很快就被大家的簽名擠爆。



立夫醫療大樓前的戒菸宣導，強化了不少癮君子戒菸的決心。
(攝影／游家鈞)

此外，為了讓戒菸動機深入每個人的心中，並隨時發揮指引功能，中國醫點通「戒菸APP」添加了濃濃的戒菸元素。「中國醫點通」的會員只要進入頁面後點選「衛教資訊」→「衛教單張」及「影音衛教搜尋」→輸入「菸」字，即可查詢到相關的戒菸衛教，內含詳細的戒菸Q&A，可不受時空限制地加強學習效果。在戒菸健康管理方面，病人透過APP保健管家輸入平時吸菸狀況，相關資訊可供醫師看診參考，有助於後續的自我健康管理及大數據健康資料分析。

由專業團隊協助，戒菸成功率更高

社區暨家庭醫學部老年醫學科林志學主任是國民健康署核定的戒菸講師，他指出，



林志學主任告訴民眾吸菸之害及戒菸管道（攝影／游家鈞）



童媽媽在戒菸看板前，拿著折斷的假菸，提醒大家為了自己和家人著想，一定要徹底斷絕香菸的誘惑。（攝影／吳芬玫）

國人的心血管疾病年輕化與吸菸有很大的關係，歐美先進國家10年來的心血管疾病死亡率下降，但臺灣仍在上升，這是一個警訊，顯示菸害防治仍須加把勁。他呼籲民眾重視吸菸對個人及身邊親友健康的影響，透過專業的醫療團隊來協助戒菸，成功率會比靠自己的意志力戒菸來得更高。聽了林志學主任的解說，多位民眾當場報名參加戒菸療程。

中國醫藥大學附設醫院還請專業老師設計了可以增進體能與肺活量的戒菸操，經常在衛教活動中帶領民眾跟著做，希望讓大家更健康。☺



本院志工、企業志工及民眾同聲邀請您，戒菸吧！（攝影／吳芬玫）



中國附醫獨創的戒菸操，常跳可以提高肺活量。（攝影／游家鈞）



乳癌令人憂 要做乳房攝影檢查喔！

文·圖／放射線部 放射師 謝宛容

近15年來，乳癌的發生率節節攀升，已高居我國女性好發癌症的首位。雖然目前還無法有效預防乳癌的發生，但若乳癌能夠早期發現並及時治療，預後相當好，例如零期癌的治癒率就高達97.7%。研究也顯示，50歲以上婦女每1-3年接受1次乳房攝影檢查，可降低乳癌死亡率2-3成。那麼，什麼是乳房攝影呢？

乳房攝影是偵測早期乳癌的利器

首先，大家要明白，乳房主要由乳腺及脂肪組成，而乳腺包括乳管與乳小葉，這些組織重疊在一起，乳房攝影儀器就是利用壓克力板適度的對乳房進行壓迫，使乳腺盡可能的開展，藉以偵測隱藏在其中的微小鈣化點。微小鈣化點是極為早期的乳癌表現特徵，它像胡椒鹽一樣細小，其他的醫療儀器沒有辦法偵測到，但乳房攝影對於這種鈣化

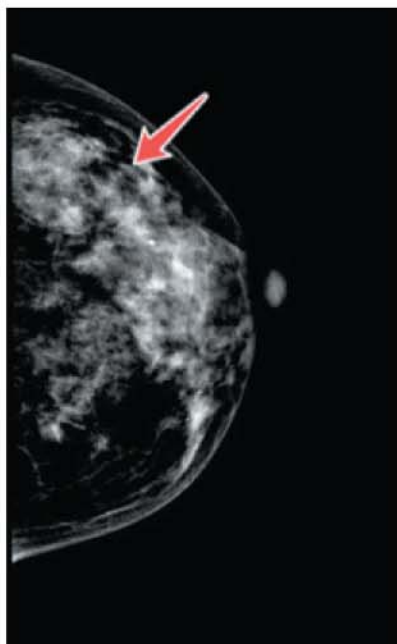


圖1-1：受檢者的乳房攝影，左乳影像有微小鈣化（箭頭處）。

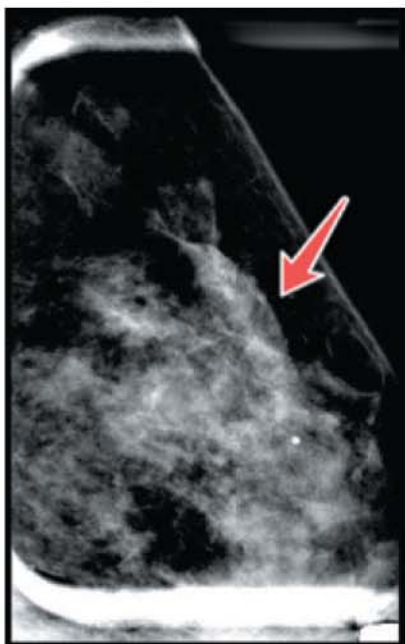


圖1-2：受檢者的左乳放大攝影影像，可見整片細小密布的微小鈣化點（箭頭處）。切片檢查確認是原位乳管癌。



圖2：受檢者右乳有異狀但不清晰，加照放大攝影後，確實有群聚性微小鈣化點（箭頭處），切片檢查證實為原位乳管癌。

點有很好的敏感度，因此成為發現早期乳癌的第一線利器。

乳房攝影（圖1-1）顯示這位受檢者的左乳影像有微小鈣化，為了更清楚的辨別鈣化型態，故加照局部的放大攝影（圖1-2），可

見整片密布的微小鈣化點，隨即安排切片檢查，證實為原位乳管癌。另一位受檢者的乳房攝影顯示右乳疑有異狀，但非常不清楚，經由放大攝影確認有群聚性鈣化點，隨即安排切片檢查，也證實為原位乳管癌（圖2）。

乳房攝影檢查程序與注意事項



圖3：乳房攝影儀器

- 受檢者進入檢查室後，在放射師指引下，須將乳房托起置於機器的黑色偵測板上，接著透明的壓克力板會沿著胸壁慢慢往下壓迫，照相完成立刻鬆開，過程約10秒左右（圖3）。
- 放射師會協助進行乳房擺位，拍攝兩種角度：頭尾攝影及內外斜位攝影。（圖4）
- 婦女在血糖太低時，或者本身容易有頭暈、身體無力的現象，應避免做乳房攝影，以防昏倒。
- 乳房攝影前，不要在乳房塗抹乳液、爽身粉、止汗劑等物，因為有些成分可能會造成影像假影而影響診斷。若有傳染性皮膚病，也建議治療好再接受檢查。
- 減輕檢查不適感的小技巧：讓肌肉放輕鬆，以及避免在經期前乳房脹痛時受檢。



圖4：乳房攝影擺位（模型示意圖）。左為頭尾攝影，壓迫板沿著胸壁由上往下壓迫乳房。右為內外斜位攝影，壓迫板沿著胸壁，由乳房內側往外側壓迫。

檢查時放輕鬆可減輕不適感

對於乳房攝影，許多人會很好奇的詢問：「如果乳房比較大，是否在檢查的時候比較不會痛？」「我乳房這麼小，機器夾的到嗎？」其實，乳房主要是由乳腺和脂肪所組成，而每個人乳腺和脂肪的比例不一樣，或者乳腺的分布狀態不同，因而決定了對疼痛的先天感受。我們能改善的部分，就是放鬆。

曾有一位受檢者令我印象十分深刻，她非常緊張，全身肌肉都很緊繃，壓迫板尚未壓到足夠力道，她就已經覺得非常痛了，但她希望能夠完成檢查，於是我請她跟隨指令吸氣與吐氣，在緩慢呼吸間漸漸放鬆肌肉，最後終於順利完成檢查。

疼痛會使我們不由自主的肌肉緊繃，而肌肉緊繃會使疼痛加劇，利用緩慢呼吸放鬆肌肉，加上乳房攝影專業人員的引導，通常可以減輕疼痛感受。此外，由於身體放鬆之

故，放射師比較容易為受檢者擺位調整，可得到更優良的影像品質。當然，無論乳房是大或小，都能進行乳房攝影，這點絕對不是問題。

另外，部分女性在經期前會乳房漲痛，甚至連走路時乳房晃動都覺得有點難受，若有這種情況，建議不要在此時受檢。

別忘了定期做免費的乳癌篩檢

乳房攝影是篩檢早期乳癌的利器，政府補助45-69歲女性每2年1次免費的乳房攝影檢查，有乳癌家族史（祖母、外婆、母親、女兒或姊妹曾有人罹患乳癌）的女性更提前到40歲就能接受每2年1次免費的乳房攝影，婦女朋友應好好利用，為自己的健康把關。國民健康署也特別提醒，大約有15%的乳癌是乳房攝影無法偵測到的，即使檢查結果正常，在下次定期檢查前，如發現異狀仍應儘速就醫。☎



搶救退化性關節炎 幹細胞蓄勢待發

文／長新生醫 品保部 經理 張其皓
審稿／轉譯醫學研究中心 副院長 徐偉成

高齡化時代來臨，許多銀髮族飽受退化性關節炎的折磨，也因而帶動了關節保健食品、藥品、輔具及自費醫療的龐大商機。

什麼是退化性關節炎？人體關節在長久的受力及活動之下，關節軟骨會磨損，進而引發骨刺、關節變形與疼痛，最後造成活動受限，嚴重者甚至要更換人工關節及接受長時間的復健治療。退化性關節炎的病因包括：

- 外力造成的關節損傷、骨折及關節附近的韌帶受損，都會促使關節退化。
- 長期姿勢不良使關節受力不平衡，進而導致關節附近的肌肉力量不足，加速關節的磨損。
 - 從事高度勞力的工作，例如長期搬重物或職業運動員，關節受損的速度更快。
 - 年長者、停經婦女及體重過重者，均為退化性關節炎的好發族群。

退化性關節炎的保養與治療

要防範退化性關節炎報到或惡化，必須在日常生活中做些改變。以膝關節為例，首先是必須減少關節的使用頻率，若已產生疼痛症狀，則應設法降低膝關節的活動量，讓關節充分休息。但是，休息並非完全不活動，因為如果已退化的膝關節缺乏活動，肌肉強度下降，關節承受的壓力更大，反而會加速關節炎的惡化。在運動項目的選擇方

面，可以選擇膝關節負重較小的項目，例如游泳、散步、騎腳踏車等，不但帶給膝關節的壓力較小，也可訓練肌肉強度，更可控制體重，減少膝關節的耗損。除了日常生活的改變之外，必要時還可藉助藥物治療：

▶ 類固醇

在過去，類固醇被大量用於退化性關節炎患者，以求快速止痛，但長時間服用類固醇往往會引發嚴重的副作用，因此除非是劇

烈疼痛期，醫師現在通常不太會使用類固醇來治療。

► 非類固醇抗發炎止痛藥

此類藥物有非常多種，普遍用於退化性關節炎的患者。雖然與類固醇相比，它的副作用比較小，但仍然屬於治標不治本的療法，只能緩解疼痛，要保養膝關節還是必須改變日常生活習慣。

► 葡萄糖胺

葡萄糖胺可以刺激關節內的軟骨細胞合成醣蛋白，作為關節的潤滑液，也有些許止痛效果，卻沒有傳統止痛藥的副作用。葡萄糖胺可分為藥品及保健食品兩種等級，藥品需要遵從醫師指示服用，效果較為顯著；保健食品等級的葡萄糖胺，有效成分濃度較低，可用於日常保養。

► 玻尿酸製劑

注射玻尿酸可使患部已減少的關節液獲得補充，既包覆與潤滑軟骨表層，又可滲入基層抑制退化同時改善關節活動度，且有止痛消炎的作用。不過，玻尿酸注射並非一勞永逸，玻尿酸是一種消耗性的物質，若自身無法有效產生類似玻尿酸的醣蛋白作為膝關節潤滑液，就必須經常補充才可避免疼痛發作。

► 自體濃縮血小板注射 (PRP)

目前治療退化性關節炎最新的治療方法為「自體濃縮血小板注射」，簡稱PRP。此種治療方式是抽取病人本身的血液將血小板分離出來之後，再回注於患部。其原理是血小板會分泌許多生長因子，這些生長因子能夠幫助病人的膝蓋軟骨進行修復，並使軟骨細

胞製造大量的潤滑液來保護膝關節。但是，血小板在體內的存活時間不長，必須定期施打以維持療效。

幹細胞療法的研究進展

幹細胞在退化性關節炎的研究，目前已有突破性的進展，國外將其運用於治療賽馬的退化性關節炎，看到了非常好的效果。其方法是獸醫師從賽馬的脂肪組織中將間質幹細胞分離出來，再注回賽馬的關節患部，使賽馬可以繼續在賽場上奔馳。

臺灣也有生技公司與醫學中心進行研究，將間質幹細胞移植至退化性關節炎患者的軟骨受損處，經人體實驗發現，移植的間質幹細胞可以分化成新的軟骨組織，修復關節軟骨並分泌大量醣蛋白以達到治療退化性關節炎的目的。

中國醫藥大學附設醫院整合幹細胞中心洪士杰主任，是中國醫藥大學生技製藥暨食品科學院新藥開發研究所教授，他發現將間質幹細胞在缺氧的環境下培養後，治療退化性關節炎的療效會更加顯著，此一研究已在重要的國際期刊發表，期待在不久的將來能廣泛應用在臨床，造福更多病人。🌐

參考資料：

1. Allogeneic Hypoxia-cultured Mesenchymal Stem Cells for Treatment of Osteoarthritis in Rabbits. , PLoS One , 2016 Feb , 11(2):e0149835
2. <http://www2.cch.org.tw/UploadFile/4957/認識退化性膝關節炎1.pdf>

心血管疾病與憂鬱症

精神科醫師的實證觀點

文／中國醫藥大學北港附設醫院 身心內科 主治醫師 谷大為



美國知名的精神科醫師同時也是認知行為治療學派大師貝克（Aaron Beck），認為憂鬱症病人在認知上會出現幾種常見的偏誤，包括「解讀性偏誤」、「注意力偏誤」和「記憶偏誤」，這些認知偏誤往往造成憂鬱的病人「越陷越深」，讓旁人覺得他們怎麼就是「鑽不出來」。不久前，69歲，已婚，育有3名子女的劉老師，第1次來到我的門診時就是這樣。

對健康的偏誤想法令她苦坐愁城

退休前，劉老師（化名）教學積極認真，事必躬親，律己甚嚴，曾得過師鐸獎，但在四十多歲那年，憂鬱症發作。她說那時候「覺得自己的教學跟不上時代變化」、「無法備課」、「越想越擔心，很怕自己會誤人子弟」，於是開始在知名醫院接受精神科的藥物治療至今。起初，她對藥物的反應不錯，痊癒之後可以繼續工作直到退休，但退休後賦閒在家，身體狀況逐漸變差，罹患糖尿病和退化性關節炎，近年並有輕微的心臟衰竭症狀。由於她覺得「活動會喘」、「活動膝蓋會痛」，所以日常生活多半十分靜態，結果失眠反而惡化了。

劉老師說，退休後雖然沒有了教學壓力，然而她還是睡得很不好，容易感到疲憊，此外她越來越覺得「自己像個廢人」、「活著沒有意義」，慢慢的也不太跟先生一起從事過去喜歡的活動，就這樣，憂鬱又悄悄回來了！她細數自己每晚要服用的藥物，包括抗鬱劑、鎮定劑、安眠藥，有時甚至需要高劑量的非典型抗精神病藥物，看著她消沈的模樣，實在很難相信她曾是站在講台上作育無數英才的師鐸獎得主。

我為劉老師安排了相關檢查，發現她的健康狀況其實沒有那麼差，只不過她存在著許多對自己的「解讀性偏誤」及「注意力偏誤」，以致她「白天越來越不敢動，晚上也越來越睡不著」。所幸她很積極地想要改變，因此開始恢復輕度的運動，漸漸地她發現心臟問題沒有她「以為」的那麼糟，於是試著重拾原本的運動習慣，也願意陪先生到



中國醫藥大學醫學院蘇冠賓副院長（右）與成大劉炳晏教授共同主持研討會，專家學者進行意見交流。

菜園走走，時間一長，失眠和憂鬱好像就慢慢改善了。

精神科醫師與心臟內科醫師密切交流

「大腦」與「心臟」的功能非常複雜，並且兩者在目前都無法以人工器官長時間取代，雖然它們都是人體非常重要的器官，但國內結合「腦」與「心臟」的聯合研討會卻相當罕見。中國醫藥大學的身心介面實驗室團隊自3年前開始，與成大醫院心臟內科密切交流，希望能針對這兩種重大疾病之間的關係有更深入的了解，以便為患者提供更具整合性的服務。

今年5月，第4屆「腦心聯合會議」在成大醫院舉行，會議由中國醫藥大學醫學院副院長蘇冠賓教授與成大醫院心臟內科劉秉彥教授共同開場，並由成大精神醫學部陳柏熹主任與心臟內科加護病房許志新主任主持。會中有兩場演講，成大醫院心臟科盧威達醫師提出重要的臨床問題：「病患心衰時，憂鬱需要警示嗎？」我的演講主題則是「心臟衰竭與憂鬱症：精神科醫師的實證觀點」。

憂鬱症病人可能會過度解讀身體問題

我在演講中回顧了近20年來憂鬱症在臺灣的流行病學調查變化，接著整理個人的臨床經驗，發現憂鬱症病人有可能會過度解讀或者扭曲自己的身體問題，造成不佳的生活習慣，因而陷入「越憂鬱越不想動，身體越差則更憂鬱」的惡性循環。我也整理了近年憂鬱與心臟衰竭的相關文獻，發現在心血管疾病與憂鬱症之間，有些實證結果相當有趣，包括：

- 大約有兩成心臟衰竭病人達到臨床上顯著的鬱症，有鬱症症狀的心臟衰竭病人預後較差，死亡率也較高，然而在很多國家這樣的患者都可能並未接受足夠的治療來改善憂鬱。
- 嚴重精神病患者的心血管疾病風險增加，與抗精神病藥物的使用、身體質量指數（BMI），以及當地心血管疾病的盛行率有正相關。
- 憂鬱症患者在心血管疾病中，以冠狀動脈心臟病的風險增加最為明顯。

成大醫院盧醫師在演講中也有類似敘述，心臟衰竭病人若未妥善治療憂鬱症狀，對預後會有負面影響，因此盧醫師及成大醫院團隊也思考是否可以「透過合適的篩檢工具來設計預警機制」。我在演講最後提到藥物治療有其助益，除了抗鬱藥物之外，非藥物治療或許是未來的新方向，例如深海魚油中的多元不飽和脂肪酸（n3-PUFA），許多研究結果都支持它對心臟病及憂鬱症的療效，治療上可謂一舉兩得。

要為心衰及憂鬱患者找出更好療法

會後討論時，大家都很好奇，「健保實施住院診斷關聯群支付制度（DRG）之後，



谷大為醫師分享心臟衰竭與憂鬱症之間的關聯與治療契機等相關研究

如果更重視再入院／死亡率的減少（outcome），不知道會不會是精神科介入這些內科慢性疾病的契機？」尤其成大醫院也有所謂急性後期照護（PAC）制度，如果可以依據心臟衰竭的嚴重度而介入「心臟衰竭加憂鬱」的治療，以及有個案管理師整合資源，那麼確實能使患者得到更好的照護。至於評估量表，目前少有針對心臟衰竭患者設計的量表，大家覺得可能需要修改現行的SF-36健康量表及BDI憂鬱量表等，以更貼近心臟衰竭合併憂鬱症的臨床狀況。

台灣營養精神醫學會秘書長張蕙芝博士在演講中推廣營養物質於身心醫學中的角色與實務，大家都很感興趣，會後由成大劉教授做東在臺南知名的無菜單料理餐廳「帝一鏞」用餐，經由劉教授的用心安排，許多美食都富含多元不飽和脂肪酸（n3-PUFA）。大家也相約明年移師臺中繼續深化相關討論與合作，希望在大家的努力下，能夠為合併有心臟血管問題與焦慮等情緒障礙及睡眠障礙的患者，找出更具實證基礎也更安全的治療方式。☺



夏日美肌 飲食大作戰

文／臨床營養科 營養師 林韋孜

隨著年紀增長、空氣汙染惡化、生活壓力加大，以及身處於亞熱帶夏日豔陽的照射下，是否讓你覺得自己的容顏越來越顯疲倦蒼老呢？畢竟上述因子都是加速皮膚老化的元凶啊！面對火樣烈日的挑戰，除了撐傘戴帽加強防曬以外，充分攝取抗氧化的食物，也是提高皮膚抗氧化能力與對抗老化的好幫手。

維生素C

想要在夏天維持肌膚的白皙、緊緻及彈性，怎麼可以少了維生素C，它可是合成膠原蛋白不可或缺的主力！膠原蛋白是人體結締組織中含量最大的蛋白質，負責維持皮膚的彈性、緊緻，使容顏看起來年輕有光彩。另外，維生素C可以干擾酪胺酸酶，減少皮膚黑色素生成，有美白淡斑的效果。維生素C也時常應用於化妝品中，可透過它保護皮膚免於紫外線的破壞，對抗衰老。

由於人體無法自行合成維生素C，必須由飲食中來獲取，新鮮蔬果便是很好的來源，例如柑橘類、芭樂、小番茄、奇異果、青椒、菠菜、花椰菜、馬鈴薯等。

維生素E

脂溶性維生素E是一種天然的抗氧化劑，能清除體內的自由基，保護皮膚中的膠原蛋白不被破壞，以及避免脂質過氧化，因而可以防止肌膚提早老化。維生素E同時也能減少因為紫外線誘導所引起的皮膚損傷，更有研究指出，它能降低因為過度曝曬陽光而造成皮膚癌的機率。

所以，想讓肌膚美美的，飲食中也要記得攝取深綠色蔬菜，以及大豆油、亞麻仁油、葵花籽油等植物油，全穀類、堅果同樣不可少，這些都是富含維生素E的食物。維生素C並可還原被氧化的維生素E，節省體內維生素E的用量，C與E相輔相成，保護肌膚的效果會更好。

類胡蘿蔔素

類胡蘿蔔素是維生素A的衍生物，包括β-胡蘿蔔素、蝦青素、視網醇、茄紅素。類胡蘿蔔素的功效除了保護眼睛之外，還具有抗氧化能力及光保護作用。曾有一項口服β-胡蘿蔔素為期12週的試驗，研究指出，試驗結束後，受試者確實有效減少了因為紫外線誘導而產生的紅疹。茄紅素、蝦青素也都是良好的抗氧化劑，能幫助肌膚抵抗自由基。

維生素A是一種脂溶性維生素，不建議過量補充，以防造成中毒。魚肝油及動物內臟、新鮮的深綠色蔬菜、胡蘿蔔、番茄、南瓜等食物，均富含維生素A。

多酚

近10年來，多酚類在延緩衰老方面的研究廣受注意，主要關鍵在於它的抗氧化能力。也有越來越多的研究指出，多酚類有助於預防一些疾病，像是癌症、心血管疾病、神經退化性疾病等。多酚類大多存在於植物性食物中，例如黑莓、蔓越莓、櫻桃、葡萄、草莓、可可、綠茶、紅酒、蔬菜、穀物等。作為抗氧化劑，它可以幫助皮膚抵抗紫外線照射，降低氧化壓力與DNA損傷。

Q10

Q10是脂溶性的，身體可自行合成，結構類似維生素，主要功能是在細胞粒線體中參與能量代謝，產生能量。Q10同時也是體內的抗氧化劑，在皮膚中的表皮層，能抵抗氧化壓力，使皮膚減少損傷，並保護皮膚膠原蛋白不被破壞，延緩老化。飲食中Q10來源有富含油脂的魚類，例如金槍魚、鮭魚，以及肉類、肝臟、菠菜、花椰菜、花生、芝麻等。

隨著年紀增加，體內合成Q10的能力會逐漸下降，故40歲過後可以適時補充Q10，每日以不超過30毫克為原則。服用Q10時，須注意不可與Warfarin類的藥物一同服用，否則會降低Warfarin抗凝血的效果。

必需脂肪酸

如果你一曬到陽光就會長皮疹，那可能是多行性日光疹，可以補充必需脂肪酸來預防。必需脂肪酸可分為ω-3和ω-6多元不飽和脂肪酸，屬於長鏈脂肪酸，人體無法自行合成，需由飲食中攝取。一項針對13位多行性日光疹患者所做的研究顯示，補充魚油以及ω-3多元不飽和脂肪酸3個月後，皮膚症狀有了改善，其機轉可能是ω-3多元不飽和脂肪酸能減少前列腺素E2的生成，進而降低了這些免疫反應症狀。

富含必需脂肪酸的食物有鱈魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚、鱈魚、貝類、亞麻籽、大豆油、葡萄籽油、芝麻油等。深受多行性日光疹困擾的人，不妨多多攝取這些食物！

要美肌，除了在飲食上用心以外，可別忘了，一定要有充足的睡眠，加上規律的運動，養成良好的生活作息，以及少吃油炸、加工類的高熱量食物，才能擁有理想膚質與容光煥發的好氣色。☺

參考資料：

1. Silke K. Schagen, Vasiliki A. Zampeli, Evgenia Makrantonaki and Christos C. Zouboulis. July–December 2012. Discovering the link between nutrition and skin aging. *Dermato-Endocrinology* 4:3, 298–307.
2. 衛生福利部食品營養成分資料庫



Hold住水噹噹

防曬美白要正確

文／藥劑部 藥師 林澄琴

保養肌膚，最重要的「三要一加」守則是：要防曬，要美白，要保濕，再加上方法要正確。每天出門前做好防曬工事，才能保有水水亮亮健康美麗的皮膚喔！

紫外線有3種：UVA、UVB、UVC

加強防曬就能抗老化，盛夏艷陽高照，防曬要防的是太陽幅射線中的有害紫外線。紫外線主要有3種，其波長範圍不同：UVA（UVA1：320-340nm、UVA2：340-400nm）；UVB：290-320nm；UVC：200-290nm。

UVA紫外線的波長最長，能穿透臭氧層，到達地面的幅射線超過98%是來自UVA，對皮膚穿透力極強，可達真皮層，所以過度曝曬陽光，皮膚會曬黑、曬紅、老化，以及長皺紋長黑斑；UVB紫外線的波長較短，到達地面的幅射量低於2%，對皮膚的穿透力止於表皮層，傷害皮膚最明顯的症狀是曬黑、曬紅，嚴重時甚至有可能產生皮膚癌。

一天當中，UVA與UVB的幅射量，UVB在正中午最高；太陽光微弱時或陰天，UVA最高，所以不論是艷陽天或陰天都要加強防曬。至於UVC的波長最短，雖可被臭氧層吸收，但臭氧層一旦被破壞，它對皮膚的潛在危害會最大，不可忽視。



認識防曬產品標示：

SPF、PA+...、SR★...

SPF又稱防曬係數，是以不同數值代表防護UVB的能力，例如SPF30、SPF50等。數字標示是經過實驗室測試出來的，國際間認可的檢驗方法可分人體試驗及非人體體外試驗。人體試驗是模擬太陽光試驗，在人體背部塗抹防曬劑（劑量為 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ ），再根據有塗抹防曬劑及未塗抹防曬劑的統計分析，觀察皮膚變紅的程度，所測得的比值即為防曬劑的SPF數值。非人體體外試驗則是以分光光度法儀器，在人工薄膜上塗抹防曬劑及未塗抹防曬劑，再進行穿透紫外光分析所測得的比值。

PA⁺是UVA防護效能標示，由人體試驗測得，目前國際上是採用「ISO 24442 UVA防護效果測定法」，其測試內容與SPF人體試驗方法類似，比較有塗抹防曬劑及未塗抹防曬劑的統計分析，觀測皮膚變黑的程度來決定PA「+、+++」的等級，愈多+表示PA防護力愈高。

SR★是防禦UVA的效能標示，由非人體體外試驗測得，防曬產品倘若是經由非人體體外試驗，結果為SPF30及3個★，衛福部核准在產品外包裝的標示是SPF30★★★，不得標示為SPF30 PA⁺⁺⁺，購買時可要特別注意兩者的區別。

防曬係數愈大愈好？適合自己的最好！

皮膚類型由淺色至深色可分為6型，國人的皮膚類型主要分布在第2型與第3型，也就是說國人的皮膚特質是黑色素比白種人多，

因而也較能抵禦紫外線的侵襲，出門前塗抹SPF15的防曬產品即可達到93.3%的防曬效果，SPF30的防曬效果可達96.7%，SPF50的防曬效果為98%。雖然過濾UVB的能力只有些微差距，但產品售價可就差很多了。建議在選購防曬產品時，只要選擇適合自己的SPF值即可，不一定要追求高SPF。

我們的建議是，一般生活選擇SPF15-30的防曬產品；在高溫大太陽下活動時，選用高SPF值及PA+++以上的防曬產品；游泳或到海灘玩水，選購有防水功能的防曬產品，並且每隔2-3小時要補擦足量，以完整防護肌膚。

總之，請記住防曬訣竅123：1要，2擦，3遮。1：要避免在早上10點到下午3點曝曬在大太陽下，2：擦適當防曬產品，3：出門時撐陽傘、戴帽子與太陽眼鏡，並穿淡色長袖衣服。同時，盛夏還要隨時注意紫外線低至危險量級數的警示，加強防禦紫外線帶來的傷害。

美白應搭配防曬，塗抹去斑藥物要小心

俗話說一白遮三醜，美白功能是許多人挑選化妝保養品的首選。美白成分主要作用機轉為抑制黑色素形成，或促進已產生的黑色素淡化。衛生福利部目前核准使用的美白成分共有13種（表1），每種成分都有規定的使用濃度，最常見的是含有維生素C衍生物，例如維生素C磷酸鎂鹽及維生素C糖苷。這些美白成分是作用在皮膚表層來淡化黑色素或色斑，不能完全使皮膚白晰，並且必須與防曬產品搭配使用，才能避免曬黑。

表1：衛福部核准使用的13種美白成分及使用濃度

中文名稱	英文名稱	濃度
維生素C 磷酸鎂鹽	Magnesium Ascorbyl Phosphate	3%以下
維生素 C 糖苷	Ascorbyl Glucoside	2%以下
維生素C磷酸鈉鹽	Sodium Ascorbyl Phosphate	3%以下
3-O-乙基抗壞血酸	3-O-Ethyl Ascorbic Acid	1%-2%
抗壞血酸四異棕櫚酸酯	Ascorbyl Tetraisopalmitate	3%
麴酸	Kojic acid	2%以下
熊果素	Arbutin	7%以下
鞣花酸	Ellagic Acid	0.5%以下
洋甘菊精	Chamomile ET	0.5%以下
二丙基聯苯二醇	5,5'-Dipropyl - Biphenyl - 2,2'- diol	0.5%
傳明酸十六烷基酯	Cetyl Tranexamate HCl	3%
傳明酸	Tranexamic acid	2%-3%
甲氧基水楊酸鉀	Potassium Methoxysalicylate	2%-3%

皮膚科醫師針對黑斑雀斑所用的治療藥物，通常含有藥用的對苯二酚（Hydroquinone 4%）美白軟膏，其主要作用為干擾酪胺酸形成黑色素，使黑色素不易生成，從而達到減少黑色素的目的，使皮膚較為嫩白。特別要注意的是塗抹此藥後若曬到陽光，恐引起較嚴重的副作用，例如皮膚炎、紅斑、灼傷、不規則的皮膚去色素化或產生白斑等，故使用時要依照醫囑，不可輕忽。

坊間治療肝斑、雀斑及膚色黯沈，有的會使用所謂的三合一退斑藥膏，包含對苯二酚、A酸及類固醇等3種混合成分，這是違法產品，使用後會因去角質而使皮膚變薄，更容易曬黑曬傷，長期不當使用還可能導致類固醇酒糟的副作用。

選購化粧品，須詳細檢視外盒標示

化粧品有千百種，我國將化粧品分成含藥化粧品及一般化粧品兩類，一般化粧品就是常用的彩粧及護膚類，例如眼影、口紅、香水、沐浴乳、洗髮精、腮紅、洗面乳等；

含藥化粧品常見的有防曬劑、染髮劑、燙髮劑、止汗制臭劑、牙齒美白等類。化粧品是使用在皮膚外部，若是除皺除斑的注射藥物，須由醫師執行，民眾不可自行購買。

不論是在一般賣場或百貨專櫃購買的化粧品，產品外盒都有中文標示，依法要有哪些標示項目呢？以下9個資訊（表2）缺一不可。此外，含藥化粧品還要有額外的標示，也就是衛福部核准的許可證字號、主成分名稱、含量及使用注意事項等。今年4月10日立法院三讀通過「化粧品衛生安全管理法」，將含藥化粧品改為特定化粧品，未來與國際接軌，所有化粧品上市前都必須先在政府指定網址登錄產品資料，不明來路的產品就無法登錄，這麼一來，民眾使用化粧品會更有安全保障。

表2：化粧品及防曬產品應完整標示9大資訊

- 中文品名
- 內容物重（容）量
- 全成分
- 製造廠名稱及地址
- 保存方法
- 用途
- 進口商名稱及地址
- 保存期限
- 批號或出廠日期



微創代謝手術 糖尿病治療新機轉

文／編輯部

過去治療第2型糖尿病，常常只能以口服降血糖藥物或施打胰島素來控制血糖，並輔以飲食及運動的調控，但這些方式幾乎均難以根治糖尿病。糖尿病若長期控制不良，易引發腎衰竭、視網膜病變及心血管阻塞，是患者難以承受的痛。但現在的醫學研究發現，糖尿病是可以用手術治療的。

王先生成功減重後，健康大逆轉

中國醫藥大學附設醫院國際代謝形體醫學中心辛明哲醫師以一位51歲的王先生為例，王先生非常愛喝含糖飲料，併有嚴重脂肪肝、胃潰瘍，身高185公分，體重最高曾達到118公斤，雖曾藉由飲食控制不吃米飯和麵食而減到102公斤，但因無法持續，體重又回升。4年前，他出現頻尿、易喘易累等現象，到診所就醫發現糖尿病，於是戒掉含糖飲料，並開始吃藥控制糖尿病。

他女兒在偶然機會下聽到辛明哲醫師關於代謝手術的演

講，得知糖尿病可用手術方法治療，鼓勵父親就診諮詢。王先生經過醫師評估後，去年10月做了縮胃繞腸微創代謝手術，手術時體重109.8公斤，BMI 32.1，目前體重86公斤，BMI 25，並且不用吃藥，醣化血色素、尿酸及腎功能指數均正常，身體狀況非常良好。

胖哥胖姊血糖失控，手術可力挽狂瀾

辛明哲醫師說，糖尿病的形成大多來自於長期不健康的生活型態，例如缺乏規律運動與不健康飲食所引起的肥胖。這個現象有



辛明哲醫師（左5）表示，微創代謝手術可助第2型糖尿病患者重拾健康。（攝影／吳芬玫）

明顯的年輕化趨勢，在臺灣，平均每10個成年人就有1人有糖尿病，而這也勢必會影響到他們的健康。

過去的減重手術在治療病態性肥胖時，發現除了減重效果相當好，可讓病人外形改變、體重下降之外，同時也改善了肥胖所引起的三高問題。現在還有更新的代謝手術，能提供比過去減重手術更好的抗糖尿病效果與更好的生活品質。

辛明哲醫師說，世界糖尿病聯盟早於2011年就將手術治療納入糖尿病治療的指引中，台灣代謝及減重外科醫學會也發表「手術治療糖尿病專家指引白皮書」，第2型糖尿病患者經過口服或針劑藥物治療，如果血糖仍控制不良，可以經由腹腔鏡手術來解決。

未用胰島素的年輕病人，手術效益佳

他指出，美國及臺灣的研究發現，減重手術確實可讓第2型糖尿病獲得改善，大多數患者可以脫離每天注射胰島素及吃藥的生活，並讓糖化血色素下降至6.0以下，稱為緩解，甚至治癒。為什麼減重手術可治療糖尿病？目前的研究顯示與體重降低、腸胃道荷爾蒙分泌改變，以及胰島素抗性下降，敏感性增加有關。

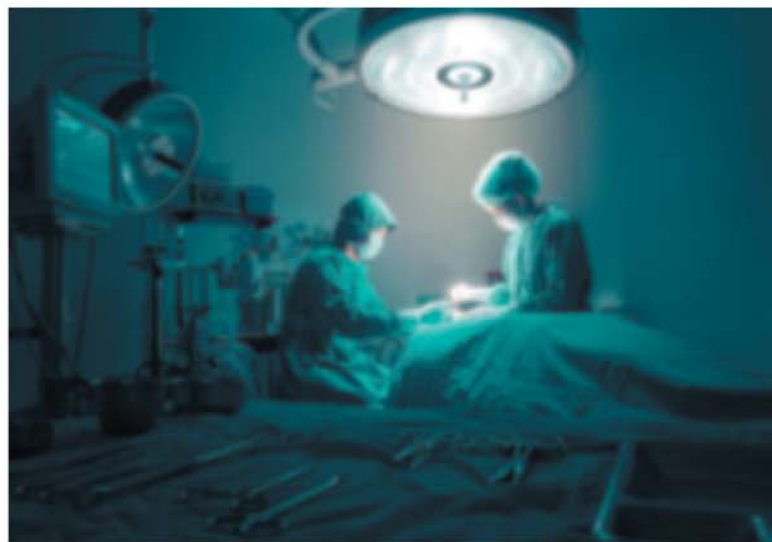
目前的研究也發現，如果病人較年輕、罹病時間較短、尚未使用胰島素，施行減重手術後，不再需要服用任何降血糖藥物的機率很高。若罹病超過10年及施打高劑量胰島

素的患者，雖然術後血糖會改善，但可能仍須服用少量藥物。

7成患者的糖尿病在手術後緩解

中國附醫國際代謝形體醫學中心統計，4500例接受減重暨代謝手術的病人中，800位有第2型糖尿病。分析手術結果，手術後有7成患者的病情獲得緩解，不再需要服用任何藥物或注射胰島素，另有3成仍需藥物控制，其因大多與胰島功能不佳有關。

由於第2型糖尿病患者的胰島功能會逐年遞減，因此手術前須檢測胰島功能，胰島功能好的病人，術後效果會更好。也就是說，年紀愈大，罹患糖尿病的時間愈長，治療效果愈差。辛明哲醫師建議第2型糖尿病患者及早積極治療，以擺脫糖尿病的糾纏。🌐



乾燥症好惱人

中西醫聯手助她們擺脫困境

文／編輯部



60歲的吳姓婦人罹患繼發性乾燥症多年，雖然遵從醫囑配合治療，抽血檢驗數據也都穩定，但因疾病引發的神經病變導致筋骨緊繃痠痛，讓喜歡運動跳舞的她無法持續下去，生活樂趣少了一大半，心情為之鬱悶。

另一位80歲的廖媽媽很愛唱歌，幾年前突然總是口乾，開不了嗓，連簡單的音節都唱不出來，為此十分氣餒，眼睛也老是酸澀不適，後來就醫檢查，病因同為乾燥症。

她們經中國醫藥大學附設醫院風濕免疫科醫師診治，再搭配中藥治療後，筋骨痠痛和口乾眼澀的症狀均明顯緩解，又能開始做瑜伽、跳舞與唱歌，臉上的笑容也變多了。

乾燥症症狀多變易被忽略

中國醫藥大學附設醫院中醫部陳書怡主治醫師指出，她們罹患的是修格蘭氏症，俗稱乾燥症，屬於自體免疫疾病。在所有風濕免疫疾病中，原發性乾燥症在臺灣的發生率僅次於類風濕關節炎，但所有風濕免疫疾病都有可能產生繼發性的乾燥症，因此病人數量相當可觀。乾燥症的症狀可輕可重，若能妥善治療，大多數患者的病情都能控制良好，但談起生活品質，其苦卻非局外人可以體會。

乾燥症除了口乾、眼乾等典型表現以外，若是以神經系統、皮膚、肌肉關節等不適為初始症狀，很容易被忽略。這些病人往往分別到神經科、皮膚科、復健科求診，折騰許久才被轉到風濕免疫科找到病



陳書怡醫師針對乾燥症病人體質，選用滋陰潤燥、活血化瘀的中藥。(吳芬玫提供)



兩位曾為乾燥症所苦的患者以親身經歷鼓勵病友們積極求醫
(吳芬玫提供)

因。吳姓婦人一開始就是出現複視，最後才確診是自體免疫引起的神經病變，經過積極治療，複視改善，但筋骨痠痛麻的問題始終不得其解。這樣的狀況除了本身的退化問題之外，另一個原因就是自體免疫抗體攻擊周邊神經的後遺症。

中西醫合力紓解早象

陳書怡醫師說，乾燥症病人的不適感多半很主觀，不僅口乾，還常常會覺得口黏、

舌頭赤澀欲破，而眼睛乾包括乾澀及疲憊灼熱，這些症狀較難被客觀敘述及完整治療。目前常見的乾燥症治療藥物，除了使用抗瘡藥必賴克瘦（俗稱新奎寧），也常會搭配副交感神經刺激劑（俗稱口水藥）來減緩不適。

每個病人對藥物的反應不同，例如廖媽媽服用口水藥出現副作用，一下子口水太多濕了整個枕頭，一下子又猛冒汗，因而無法得到適當休息。但在中醫針對體質差異，給她服用滋陰潤燥、活血化癥的中藥之後，她白天不再覺得口乾，不需要使用口水藥，眼睛對人工淚液的需求減少，即使夜間仍需服用口水藥，但因劑量降低，所以副作用不明顯。

身體免疫失衡的主因

陳書怡醫師說，自體免疫疾病經常是源於身體平衡出了狀況，才會產生大量的自體抗體攻擊自己的器官，這個時候絕對不是免疫力下降，而是免疫力亢進，因此需要對西醫疾病有完整的了解，再加上精準的中醫辨證才能妥善治療。

她表示，現代人生活步調緊湊，重口味飲食加上情緒緊繃，是導致身體免疫失衡的主要原因，除了對症下藥，飲食上避免炸、烤、辣、酒及進補，規律作息，保持心情愉快，都是讓免疫力逐漸恢復正常的好方法。☺





腸病毒進入流行期 家長保護寶寶的非知不可

文／編輯部

腸病毒進入流行期，最近陸續有多名嬰幼兒感染腸病毒併發重症，甚至有新生兒因而死亡，衛生署疾病管制署提醒民眾回家親近或摟抱孩子前應先更衣洗臉，用肥皂正確洗手，並定期以稀釋漂白水消毒環境，孕婦、新生兒及幼童更應避免出入擁擠的公共場所，以減少無意中接觸到潛在病人的機率，降低感染風險。

多名重症個案發病過程可供家長警惕

疾管署接獲的腸病毒重症個案中，包括北部新生男嬰與3歲女童，新生男嬰於4月底出生，出生4天後因活動力不佳而就醫住院，確診為伊科病毒11型感染併發重症。另一名3歲女童5月初因陸續出現手足口症、疱疹性咽峽炎、嘔吐、發燒、肌抽搐及嗜睡等情形而住院，確認為腸病毒71型感染併發重症。疾管署表示，這兩名病兒的家人皆無疑似症狀，不排除是接觸到無症狀的帶原者而感染。

另兩名腸病毒重症個案為中部1歲男童與2歲女童，1歲男童5月初曾因手長水泡與嘴破而住院，出院當晚發燒腹瀉再次住院，接著出現左下肢無力的現象，確認為克沙奇病毒

A16型感染併發重症。2歲女童5月上旬即因咳嗽、食慾下降與發燒多次就醫，5月中旬出現腹瀉、嘔吐、肌抽躍、嗜睡及左側肢體無力偏癱等症狀而住院治療，確認為克沙奇病毒B3型感染併發重症。衛生單位調查，這兩名幼兒的同住接觸者均曾有疑似腸病毒感染症狀，研判即感染源，所幸經過治療病情改善出院。

5歲以下寶寶是腸病毒重症高危險群

疾管署統計，今年到6月15日為止，全臺累計有12例腸病毒併發重症病例，高於去年與前年同期。重症確定病例感染型別多樣，伊科病毒11型有4例，克沙奇B1型及腸病毒71型各2例，克沙奇A4型、克沙奇A16型、克沙奇B2型、克沙奇B3型各1例。



疾管署說，治療腸病毒無特效藥，大多數患者感染後雖會自行痊癒，但5歲以下嬰幼兒免疫力發展尚未健全，是腸病毒併發重症的高危險族群，因此如果發現嬰幼兒出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力或麻痺、肌躍型抽搐（無故驚嚇或全身肌肉突然收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等重症前兆病徵，務必要立即送到大醫院治療。



家長此時應該怎麼做？

那麼，家長們可以做些什麼來保護寶寶不受腸病毒的威脅呢？疾管署指出，無論成人、小孩都可能感染腸病毒，一般人感染後多為無症狀或僅有輕微感冒症狀，因此容易忽略。腸病毒在發病前幾天就具有傳染性，發病後1週內的傳染力最強，嬰幼兒若在這時接觸到患者，往往會在不知不覺中被感染。

為避免嬰幼兒因腸病毒感染而併發重症，家長應有「預防勝於治療」的觀念，平時經常以肥皂洗手，注意咳嗽禮節，定期以稀釋漂白水清潔消毒居家環境及器物，家人外出或工作返家後應先更衣洗手再抱孩子，孕婦、新生兒及幼童更應盡量避免出入擁擠的公共場所。

漂白水是居家消毒的一大利器，疾管署邀請專家示範調配消毒水的方法。調配時應穿戴防水手套、口罩及圍裙，並注意環境通風。一般環境消毒使用的消毒水濃度為500 ppm，即8瓶1250 c.c.保特瓶清水加入100 c.c.漂白水；用於處理腸病毒患者分泌物或排泄物汙染的消毒水濃度則為1000 ppm，即8瓶1250 c.c.保特瓶清水加入200 c.c.漂白水。環境、器具用消毒水擦拭完畢後，靜待10分鐘再用清水擦拭1次，消毒才算完成。🍷