



健康報

NOV 2019

11

月

HEALTH NEWS

內頁附門診時刻表



由外貿協會主辦的臺灣醫療團赴印尼泗水進行醫衛交流，北醫附醫陳瑞杰院長(左4)受邀同行，並與當地醫療院所簽署合作備忘錄，深根南向醫療。

附醫新訊

國際醫療 放眼南向 北醫附醫與印尼簽署合作備忘錄
天使奇遇義診 讓唇顎裂孩童遇見改變更遇見感動
奉天宮捐贈新復能訓練儀器 助長者強肌力抗衰弱
陳瑞杰院長團隊榮獲第16屆國家新創獎

節日專題

對抗糖尿病 中醫調理有妙招
讓懷孕甜蜜也健康



健康報問卷調查

健康報

Health News

附 門診時刻表

11 2019
月 November

宗旨 Mission

以創新、卓越、尊重生命的理念，達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命。

願景 Vision

成為國際一流的大學醫學中心。

核心價值 Values

以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮。

目標 Goal

建構智慧醫院及健康照護生態圈，
提供五全的醫療照護(全人、全家、全程、全
隊、全社區)。

發行人：陳瑞杰

總編輯：魏柏立 李思智

張承仁(執行總編輯)

編輯顧問：施俊明 張君照 林時宜

黃聰仁 簡雄飛 李冠德

羅文政

編輯委員：林子閔 陳韻如 李山任

蘇秀悅 張宜菁 陳文倩

林家聖 游凱宇 蕭淑代

唐佑任 黃姚儒 顏秀儒

周百謙 袁國慶

執行編輯：吳雅真 林相美 蔡易庭

張淑慧 廖元好

攝影：曾光洵



使用智慧型手機APP QR Code
對準條碼，即可進入健康報
電子版網頁，請多加利用。

臺北醫學大學附設醫院

院址：11031臺北市信義區吳興街252號

電話：(02)2737-2181

官網：<http://www.tmu.org.tw>

版權所有，非經本刊及作者同意

請勿做任何形式之轉載

目錄 | CONTENTS

附醫新訊

- 01 陳瑞杰院長團隊榮獲第16屆國家新創獎 創新前瞻中心
- 01 國際醫療 放眼南向 公共事務組
北醫附醫與印尼簽署合作備忘錄
- 02 奉天宮捐贈新復能訓練儀器 張詩鑫
助長者強肌力抗衰弱
- 03 天使奇遇義診 陳國鼎
讓唇顎裂孩童遇見改變更遇見感動
- 04 3D列印輔助自體植牙 牙齒穩固隱憂少 公共事務組
自體牙齒移植「印」了就知道

節日專題

- 05 對抗糖尿病 中醫調理有妙招 唐佑任
- 06 讓懷孕甜蜜也健康 馮祈禎

健康保健

- 07 預立醫療決定 尊嚴善終 自己決定 醫務部
- 08 勇敢面對大腸癌 定期篩檢好健康 方冠傑
- 09 不可輕忽的身體疾病-多囊性腎臟病 高治圻
- 10 如何告別斑斑點點 李宗儒
- 11 甲溝發炎 凍甲救星 張引碩
新一代非侵入式治療-指甲矯正器
- 12 電子菸爆發急性肺衰竭 祁力行
也會促成口腔癌
- 13 愛嚼檳榔當心罹患口腔癌 許信德
自我檢查很重要

健康報報

- 13 健康管理中心
- 14 體重管理中心 / 美容醫學中心

活動快訊

- 15 十一月份活動講座 / 捐款芳名錄 / 社工基金徵信錄

門診時刻表

- 16 十一月份門診時刻表

陳瑞杰院長團隊榮獲第16屆國家新創獎

文 / 臺北醫學大學附設醫院 創新前瞻中心

社團法人國家生技醫療產業策進會（生策會）所舉辦的「國家新創獎」，其宗旨為鼓勵生技醫療產業具有創新突破、研發商轉，具深厚產業化應用觀點能量之學研、臨床醫療團隊及具有關鍵技術企業，提出產業化應用創新，為我國創新生醫與健康領域研發成果最高指標獎項。

臺北醫學大學附設醫院參加 2019 年第 16 屆「國家新創獎」比賽，其中本院陳瑞杰院長 / 教授與羅友聲院長室特助 / 助理教授率領的團隊以「遠距重症照護人工智慧平台」榮獲「學研新創獎」。

團隊應用人工智慧 (AI) 與區塊鏈 (Blockchain) 等創新性技術，經由臨床實證 (參考圖示)，(i) 能加速重症照護效率 (e.g. ICU 周轉率提升 10%，住院日提升 5.62%)、

(ii) 提升醫療品質 (e.g. 非計劃性氣管內管滑脫率由 1.48(%) 降至 0.70(%)、中心導管相關血流感染率由 9.91(%) 降至 2.29(%)、留置導尿管相關尿路感染率由 3.88(%) 降至 1.53(%)、及呼吸器相關肺炎感染率由 1.30(%) 降至 0.94(%))，並 (iii) 有效地降低整體重症照護成本，展現臨床經驗與學術研究結合的優秀實力。



國際醫療 放眼南向 北醫附醫與印尼簽署合作備忘錄

文/臺北醫學大學附設醫院 公共事務組

醫療無國界。臺北醫學大學附設醫院陳瑞杰院長 9 月受邀隨臺灣醫療產業團赴印尼泗水參加「2019 印尼臺灣形象展」進行醫衛交流。臺灣醫療產業團在中華民國對外貿易發展協會黃志芳董事長與駐印尼代表處陳忠大使見證下與 Universitas Airlangga Hospital 簽署合作備忘錄 (如圖)，深耕南向醫療。

由外貿協會主辦的臺灣醫療產業團此行針對印尼東爪哇醫護人員來臺代訓、臺灣醫院管理經驗交流、醫療智慧系統建置以及醫材與設備等引進，與 Universitas Airlangga Hospital 展開後續合作。

陳瑞杰院長亦協助 Soetomo General Academic Hospital 與 Reliance Medical Technology 集團簽約，由顱顏中心協助訓練印尼醫師唇額裂的治療技術，讓醫療技術在當地紮根；近期將與當地醫院合作提供 20-25 名唇額裂病童義診治療。另外，針對印尼外傷高發生率，北醫附醫將協助外傷中心的建置，以及外傷團隊治療的教育訓練，同時雙方也針對細胞治療等前瞻醫療科技交換意見。

北醫附醫近年來積極開拓印尼國際醫療市場，2016 年與印尼西爪哇省華文教育協調機構簽訂「跨境醫療合作協議」，同時設置「北醫印尼服務中心」，透過一站式全方位服務，提供包含遠距醫療諮詢、

預約看診及住院、回診預約，以及協助辦理簽證等事宜。

在雙方的合力推動下，翌年來臺至北醫附醫就醫與健檢之印尼病人合計達 338 人次。同時，雙方也積極進行醫療人員來臺代訓的計劃，2016 年起，印尼每年均有專科醫師到北醫附醫接受培訓。

2018 年北醫附醫專家團隊前往印尼雅加達、萬隆兩地舉辦兩場健康諮詢講座，介紹臺灣先進醫療技術並提供醫療服務，吸引近 800 位印尼民眾參與。同年，更與萬隆著名大學 Faculty of Medicine Universitas Padjadjaran (UNPAD) 及 Maranatha Christen University 簽訂「社區教育、研究、交流合作備忘錄」，為專業學術交流開起展新的扉頁。

未來，北醫附醫將持續投入國際醫療服務，期望透過臺灣與印尼雙方合作，嘉惠更多病人，深入拓展南向交流。



奉天宮捐贈新復能訓練儀器 助長者強肌力抗衰弱

文 / 臺北醫學大學附設醫院 預防醫學暨社區醫學部部長 張詩鑫

臺北醫學大學附設醫院社區醫學部長期深耕社區，推廣高齡醫療服務不遺餘力，於 2004 年起即開始推動社區長者悠活站活動，在信義區 41 個里推廣銀髮族講座，搭配高齡者需求，邀請各領域專家來指導高齡醫學相關知識於社區。因應高齡需求，本院也在今年開立高齡醫學整合門診，強調整合式的高齡醫療專業團隊服務。

在台灣，65 歲以上老人衰弱的盛行率約 5% ~ 11%，約 33 萬高齡長者面臨失能衰弱的問題，且隨年齡增加，盛行率也逐步升高。有鑑於此，社區醫學部於各社區推廣高齡衰弱復能訓練之重要性，在獲得本院院長與社區副院長的大力支持下，感謝奉天宮捐贈本院一套高齡衰弱復能訓練儀器，稱為「能力回復訓練機器」並在本院第二大樓一樓成立「高齡復能訓練室」，提供高齡衰弱症的特色醫療服務。「能力回復」即是一種針對老化的復能運動，由日本專業復健醫療群所開發的輔助復能運動方法，意涵是針對高齡者使之活動力上升的意思，其目標在於回復因老化或器質性傷害造成的活動力低下，讓虛弱的高齡者或其他疾

病的患者經由訓練後，提升其生活品質、日常活動功能與自立性。

「能力回復訓練機器」由日本引進，共六台訓練機器，透過儀器優良設計能提供長者低負荷方式肌肉再活化，在日本長照體系已經有 3000 多家引進這套設備來治療多種高齡症候群包括衰弱症、關節退化、巴金森氏症、腦血管病症等；訓練內容乃是將高齡者特別需要加強訓練的動作歸納為六種形式，分別由六台機器包含：腿部伸展屈腿機、臀部外展內收機、水平腿部推蹬機、軀幹伸展彎曲機、胸部推舉機、坐姿划船機）協助達到重新啟動因衰老而不活化的肌肉群，並藉由訓練的韻律，提升患者動作的協調性。訓練頻率每週 2 次、每次約 60 分鐘以 3 個月為一期。

社區醫學部高齡醫學科近程目標是成立「全方位抗衰弱症中心」，引進「能力回復設備」是第一步，後續包含「認知衰弱症」與「口腔衰弱症」的治療也積極規劃建置中，期待能提供社區衰弱症的高齡長者提供更創新與優質的醫療服務，最後再次感謝奉天宮的大力支持與贊助。



陳瑞杰院長(右)頒發感謝狀給奉天宮林賢平主任委員(左)，感謝奉天宮捐贈本院一套「能力回復訓練機器」。



本院於第二醫療大樓1樓成立「高齡復能訓練室」，讓高齡衰弱症患者經由訓練，提升其生活品質、日常活動功能與自立性。

再氣[≠]
也不能傷害稚愛。



孩子目睹家庭暴力，也算家暴

天使奇遇義診

讓唇顎裂孩童遇見改變更遇見感動

文/臺北醫學大學附設醫院 顏顏中心主任 陳國鼎

臺北醫學大學附設醫院配合北京天使媽媽慈善基金會於2019年9月8日至14日在河南省鄭州市發起天使奇遇義診活動，為貧困唇顎裂及先天顏面損傷患者進行免費手術，重建人生。本院特別由顏顏外科陳國鼎教授組成醫療團隊遠赴河南鄭州第一人民醫院進行義診。



此次活動由北京天使媽媽基金會全額資助並以本院為主的醫療團隊結合六家醫院同仁共同組成的醫療團隊，兵分四路，分別由台北、北京、蘇州、馬來西亞同一天到達鄭州會合，開始準備接下來一周的義診活動，讓更多孩子遇見改變也遇見感動。

河南鄭州第一人民醫院在河南省雖然是一家歷史悠久的醫院，但醫療設備與病房狀況都不算理想。陳國鼎教授為了能讓孩子接受最完整的照護，醫療團隊除了手術團隊外，還特地加入病房護理師及術後照護陳丹丹醫師在病房做術後的護理工作與照護，以確保手術的成果不因不好的術後護理而受到影響。團隊透過微信群組來即時追蹤所有患者最新狀況，有任何問題，團隊醫師及護理師會立即給予線上指導。此次的活動不僅讓這些義診寶寶得到最完整的照顧，也讓鄭州第一人民醫院的醫護同仁看到與以往完全不同的義診方式。

此次義診的宗旨是遇見改變，所以對手術求質不求量，每個手術修復都要以最高的規格來完成，

北醫附醫參與義診的麻醉同仁，包括蘇州明基醫院麻醉科郝鳴醫師都提供了與本院同樣高品質的麻醉，每位寶寶接受長效的局部神經阻斷，不僅讓手術過程平順，也讓術後疼痛減到最輕。手術出來的結果，都令這些寶寶的媽媽喜極而泣。



來自河北省張家口市的屈小妹，因為經濟與體重因素，已經六個月大卻還沒接受手術，家長相當著急，但媽媽還是希望給孩子最好的手術治療，她一知道陳國鼎教授團隊要去河南鄭州義診，便不顧一切帶著孩子千里跋涉，坐十幾個小時的夜車到鄭州來求醫。當她見到陳國鼎教授時相當激動，孩子經由陳國鼎教授親自手術，屈小妹的媽媽對手術結果相當滿意，哭著說陳教授的手術不僅僅幫助了孩子，更幫助了他們一家人。

希望藉由此次義診活動將北醫附醫精湛的醫療技術推廣到各地，展現台灣的醫療軟實力並透過當地的醫療人員全面交流，發揮國際醫療合作的功效進而提升本院人道關懷、醫療援助的國際形象。

「遇見改變」，此次義診不僅要唇顎裂孩子遇見改變，更要樹立往後義診的新標準，讓遇見改變升級為遇見感動！

我相信這是正向的改變，也希望這小小的火種，能繼續擴大，從而扭轉傳統義診只重人數不重結果的方式。既然我們與這寶寶有緣，就盡力把他們做到最好吧！



3D列印輔助自體植牙 牙齒穩固隱憂少 自體牙齒移植「印」了就知道

文 / 臺北醫學大學附設醫院 公共事務組

缺牙了，想要知道自體牙齒移植是否可行？臺北醫學大學附設醫院運用 3D 列印技術輔助牙齒自體移植推出新型態自體齒移植，移植手術前，透過 3D 列印製作可移植牙齒（以下稱捐贈齒）的模型齒，根據模型齒形狀修整預計植入的齒槽骨，修整為適當尺寸後再將捐贈齒拔起植入，大幅降低捐贈齒在口腔外的時間，爭取移植的黃金時間，提高預後品質。



臺北醫學大學附設醫院牙科部口腔顎面外科主治醫師顏明良表示，在 1950 年代，傳統自體牙齒移植上成功率大約 50%，隨著醫療技術進步，現今自體牙齒移植上十年成功率可達 80% 以上。有植牙需求的病人除了可接受傳統假牙植牙，也可選擇用自己的牙齒進行自體移植，亦即牙齒自體移植，藉由改變牙齒的位置讓原來功能性低的牙齒變成功能性高的牙齒，例如很多人習慣拔除的智齒就是捐贈齒很好的來源之一。

顏明良醫師指出，傳統自體牙齒移植是先將捐贈齒完整拔除後，根據捐贈齒的形狀，在預計植入處修整齒槽骨，讓齒槽骨的形狀與牙根的形狀接近，最後將捐贈齒植入並固定。由於每一顆牙齒的形狀都不同，只能在手術過程調整，無形中增加捐贈齒暴露在外的時間，影響自體齒移植的成功率。

顏明良醫師補充，捐贈齒拔除後離開口腔的時間越久，越容易對牙齒內的神經造成傷害，根據統計，拔除後的 30 分鐘內是移植的黃金時間，移植手術的時間長短，對於手術預後也會有明顯的影響。

顏明良醫師表示，為了減少捐贈齒拔除後，反覆

修整齒槽骨的等候時間，北醫附醫與北醫大牙體技術系研發利用最新的 3D 列印技術，移植手術前先利用斷層掃描得到捐贈齒的形狀，並利用 3D 列印技術打造出一比一的捐贈齒模型，手術時捐贈齒先不拔起，而是利用模型在預計植入處修型，等到修整適當大小後再將捐贈齒拔起植入，可以大幅降低捐贈齒在口腔外面的時間，捐贈齒拔除到移植完成最快 3 分鐘以內可完成。

顏明良醫師指出，利用 3D 列印技術，除了可以減少捐贈齒暴露在外的時間，也可降低修整時因反覆測試捐贈齒與齒槽骨大小造成的牙齒牙根表面磨損，讓牙根表面的完整度更高，對牙齒自體移植的穩定度有很大的幫助，降低後遺症發生的機率。

至於傳統假牙植牙與牙齒自體移植如何選擇，顏明良醫師表示，這須視個人狀況而定，傳統假牙植牙手術在統計上有其使用年限，依據病人維護與使用狀況，假牙植牙使用 20-30 年如有其它併發症，可能會面臨二度植牙。

顏明良醫師說，牙齒自體移植因使用自己的牙齒，較沒有排斥問題，清潔維護就如自然齒，然而，自體齒移植還是有條件上的限制，例如智齒形狀、有齲齒狀況的牙齒、牙根過短或其他齒源性發炎，建議有需求的病人可先諮詢專業醫師。

君前門診
Lily Lin, Psy.D.
林彥好博士 心理治療師
星期三門診時間/Wednesday Clinic 9-12am

How
After 30+ years of clinical training, post-doctoral work, and professional experience, I am adept at working with diverse identities and with different types of issues. My specialty and passion is in working with global citizens in helping them become the best persons they can be, including:

- recovering from anxiety/panic attacks, insomnia, major depression, anxiety disorder, alcohol abuse, cancer, bereavement, and trauma-related syndromes
- managing acute relational challenges & post-urban relocations
- thriving in cross-cultural/subcultural

Where
Distinguished Achievement Award for Social Innovation sponsored by NCU, Taiwan, 2011

Qualifications
License and State: 2577 20044 California since 2006

專長 預約 TEL: 02 2737-2181 ext. 8420 or 8421

生涯發展、憂鬱、失眠、飲食障礙與焦慮症時態轉化 (empowerment)
家庭議題 / 伴侶關係之重建 / 生活系統觀察與諮詢
從學境認識自己與教育職場裡的社會與生活規劃

專業經歷

教育師 輔導人員特種貢獻獎 (2015)
美國加州博士級職業心理學家, PSY 20044 (2006)
曾任：臺北醫學大學 兼任副教授 / 臺灣大學 臨床輔導中心 兼任輔導老師
曾任：美國密西根大學臨床心理學博士 (Bioscience School of Psychology, APA-Accredited since 1994)
臺灣大學 (NTU) 心理學碩士/學士

對抗糖尿病 中醫調理有妙招

文 / 臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科主治醫師 唐佑任

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全，讓葡萄糖進入細胞利用的能力減低，最嚴重者會完全無法利用，進而造成血糖上升；多吃、多喝和多尿是糖尿病早期的常見症狀，俗稱「三多」；其他症狀還有體重減輕（長期不控制血糖後產生）、疲倦、頭痛、視力模糊、四肢無力、手腳麻木、傷口不易癒合、容易感染疾病、皮膚病變及皮膚乾燥搔癢等，但也有許多糖尿病人並沒有明顯的症狀；而最準確的診斷標準就是量測血糖，正常人空腹血糖值應低於 120mg/dl，飯後 2 小時血糖值低於 140 mg/dl；若飯前的血糖值兩次以上超過 140mg/dl 或其中一次飯後兩小時血糖值超過 200mg/dl 時，即可診斷為糖尿病。

當被診斷有糖尿病的時候，病友們都必須有個心理準備，這是個長期抗戰的過程，除了定時回診追蹤糖化血色素和調整慢性用藥外，日常生活習慣包括飲食內容和規律運動習慣更是重要；而病友也可以藉由了解併發症的發生時程來觀察自己血糖是否控制得宜。急性併發症包括血糖過高（脫水和酮酸中毒）或服用過多藥物造成血糖過低（低血糖）皆能使陷入昏迷狀態；而慢性併發症則有認知功能障礙（中風所致的血管型失智症）、視網膜病變（源自視網膜脆弱血管增生出血，視力越來越模糊甚至失明）、心肌梗塞（血管硬化、高血壓導致冠狀動脈阻塞導致心絞痛、心肌梗塞）、腎臟病變（初期無症狀，尿中會出現白蛋白，漸漸變成尿毒症，最後導致洗腎）、周邊神經病變（以下肢居多，主要症狀是刺痛及感覺異常及膀胱無力、腹脹、便秘、腹瀉、陽萎，對冷熱感差）和足部病變（下肢血管阻塞，循環不好，有小傷口時不

容易癒合，進而演變成潰瘍，可能因反覆感染而需面臨截肢的命運）。

現代醫學之糖尿病，歸屬於中醫學的消渴範疇（氣血津液病證），此名始見於《內經》，消即消耗，可解釋為消耗水穀及消瘦之意，渴即口渴，臨床上若出現煩渴、多飲、多食、多尿、疲乏消瘦或尿有甜味的症狀，皆可從消渴來論治，主因是五臟稟賦脆弱，飲食不節，再加上情志失調，勞逸過度或外感熱邪等誘因而導致的臟腑陰虛燥熱，氣陰兩虧，津液輸布失常不暢的一種疾病；消渴的病機演變十分複雜且分界不明顯，初期以陰津虧耗（本），燥熱偏盛（標）為主要特點，病灶部位分布在肺、脾、腎三臟，三臟之間常互相影響，其中腎最為關鍵；消渴病的發展趨勢是由上焦、中焦，進而至下焦，肝腎同源，故下消久則可病累及肝；病久燥熱傷陰耗氣而導致氣陰兩虛，再加上臟腑功能失調，津液代謝障礙，氣血運行受阻，痰濁瘀血內生，全身脈絡瘀阻，相應的臟腑器官失去氣血的濡養而變生上述諸多併發症；在病變後期，消渴病遷延日久，陰損及陽，或因治療失當，過用苦寒傷陽之品，終致陰陽俱虛之證。

根據近代研究，冬蟲夏草、人參、三七、大蒜、夏枯草、女貞子、山茱萸、玉米鬚、紅景天、麥門冬等有抑制糖原分解，促進糖原合成，能夠降低血糖的作用；絞股藍、桑葉、虎杖、苦參、知母通過抑制 α -葡萄糖苷酶，限制了機體對葡萄糖的吸收。其他降糖作用的中藥還有黃耆、靈芝、地膚子、刺蒺藜、山藥、石斛等，但中藥是屬於配伍性質，不可大量單用一方，使用不慎，反而造成身體不適，如果有相關需求的患者，還是要尋求專業中醫師開立控制血糖的中藥來服用。

讓懷孕甜蜜也健康

文 / 臺北醫學大學附設醫院 藥劑部藥師 馮祈禪

不論是新手媽媽或是家中已經有寶貝們的媽媽們，必定對糖水試驗並不陌生，但這項檢測的重要性及相關的預防和處理，卻不可不知！本次將針對妊娠型糖尿病做簡單的介紹，讓懷孕過程的妳，不僅甜蜜也健康。

1. 什麼是妊娠糖尿病？

懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象。懷孕期間人體代謝會隨著各種荷爾蒙分泌而出現變化，導致胰島素的需求增加，進而產生妊娠糖尿病。

2. 妊娠糖尿病的高危險群

- 家族成員有糖尿病病史，前胎的懷孕期間曾有妊娠糖尿病。
- 曾發生早產、流產、胎兒先天畸形或胎兒於子宮內死亡等情形
- 懷孕前 BMI 值超過 26
- 產檢時發現胎兒有過大或羊水過多的情況
- 年齡超過 35 歲以上的高齡孕婦

3. 如何發現及確認妊娠糖尿病

懷孕 24-28 週的口服葡萄糖耐受試驗：

空腹 6～8 小時後，進行第 1 次抽血，於抽血後喝下 75 公克的葡萄糖水，喝完糖水後的第 1、2 小時各抽 1 次血，若 3 次抽血有 1 項超出標準值（第 1～第 3 次抽血標準數值分別為 92、180、153mg/dl），即確診為妊娠糖尿病。

4. 妊娠糖尿病的影響

除了影響媽媽的身體健康，包括高血壓、子癲前症，羊水過多及增加剖腹產情形。妊娠型糖尿病也可能對寶寶造成影響：

- 胎兒的過度生長
（巨嬰症：定義為大於 4000 公克）
- 胎兒呼吸窘迫症
- 新生兒低血糖

5. 藥物治療

若經由飲食控制與調整生活型態仍無法維持血糖正常，則需藥物治療。目前可用於孕婦的藥物包含

胰島素及部分口服降血糖藥，處方因人而異，需由專科醫師依個人情況，詳細討論後決定。

以下為本院品項：

藥物	本院品項	副作用
胰島素	1. NovoMix30 FlexPen 諾和密斯 30 諾易筆注射劑	當注射胰島素的時候，如果進餐量不足，不按時進餐，或者運動量過大的話，有可能會發生低血糖反應，常見症狀像是頭暈、冒汗、心悸
	2. NovoRapid FlexPen 諾和瑞諾易筆注射劑	
	3. Humalog Mix25/50 優泌樂筆混和型	
	4. Levemir Flexpen 瑞和密爾諾易筆	
	5. Humulin R 優泌樂 - 常規注射液	
Metformin	1. Loditon(伏糖) 500mg/tab	腹瀉、代謝性乳酸中毒
	2. Uformin(克糖錠) 500mg/tab	

拒絕性騷擾
勇敢說不

注意：
對他人性騷擾者，可由主管機關處 1~10 萬元罰鍰！
若觸犯刑法，將處 2 年以下有期徒刑、拘役
或科或併科新台幣 10 萬元以下罰金
被害人還可要求加害人負擔醫療賠償責任！

請撥 112 轉分機 3365 或 4553
專司治安犯罪偵查及維護社會治安、警政人員職守及維護社會治安

預立醫療決定 尊嚴善終 自己決定

文 / 臺北醫學大學附設醫院 醫務部

《病人自主權利法》108年1月6日正式上路。這部法案不僅保障病人知情、選擇、決定的權利更強調了確保病人在面對重大疾病而意識昏迷、無法清楚表達意願時，最後的醫療決定都可以按照原先的規劃，由自己或者委託的醫療委任代理人予以決定最後醫療選擇，不僅讓台灣醫療往前邁進之外，更加彰顯台灣對於人權重視以及照顧的里程碑。

我們都有可能發生意外或罹患疾病，當您處於生命末期或有重大疾病等，或是只能借助維生儀器維持生命的狀況，您是否想過自己想要哪些醫療照護呢？透過預立醫療決定，您可與家人商討並立下書面，決定您處於特定臨床條件時（即指末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人、極重度失智，及其他經政府公告之重症等五種臨床條件），選擇自己想要的照護模式，接受或拒絕維持生命治療、人工營養及流體餵養或其他醫療照護、善終等相關意願，為自己做決定。

哪時候可以進行「預立醫療決定」？

當您還是健康狀態或罹患不危及生命的疾病時，此時的「預立醫療照護諮商」可稱為「『預立醫療決定』的一般性諮詢」，目的在確保意願人本人獲得足夠醫療專業與《病人自主權利法》相關資訊，以進行「預立醫療決定」。另外，對於已罹患重大疾病者，若具完全行為能力且清楚明確意識，想預先針對病情發展規劃醫療選項及善終計劃，一樣可以進行「預立醫療照護諮商」。

簽署預立醫療決定需要費用嗎？



目前預立醫療照護諮商門診尚未有健保給付，需自費！為鼓勵家屬或親友間一起參與諮商並完成簽署預立醫療決定，本院提供同一時段第2人次以上或5人次以上之團體予以費用減免優惠，若具中（低）收入戶資格證明者則全額優免。詳細收費標準如下。

諮商類別	費用
單人諮商	3500元/人
2人以上同行	2100元/人
5人以上團體	1050元/人
中（低）收入戶資格證明	全額優免
註：本院諮商收費含掛號、諮商、核章與預立醫療決定書掃描上傳等行政費用）	

如何進行預立醫療照護諮商呢？

本院預立醫療照護諮商團隊成員之醫師、護理師與社工師，均接受相關專業訓練，能夠提供完整、全方位的諮商服務。相關資訊以及關於病人自主權利之預立醫療照護諮商門診的預約安排，請洽詢社工室（02-2737-2181，分機8148）。

其他資訊：

本院資訊專頁	宣導影片（衛生福利部）
	

參考資料：

- 病人自主權利法，預立醫療決定照護諮商作業辦法，及施行細則
- 安寧照顧基金會 - 病人自主權利法資訊／資源專區
- 臺北市政府衛生局／預立醫療決定



勇敢面對大腸癌 定期篩檢好健康

文/臺北醫學大學附設醫院 消化內科主治醫師 方冠傑

「張先生，你已經五十歲了，要不要做個大腸癌糞便篩檢呢？」

「方醫師，我現在人又沒怎樣，應該不用吧？我們家也沒有人得過大腸癌，聽說那個檢查好像很不舒服。」這樣的場景對話幾乎常常在我的診間上演…

依據衛生福利部的統計資料顯示，107年國人十大死因第一名是惡性腫瘤。而大腸癌（包括結腸、直腸和肛門癌）不管性別皆排名第三名，僅次於肺癌以及肝癌，全台每年大約有6000人死於大腸癌。

一般從大腸腺性息肉到形成大腸癌，病程發展約為5-10年，其危險因子包含：

1. 年齡：90%的腸癌患者年紀大於50歲，50歲以上約是50歲以下發生大腸癌的15倍以上。
2. 有腸道病史者：如反覆的發炎性腸炎。
3. 家族史：一等親腸癌、家族性大腸直腸息肉、遺傳性非息肉大腸直腸癌。
4. 不良的生活形態：如常吃燒烤紅肉油炸、醃製等加工製品；體重過重過度肥胖；缺乏運動；有抽菸、喝酒等習慣。

值得一提的是在國內由國民健康署提供50-74歲的民眾每兩年免費一次定量「免疫法」糞便潛血檢查頗具成效，國內由台大團隊所領導的研究證實，透過大腸癌篩檢可降低死亡率44%。更由衛服部提供的資料可證實，自民國104年後大腸癌的發生率確實有逐年下降的趨勢，然而四癌篩檢的普及率卻仍有待加強，許多民眾自認為身體狀況良好沒有病症就不用做篩檢。

統計資料顯示，全世界的人群中，大約兩成的人屬於完全健康的人，一成屬患病人群，而有七成的人處於疾病的前緣，也就是亞健康人群。亞健康的人雖然沒有臨床上的病症，但由於生理年齡的老

化等因素，疾病正默默的在產生。篩檢的目的就是要在沒有症狀的人群中，揪出可以根治的早期癌或高風險前癌病變，將這些還沒有形成大問題的病灶處理掉，讓生理機能能夠恢復到健康的狀態，而這些病變初期幾乎90%以上都是沒有症狀的。因此，國健署推動四癌篩檢中的糞便檢查就是為五十至七十四歲民眾，提供每兩年一次免費糞便潛血篩檢，如果檢測有異常都應立即至胃腸科門診諮詢，依照醫師的專業判斷接受進一步內視鏡檢查。

在台灣，我們發現糞便潛血檢查呈陽性的個案（糞便中被檢查出有出血），每20個人就有一個是大腸癌，每12個人就有一個有息肉。不管大腸內有息肉或是大腸癌的早期病灶，要根治不是件難事，甚至對於專業的內視鏡醫師都可以用內視鏡的方式處理，並不會太困難。許多文獻顯示0-1期大腸癌治療五年存活率高達9成以上，第二期約七成左右，第三期大腸癌五年存活率則不到6成，第4期大腸癌五年存活率僅剩兩成，因此，早期發現、早期治療是大腸癌防治最重要的原則與目標。

綜上，有些人認為自己身體健康不需要體檢，這是不正確的觀念。有許多專家學者認為即使是身體狀況比較好的青年人，也應該每1-2年體檢一次。年紀超過40歲者或是有家族病史者建議每年定期做相關檢查。

因此，以後在診間當醫師評估後跟您建議做個大腸鏡時，別再因為聽說大腸鏡檢查很不舒服而逃避，應與您的臨床醫師討論檢查的細節與方式，如果真怕痛也可以考慮無痛大腸鏡，讓自己睡一覺接受檢查；無痛大腸鏡的麻醉和外科開刀手術的麻醉不一樣，基本上以現在的醫療技術都相對安全。讓我們一起健康「腸腸」久久，定期接受篩檢向大腸癌說「不」。

不可輕忽的身體疾病-多囊性腎臟病

文/臺北醫學大學附設醫院 腎臟內科主治醫師 高治圻

一位 42 歲男性，有多囊性腎臟病與高血壓病史，近幾年發現腎功能逐漸變差，到本院腎臟內科門診就診，經評估後，幫他申請了多囊性腎臟病的最新藥物佳腎康錠 (Jinarc)，在健保局審核後核定通過，他開始使用這個藥物，希望能減緩腎臟水泡生長的速度、和腎臟功能惡化的情況。



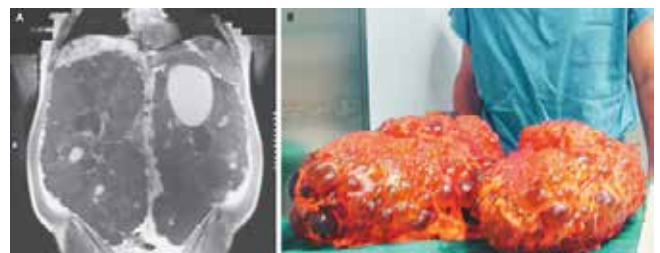
電腦斷層顯示兩側腎臟有大大小小的囊泡

多囊性腎臟病是一種自體顯性遺傳性腎臟病，是末期腎臟病病患中，最常見的一種遺傳性疾病，大多數病人是遺傳所造成，其中也有 15% 的患者是偶發性的基因突變造成，沒有家族病史。主要的臨床表現有兩側腎臟出現許許多多、大小不同的囊泡，而臨床症狀包括高血壓、泡泡尿（蛋白尿）、腹痛、腰痛等，較後期的表現有水泡感染、破裂、腎功能退化、與末期腎病。過去文獻指出，囊泡數目愈多、囊泡生長速度愈快與整體的腎臟

體積愈大，腎臟功能惡化的風險就愈高。

在過去，多囊性腎臟病沒有特效藥物可以減緩腎臟衰弱的進展，只能以血管收縮素轉化素抑制劑 (ACEI) 或血管收縮素受體阻斷劑 (ARB) 將血壓控制在較低的範圍 (120/70)，以減緩囊泡生長的速度與腎功能的惡化，直到佳腎康錠 (Jinarc) 的出現。佳腎康錠是一種血管加壓素第二型受體拮抗劑，可透過抑制訊息傳遞以減緩囊泡的生長速度，進而使腎功能退化的速度變慢。兩個大規模的臨床試驗證實，此藥物在慢性腎臟病第三期的病人效果較為顯著，可有效減緩腎臟功能下降的速度。安全性方面，此藥物的使用病患可能發生多尿、頻尿、口渴等症狀，然此副作用會隨時間而改善；此外，約 10% 病人在使用藥物一年後發生肝功能上升，值得一提的是，這些病人在停藥後肝指數將回復到正常值。

目前健保已給付在較高風險的多囊腎病人，如 18-50 歲的腎功能迅速惡化之慢性腎病第 3 期之多囊性腎臟病人。如需進一步了解，可向腎臟專科醫師詢問。



多囊性腎臟病 (圖片來源: N Engl J Med 2010; 363: 71)



腎臟內科主治醫師 高治圻

主治專長

急、慢性腎臟病
尿毒症
多囊性腎臟病
血尿
蛋白尿

門診時間

週二上午、週四下午、晚上、週五下午

如何告別斑斑點點

文 / 臺北醫學大學附設醫院 皮膚科主治醫師 李宗儒

嬰兒的肌膚白淨無瑕，隨著年紀增長而伴隨產生的斑斑點點則常常暗示著皮膚老化的問題。皮膚斑點的產生多和黑色素細胞有關，包含數目增加或是分泌過多的黑色素。其他原因則包含皮膚發炎受傷而導致的色素沉澱、血管問題與荷爾蒙變化等。斑點問題主要是造成美觀上的困擾，如果想要常保年輕的外貌，維持膚色均勻與改善斑點是非常重要的。黑色素的產生主要是為了保護皮膚抵抗紫外線的傷害，經年累月的日光曝曬往往是斑點產生甚至皮膚癌的重要因素，因此將防曬習慣落實在生活的每一天是預防斑點產生與惡化所必需的。

當斑點已經產生了該如何處理呢？除了使用美白產品（像是傳明酸、麴酸、杜鵑花酸等等）外，雷射治療是相對有效且安全的治療方式。雷射的原理是利用皮膚的黑色素吸收特定波長的雷射光，產生「選擇性光熱分解或震波效應」而造成色素的破壞。由於專一性高，可以減少其他週邊正常組織的傷害。雷射波長除了決定治療目標外，也影響治療的深度（治療深層斑與淺層斑所需的雷射波長的不同），其他影響雷射治療效果的重要因素包含脈衝時間、冷卻降溫系統、擊發點的大小……等等。因此專業的判斷與操作是很重要的。

進的治療才能達到最佳的效果。肝斑的治療有時是高難度的挑戰，肝斑與肝臟疾病無關，是因其顏色類似肝臟而得名，其成因複雜，包含紫外線暴曬、荷爾蒙變化、光敏感藥物、體質、壓力、不當使用化妝或保養品、甲狀腺功能異常等。所以肝斑的治療與控制往往需要病患耐心地配合，而不是單純的以為打幾次雷射讓斑點退掉就可以了。另外，刺青的清除也是皮膚科門診常見的雷射問題，由於不同的顏料有特定的吸收波長（像是694nm的紅寶石雷射適合去除藍黑綠色的刺青，卻無法用於紅色刺青），不當的雷射治療容易造成灼傷、疤痕，甚至造成永久性的色素沉澱或脫失。

最後，整理出以雷射改善斑點的重點：

1. 斑點的改善可能需要多次治療，勿心急求快。
2. 養成每天確實防曬的習慣才是最重要的。
3. 雷射後的保養很重要，會影響治療成效與決定斑點是否復發。
4. 雷射並非萬能，有些情況是不需要雷射處理的，勿被誇大的宣傳詞彙所誘導。
5. 雷射治療是醫療行為，必定存在風險。選擇合格的醫院與專科醫師，在雷射前與醫師溝通清楚。



(Adapted from Boulnois J-L. Photophysical processes in recent medical laser developments: a review. Lasers Med Sci. 1986;1(1):47 - 66.; Springer London.)

當有斑點問題來到皮膚科門診時，醫師會以皮膚鏡或伍氏燈判斷斑點的深淺、類型，更重要的是排除惡性皮膚腫瘤（像是基底細胞癌或是黑色素細胞癌），再給與治療建議。有時病患臉上混合著深淺不同的斑點，甚至合併肝斑與老人斑，這時就需要合併多種雷射循序漸

皮膚斑點產生原因

黑色素細胞增生或是分泌過多黑色素	曬斑、雀斑、膚色不均、良性痣、顴骨母斑、太田母斑、老人斑（脂漏性角化症）
皮膚受傷造成色素沉積在真皮層	發炎後色素沉澱、色素型痘疤、色素型黑眼圈、血鐵素沉積
複合性因素，包含色素、血管與荷爾蒙	肝斑
人為因素	刺青、紋眉、繡眼線、唇線

針對色素斑點問題常用的雷射	雷射治療可能的副作用
• 694nm 紅寶石雷射 (Ruby laser)	紅腫、結痂、出血點或瘀青、紅疹、丘疹
• 755nm 亞歷山大除毛雷射 (Alexandrite laser)	返黑（是傷口修復的過程，通常在 2-3 個月內會消失）、永久性色素沉澱或脫失
• 532/1064nm 鐳雅格皮秒雷射 (Nd:YAG laser)	
• 1550nm 飛梭雷射 (Fraxel)	

甲溝發炎 凍甲救星

新一代非侵入式治療-指甲矯正器

文 / 臺北醫學大學附設醫院 皮膚科暨美容醫學中心主治醫師 張引碩

你有反覆甲溝發炎的困擾嗎？一般常見的甲溝炎，每次發作時指甲周圍組織腫脹疼痛，甚至還會化膿和長肉芽腫，令人相當困擾。以往傳統的治療方式，不外乎是吃藥及擦藥，若情況嚴重，還會合併拔指甲手術，雖然可獲得緩解，但仍有復發機會，未來指甲也有變形的可能。幸運的是，本院皮膚科引進了歐美新一代「非侵入式指甲矯正器」，提供一種新的治療選擇。



嵌甲引起的急性甲溝炎（凍甲）

凍甲患者使用指甲矯正器治療後的模樣。左圖為彈力金屬矯正架；右圖為膠狀矯正貼片。兩種不同的指甲矯正器，醫師會視狀況選擇適合者，達到非侵入性、無痛的嵌甲/捲甲治療。

◎ 急性甲溝炎的成因

急性甲溝炎的成因很多，包括感染和藥物等，但其中最為常見的原因，是指甲插進指肉中，又稱“嵌甲”。嵌甲的成因又可以簡單分成三種：

- (1) 不正確的修剪方式：指甲剪得太深。
- (2) 常作急跑急停的運動或穿不合腳的鞋子。
- (3) 結構問題：捲甲、甲片變形、骨骼異常等。

前兩者，經過急性治療，在習慣上做出改變，往往就能改善甲溝炎的問題。但第三者，無法經由習慣的改變而達到緩解，過去只能靠著指甲手術來治療，但現在多了指甲矯正器這個新選擇，可說是病患的一大福音。

◎ 常見嵌甲治療方式比較

傳統治療				新一代 指甲矯正器	
非侵入性		侵入性		非侵入性	
抗生素、消炎止痛藥、墊棉片、硝酸銀、冷凍治療		拔指甲併甲基燒灼手術、甲床重建手術		彈力金屬矯正架、膠狀矯正貼片	
優點	缺點	優點	缺點	優點	缺點
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 健保給付 ✓ 非侵入性 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 無法根治 ✗ 效果有限 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 健保給付 ✓ 立即取出甲片和切除肉芽組織 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 疼痛度高(需局部注射麻藥) ✗ 復原期長 ✗ 生活不便 ✗ 指甲變小 ✗ 復發機率 10-20% 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 疼痛度低 ✓ 非侵入性 ✓ 無傷口 ✓ 無復原期 ✓ 根本矯正 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 自費 ✗ 穿帶矯正器療程所需時間較長

◎ 新一代指甲矯正器是什麼？

指甲矯正器的原理是透過特製金屬的彈力，利用非侵入性的方式裝置在指甲上，達到矯正嵌甲或捲甲的效果，疼痛度低，且之後也不會有指甲變形的情形。病人甲溝炎的狀況往往也可以在幾天內就得到緩解。另一方面，由於是非侵入性的裝置，因此並不需要經歷術後的恢復期，裝完後馬上可以正常走路、運動、及生活。

◎ 適合指甲矯正器的族群

深受凍甲（嵌甲）、捲甲和甲溝炎所苦的人。尤其適合在傳統治療（擦藥、吃藥）沒效但又不想動手術拔指甲；或是經歷多次拔指甲手術後，仍然是不斷復發的人。新一代非侵入式「指甲矯正器」是目前較新且有效的治療方式。

◎ 急性甲溝炎和指甲矯正器的療程

指甲矯正器治療的使用時機和療程長短，依照每位患者指甲的狀況和甲溝炎的成因而有所差異。輕度甲溝發炎者一般可以直接進行指甲矯正合併藥物治療；中重度發炎的病患會建議先移除部分嵌入指甲、塞棉墊阻隔、藥物控制發炎、待肉芽腫逐漸縮小、指肉發炎相對穩定之後，再接續指甲矯正的療程。

綜合來說，新一代非侵入性指甲矯正器是凍甲患者的新選擇。但每位患者的狀況不同，建議還是先給專業醫師評估過後，再選擇適當的保養及治療方式！

電子菸爆發急性肺衰竭 也會促成口腔癌

文 / 臺北醫學大學附設醫院 口腔顎面外科主治醫師 祁力行

臺北醫學大學附設醫院，口腔顎面外科主治醫師祁力行表示，長期使用香菸（傳統紙菸）容易罹患肺阻塞（COPD）、肺癌、口腔癌等疾病。吸電子菸（electronic cigarette, or vaping）甚至會有急性肺衰竭而死亡的風險。美國疾病管制暨預防中心（US CDC）表示，2019/04/21 至 2019/10/11 為止，電子菸造成的肺部受傷者達 1299 人（outbreak of acute lung injury; 均無肺部感染），其中有 26 人死亡。這一群患者的平均年齡是 24 歲。

吸紙菸引發肺部疾病，以及全身性的癌症，是已證明的事實。2006 年菸商試圖「改良」菸品而發明電子菸，但截至 2019 年的研究，無法支持電子菸的戒菸 / 減菸效果，反而證實電子菸同樣會引發心臟病、哮喘、過敏、癩癩，甚至肺部受傷等疾病。尼古丁本身就是致癌物質、易引發血栓，對腦心血管系統均不利。電子菸也含有丙二醇、甲醛、乙醛及鎘，含量均為紙菸的 10 倍，吸電子菸或紙菸都會增加罹患癌症的風險。

要避免臺灣民眾罹患口腔癌，除了強調戒除檳榔，還得戒除紙菸 / 電子菸。在一場國健署口腔黏膜篩檢中，電子菸民與我的對話，可以看見民眾的想法：
醫者：「知道最近的新聞吧，vaping 電子菸在美國合法上市，已有上千名「急性類脂質性肺炎」住院案例，其中 26 人死亡。」

電子菸民 1：「聽說那是傳統紙菸商的假廣告」

醫者：「電子菸就是傳統紙菸商的新產品啊」

電子菸民 2：「我不擔心啊，報導說是添加大麻，才會傷到肺」

醫者：「美國的肺炎患者，他們吸的電子菸，全部含有維他命 E（油性）當成尼古丁的溶劑。其中 13% 患者，是沒有添加大麻（tetrahydrocannabinol, THC）。」

電子菸民 2 很勇敢：「哦？我不會因噎廢食。就像開車上高速公路，有機會出車禍死亡。但我不會怕開車出門。」

醫者：無言 ...

建議：

1. 每天要自我檢查口腔黏膜：民眾發現口腔有腫塊，往往諱疾忌醫，延誤病情。相反地，偶然看見「突起」就擔心是口腔癌，容易造成恐懼與無謂的擔心，原來均是正常的組織，只是因為民眾不熟悉自己的生理構造。我們會花時間解釋，讓他 / 她們安心。

2. 鼓勵戒菸：請參考董氏基金會「華人戒菸網」。累積五個戒菸的理由（例如走路喘、口臭、心絞痛、女兒不喜歡，牙周病等等），請來參加臺北醫學大學附設醫院的「戒菸班」、戒菸門診。「有充份的動機，讓教練來指導，加上意志力，戒菸的成功率才會高」。

戒菸顧健康，「治未病」對治未來會發生的疾病，是對自己的生命負責任，以及愛家人的表現。



愛嚼檳榔當心罹患口腔癌 自我檢查很重要

文 / 臺北醫學大學附設醫院 耳鼻喉科主任 許信德

臺北醫學大學附設醫院耳鼻喉科許信德醫師表示，2003年國際癌症總會(IARC)結論出檳榔子屬於第一類致癌物。嚼食檳榔、抽菸及喝酒是口腔癌常見的三大危險因子，口腔癌患者中有9成和嚼食檳榔相關，甚至連食道癌也可有其關連性。

2017年台灣國民健康署的資料，口腔癌為全國男性癌症死亡原因第四位，每年約有七千人罹患，死亡數約近三千人。本土研究也顯示：口腔癌篩檢降低21%晚期口腔癌的發生率及26%死亡率。國健署口腔癌篩檢，符合30歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)或抽菸者，每兩年免費1次口腔癌篩檢，原住民年齡則可以提早到18歲。每年從90萬篩檢民眾中，發現1300位口腔癌及3000位癌前病變的患者。早期發現及治療口腔癌的存活率可以高達七成以上，但病情到延宕第三期，存活率降到五成五或更低。

如果有吃檳榔，如何自我檢查呢！先注意口腔黏膜顏色，如是白色，可能是口腔黏膜纖維化形成，有

些人會張口不易，如果白色又有粗糙感或是凸出不規則感，可能是白斑；紅色則是紅斑；通常是早期癌症的變化，可能需進一步檢查或切片。如有口腔潰瘍，特別是同一部位，超過兩週沒有癒合；甚至凸出腫硬塊，接觸易出血；都是要小心。而不當假牙、牙套、不良口腔衛生，這些慢性刺激也要注意。

在臺北醫學大學附設醫院有專門團隊進行口腔癌的治療，包含：耳鼻喉頭頸外科及口腔外科(手術)、放射線治療(電療)、血液腫瘤科(化學治療)、整形外科(重建)、病理科及X光科、核子醫學科(診斷分期)等，加上營養師(治療前後營養的維持及補充)、復健師(治療後吞嚥訓練及頸部運動)、社工及心理治療師(癌病心理輔導及社會資源利用)，再由專科護理師聯繫統合團隊，作全方位的治療。

面對治癒口腔癌並不難，如果你有嚼檳榔的習慣，多花些心思注意，畢竟早期發現早期治療是最好的方法。

頭腦保青春 健康沒煩『腦』

總是忘東忘西、記憶力變差常被視為老化疾病，但失智與高齡並不能畫上等號，失智症並非老年人才會發生。根據國際失智症協會統計，平均每3秒就會有一人罹患失智症，不僅記憶力下降，認知、社交及日常生活能力也會慢慢受影響。

透過「APOE 阿茲海默症風險基因檢測」，能協助您確實掌握基因訊息，以後天的健康促進彌補先天不足；「IMR 阿茲海默症檢測」，在腦內異常蛋白質累積之初期，即能早期掌握最佳治療時機，採取積極的健康管理，減緩惡化速度。為了愛您的家人著想，及早檢測、遠離失智！

年終尾牙即將到來，健康管理中心建議您：

酒精會造成大腦、心血管與肝臟的負擔，除了限制飲酒外，你亦可透過「酒精代謝基因檢測」，精準掌握自己酒精代謝能力，避免飲酒後罹癌之風險。



北醫附醫健康管理中心 關心您

健康檢查諮詢及預約專線 電話：(02)2737-2181 分機 8325 轉 322-323

體重管理中心

健康減重 快樂享『瘦』的溫馨園地

增肌減脂—選對蛋白質！

近年來由於肌少症盛行，民眾開始有概念，知道要增加肌肉，就是要運動，也要攝取足夠蛋白質。但要提醒大家，動物性蛋白質，包括各種肉類、蛋、乳製品，會促進身體發炎反應、升高膽固醇及三酸甘油酯，進而促進各種疾病產生。其實蛋白質食物有更健康聰明的選擇：植物性蛋白；其優點是零膽固醇、纖維高、鐵質豐富，大豆蛋白還可以降膽固醇及三酸甘油酯，一舉數得。



減重手術成功分享—十大傑出青年畫家



畫家：鍾華瑄



體重管理中心專線：(02)2737-2181分機8277



蛋白質食物 (每1份)	毛豆	黑豆	板豆腐	豆漿	紅豆	米豆	花豆	牛肉	雞蛋
重量 (g)	48	37	85	200	34	33	33	37	56
鐵質 (mg)	1.8	0.8	1.7	0.8	2.4	2.3	2.3	0.7	1.1
纖維 (g)	3.1	5	0.5	2.6	6.3	5.2	6.4	0	0
蛋白質 (g)	7	7.1	7.2	7.2	7.1	7.2	7	7.1	7
飽和脂肪 (g)	0.4	0.4	0.8	0.8	0.1	0.3	0.1	3.5	1.7
膽固醇 (mg)	0	0	0	0	0	0	0	25	216

資料來源：衛福部國民健康署食品營養成分資料庫 (2017 新版)

美容醫學中心

中秋節過後天氣轉涼，換季的過程總讓許多人承受皮膚乾燥或敏感的苦。若此時還沒開始改變照顧皮膚的方式，例如採取較溫和的清潔方式，塗抹保濕乳液做好保濕的話，就很容易造成乾燥、脫屑、搔癢等問題。嚴重時還會在臉部、身體，出現非常癢的濕疹與抓傷的傷口。

我們應該如何保養肌膚呢？秋冬季節油脂分泌量減少，建議選用 pH 值接近中性的清潔用品。經常用高溫熱水清洗皮膚，容易破壞保護皮膚的皮脂膜、讓皮膚失去保護、更加乾癢。所以洗澡的

水溫不宜過燙、泡澡時間也別太長。可以挑選含保濕成分的保養品，如玻尿酸、維他命 B5、保濕因子 (NMF)、甘油、胺基酸、神經醯胺等等，並選擇乳液、乳霜類，增加皮膚鎖水的能力。

皮膚保濕做得好，才能維持好的光澤與彈性、減少細紋。若您有細紋與皮膚鬆弛的問題，建議諮詢專業醫師、以極線音波拉皮、玻尿酸微整型注射、光學滾輪飛梭雷射、皮秒雷射、魔幻極光等先進美容醫學科技，好好改善肌膚的質感、達到光亮緊緻的目標。北醫附醫美容醫學中心關心您。

輕盈緊實、臉頸部拉提 美國極線音波拉皮

美麗自然、雕塑輪廓線 玻尿酸微整型注射

打擊黑斑、淨白透亮肌 美國皮秒雷射

修補坑疤、平滑細緻肌 點陣光學滾輪飛梭

<https://tmuh-beauty.com>

春夏美人季

北醫美容醫學中心服務專線：(02)6636-7135
預約信箱：tmuhbeauty@h.tmu.edu.tw

預約專線：(02)6636-7135。

十一月活動講座

■ 衛生教育講座

講題：糖尿病

日期：2019年11月1日(五)下午13:00-13:30

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：翁瑄甫 主任

講題：糖尿病神經病變及帶狀皰疹照護座談會

日期：2019年11月2日(六)上午10:00-12:00

地點：第一醫療大樓 8F 1081 會議室

講者：蔡睿蘋、魏群人 醫師、李青蓉 營養師

報名請洽：(02) 27372181 分機 8257

講題：白內障及糖尿病視網膜剝離

日期：2019年11月15日(五)下午13:00-13:30

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：黃柔葵 醫師

講題：安寧療護暨器官捐贈宣導

日期：2019年11月19日(二)下午13:10-13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：范文蔚 心理師、林曼諭 護理師

講題：口腔保健及潔牙技巧

日期：2019年11月20日(三)下午15:30-16:00

地點：第一醫療大樓 2F 牙科候診大廳

講者：邱莞婷 醫師

講題：治療時該怎麼吃 - 積極癌症治療飲食建議

日期：2019年11月26日(二)上午10:30-11:00

地點：第二醫療大樓 1F(癌篩櫃台前)

講者：李慧真 營養師

■ 門診糖尿病講座

講題：胰島素治療的迷思

日期：2019年11月8日(五)下午13:00-13:30

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：翁瑄甫 主任

講題：糖尿病外出吃透透

日期：2019年11月22日(五)下午13:00-13:30

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：夏竹萱 營養師

■ 用藥指導講座

講題：正確用藥常識 - 懷孕與哺乳用藥

日期：2019年11月20日(三)下午13:10-13:40

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：馮祈暉 藥師

■ 窈窕瘦身講座

講題：冬季甩油團結力量大

日期：2019年11月28日(四)下午13:10-13:40

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：李佩芬 營養師

■ 小兒科健兒門診 - 疫苗注射

卡介苗預防注射時間：星期一下午 / 張家堯 醫師

疫苗注射公告：

1. 為因應衛生局疫苗管控，施打卡介苗(BCG)者，一律採集中施打方法。(時間如上公告)
2. 卡介苗有2小時的時效性，新生嬰兒會優先安排看診注射，欲施打其他針劑者，為避免久候，建議改掛它日健兒門診時間，以節省您寶貴的時間。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8253

■ 2019年09月份捐款芳名錄

760,000	和泰興業股份有限公司
628,800	歐得葆家具有限公司
500,000	王淑芬
300,000	財團法人永大社會福利基金會
250,000	財團法人育秀社會福利慈善基金會、 聯國醫療氣體股份有限公司
200,000	郭瑞嵩、林惠玲、財團法人永大文教公益基金會、 聯華聯合液化石油氣股份有限公司、 臺灣銀行股份有限公司受託公益信託苗氏基金
121,949	郭立人
100,000	臺灣銀行股份有限公司受託公益信託誠樸慈善基金、 郭瑛玉
20,000	科普輔具設計有限公司



5,000	張福勝、台兒診所
4,000	吳昌東
3,462	寶僑家品股份有限公司
2,000	李玲蘭
1,500	張瑞傑、呂桂美
1,000	張勇朝、陳麒安、林茂森、吳德松、陳捷和 林嫻芬、何秀娥、湯莉蓉、陳麒心、林信忠
600	羅華美
500	柳瑞夢、莊月滿
400	陳邱阿桂、陳麗文
300	林靖傑、楊崧苑、林郁珊、林朝陽、陳盈臻、 陳姮秀、李青純、林宛俞
200	陳昭旭、彭美珠

■ 2019年09月份社工基金補助徵信錄

項目	補助對象	補助金額
醫療補助	張○瑄	700
	陳○鴻	10,000
急難救助	林○全	15,400
合計	3人次	26,100元

*「社工基金 醫療急難專戶」：

捐款管道：歡迎您親至第三大樓1樓社工室，或來電詢問捐款方式，感謝您！

聯絡方式：北醫附醫社工室 (02)2737-2181分機8148

本院收到捐款後會立即為您開立「捐款收據」，請妥善保存以供年度抵扣所得稅使用；承辦單位將於次月門診時刻表上公開表達感謝！