

臺北醫學大學附設醫院
第十四任院長交接佈達典禮



第14任院長就任 奠定優質品牌 邁向卓越醫中

附醫新訊

- 疫後復甦 國際交流 北醫附醫與胡志明醫藥大學醫院簽署醫療合作倡議
- 朱欣蘭護理長榮獲第十屆台灣兒童醫療貢獻獎兒童護理獎

母親節專題

- 從備孕到生產 中醫助您安心當媽媽
- 為高齡孕媽健康把關 10原則助安心懷孕平安生產
- 月子做好產後沒煩惱



Facebook



YouTube

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活圈，提供五全的醫療照護

※ 五全：全人、全家、全隊、全程、全社區

發行人：施俊明

總編輯：魏柏立 蕭淑代

張承仁（執行總編輯）

編輯顧問：曾頌惠 周德盈 張君照

張詩鑫 王偉

編輯委員：周百謙 蘇秀悅 黎書亮 林麗卿

陳文倩 游凱宇 蔡昇峰 蘇柏璇

林冠伶 陳志維 李凱靈 盧柏嘉

顏瓊瑋 吳昇翰 李詩涵 王正潔

執行編輯：劉順銘 吳雅真 尤櫻儒 林相美

蔡易庭 張淑慧

攝影：曾光洵



健康報電子版



健康報問卷調查



院址：110301 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

1 特色醫療		
01 高品質健康檢查 打造健康促進職場 預防保健中心 守護企業員工健康	呂忠穎	
2 附醫新訊		
02 第14任院長就任 奠定優質品牌 邁向卓越醫中	郭為鵬	
04 疫後復甦 國際交流 北醫附醫與胡志明醫藥大學醫院 簽署醫療合作倡議	尤櫻儒	
05 朱欣蘭護理長榮獲第十屆 台灣兒童醫療貢獻獎兒童護理獎	朱欣蘭	
06 北醫附醫榮獲7項SNQ國家品質標章	呂忠穎、陳宥達 陳柏璋、邱欣怡、張璽、劉彥麟、蔡龍文	
8 節日專題 (母親節)		
08 愛心無國界 北醫附醫跨團隊伸援手 陪伴外籍病童健康向前走	林姿瑩	
09 從備孕到生產 中醫助您安心當媽媽	蘇柏璇	
10 母親 最偉大的名字 北醫生殖中心實現媽咪的求子夢	林秉俞	
12 為高齡孕媽健康把關 10原則助安心懷孕平安生產	區慶建	
14 月子做好產後沒煩惱	施小娟	
16 別因一時快樂造成終身遺憾 淺談性傳染病的抗生素治療	陳佳揚	
18 康乃馨的美麗與哀愁 淺談史瓦帝尼王國常見的婦女疾病	歐凱盈	
20 Beam Away Cancer & Safeguard Your Heart 淺談乳癌治療	王威鈞	
22 以母親的健康 預約全家的幸福	劉亭君	
23 健康保健		
23 鬧蛋荒不用慌 不吃蛋更健康	李佩芬	
24 活動快訊		
24 五月份活動講座 / 預立醫療照護團體諮商活動 偏鄉巡迴醫療門診表		
25 捐款芳名錄/社工基金徵信錄		



高品質健康檢查 打造健康促進職場
預防保健中心 守護企業員工健康

文 / 北醫附醫 預防保健中心副主任 呂忠穎

根據臺北市政府主計處統計，2021年臺北市就業人口約123.6萬人（111/4/1更新），勞工每日超過1/3時間在職場，又勞動部同時透過法規規定「雇主僱用勞工時應依規定辦理健康檢查」。爰此，臺北學大學附設醫院為善盡社會責任、提供全社區的醫療照護，在2019年成立「預防保健中心」旨在透過專業醫療技術及檢驗設備，提供廣大勞工朋友健康檢查，協助勞工朋友瞭解自身身體健康狀況，針對受檢後有異常狀況的勞工朋友，也將透過一站式服務協助回診北醫附醫進行後續治療或追蹤。

北醫附醫在2021年及2022年分別獲得國民健康署「健康啟動職場認證」及「健康促進職場認證」，深刻體會擁有健康的員工是企業重要資產，因此北醫附醫除針對有病痛需求者提供專業醫療照護外，更協助企業進行勞工朋友推動預防保健健康檢查服務；「預防保健中心」依據企業健康檢查需求可區分為兩類模式，包括（一）到院健檢、（二）巡迴健檢。

【到院健檢】
勞工朋友擇定健康檢查項目，透過預約方式本人到北醫附醫預防保健中心進行健康檢查，其健康項目包括一般體格檢查、一般健康檢查、供膳作業檢查、特殊作業健康檢查等。

【巡迴健檢】
針對部分大型企業公司考量員工人數眾多，其健康檢查需求是希望集中某特定期間完成，預防保健中心即根據需求，召集醫師、護理師、醫檢師、技術員等健檢團隊經過協商健檢日期至指定地點，協助勞工朋友執行健康檢查。

除了針對企業需求提供不同模式的健康檢

查之外，另也可針對企業行業別內容提供客制化健康檢查項目套組，讓勞工朋友獲得最合適健康檢查項目，並且盡早發現個人健康狀態、預防職業疾病發生、改善不健康生活習慣。

在全臺新冠肺炎疫情爆發籠罩同時，預防保健中心立即啟動「企業快篩」醫療服務，前往企業行號協助進行新冠肺炎快篩服務，提供公司企業即時員工關懷。為確保防疫措施安全，經過多次現場勘查篩檢動線、報到流程、資料上傳、快篩陽個案後送及通報、醫護同仁個人防疫設備及後續環境消毒等，疫情爆發即全副防疫設備前往第一線執行企業快篩；於2021年6月至8月總計服務7家企業、辦理23場次、快篩7315人次，守護企業勞工個人健康，並深獲各大企業的信賴。

預防保健中心秉持積極照護周邊社區里民醫療服務理念，亦積極承接臺北市政府「老人健康檢查計畫」協助長者提供健康檢查，每位長者在預防保健中心所有同仁秉持細心服務，包括提供明亮指引牌、固定式座椅、文件資料放大字型提供長輩友善的老人健康檢查環境，同時安排回診聽取報告讓長輩了解健康狀況。

預防保健中心與健康管理中心合作共同通過勞動部「勞工體格及健康檢查認可醫療機構」（2021至2024年），除勞工健康檢查項目之外，亦與社區醫學部合作配合國家政策推動免費癌症篩檢服務，讓受檢者免於多次往返醫療機構進行檢查，一次即可完成所有應檢查項目，了解健康狀況。若有勞工健康檢查相關問題，可電洽(02)2758-4535或(02)2758-4539。



▲臺北醫學大學附設醫院舉行第14任院長交接暨佈達典禮。新任施俊明院長(右1)由張君照代理院長(左1)手中接下印信。臺北醫學大學陳瑞杰董事長(左2)、林建煌校長(右2)出席監交。

第14任院長就任 奠定優質品牌 邁向卓越醫中

文 / 北醫附醫 秘書室公共事務組 郭為鵬

臺北醫學大學附設醫院於3月31日舉行第14任院長交接暨佈達典禮，臺北醫學大學管理發展中心施俊明主任於臺北醫學大學林建煌校長監交下，由張君照代理院長手中接下印信，正式接任第14任院長。未來亦將持續堅守大學附設醫院於臨床、教學、研究的三大任務，以此為基石精進醫療品質，提升醫療服務，帶領北

醫附醫挑戰醫學中心評鑑，迎向全新里程碑。

新任施俊明院長深耕心臟內科領域，於北醫體系任職25年，歷任北醫附醫醫務部主任、醫務副院長、醫品副院長、教學副院長、北醫大管理發展中心主任以及北醫大臺北心臟醫學研究中心執行長，臨床經驗豐富、行政歷練完整。

施俊明院長於北醫大管理發展中心主任任內，協助推動北醫體系的資源整合與發展，持續建構北醫醫療健康產業鏈；而於北醫附醫任職期間，施俊明院長推展多項專案如強化特色醫療、整合全人照護、臨床作業資訊化及BI系統建置等。對外積極參與及推廣國際醫療，曾赴瓜地馬拉、史瓦帝尼等友邦，提供當地民眾醫療協助，肩負醫療外交之重任。

同時，基於區域醫療品質共好共榮的理念，施俊明院長於北醫附醫副院長任內投入資源，結合雙北共6家醫院結盟成立「醫品病安聯盟」，促進跨院臨床照護及醫療品質交流；並積極參與包括SNQ國家品質標章、國家新創獎、醫策會疾病照護品質認證等品質競賽。

施俊明院長指出，北醫附醫近年來積極發展全人醫療照護，讓醫療層面由疾病治癒擴大至心靈健康層面，提供「以病人為中心」的醫療照護；而蔡萬才癌症大樓於去年啟用，北醫質子中心投入臨床治療，全面提升北醫體系的癌症醫療水準。同時，北醫附醫也深入偏鄉，結合遠距醫療提供巡迴醫療服務，實踐醫療產業的社會責任。

施俊明院長表示，北醫附醫由成長到茁壯，他均有幸參與其中，時值蛻變轉型的關鍵時期，北醫附醫做為大學附設醫院，將於北醫大帶領下，持續深耕醫療特色，精進教學培育並深化研發創新，全力爭取通過醫中評鑑，朝向國際一流的醫學中心邁進。



臺北醫學大學附設醫院
施俊明 院長

現職

- 臺北醫學大學附設醫院院長
- 臺北醫學大學附設醫院心臟內科專任主治醫師
- 臺北醫學大學醫學系內科學科教授
- 中華民國心臟學會理事
- 臺灣醫療品質協會理事

經歷

- 臺北醫學大學附設醫院教學副院長
- 臺北醫學大學附設醫院醫品副院長
- 臺北醫學大學附設醫院醫療副院長
- 臺北醫學大學附設醫院心臟內科主任
- 臺北醫學大學附設醫院內科主任
- 臺北醫學大學附設醫院醫務部主任
- 臺北醫學大學管理發展中心主任
- 臺灣介入性心臟血管醫學會理事

學歷

- 臺北醫學大學醫學研究所博士
- 國立陽明大學醫學士

主治專長

- 高血壓、狹心症、心肌梗塞、高血脂
- 心律不整等心臟血管病之診斷及治療
- 鉀201核子心肌掃描、冠狀動脈擴張術
- 心衰竭、心臟超音波、運動心電圖、心導管
- 二十四小時心電圖、經食道心臟超音波

門診時間 / 週四下午

疫後復甦 國際交流 北醫附醫與胡志明醫藥大學醫院 簽署醫療合作倡議



文 / 北醫附醫

君蔚國際醫療中心副主任 尤櫻儒

全球資料庫網站Numbeo公布2022年年中（2022 Mid-Year）全球醫療照護指數（Health Care Index）排名，台灣位居全球第一；憑藉我國先進設備、世界水準之醫療技術、全球知名之全民健保系統及優質醫療人才與實力等優勢，醫療照護品質位居全球領導地位。2020年爆發的COVID-19疫情亦讓我國醫衛軟實力展現於世界舞台。

現今COVID-19疫情逐步趨緩進入復甦階段，全球交流增加，而我國自2016年起推動新南向政策，從「經貿合作」、「人才交流」、「資源共享」與「區域鏈結」四大面向著手，其中醫療服務、智慧醫療及醫衛人才培育更是主軸項目之一。臺北醫學大學及附設醫院配合國家政策，積極投入新南向醫療發展，除提供臨床醫療服務，更進一步透過學生交流、盟校簽訂、國際碩博士班別等全面深入南向醫療領域。

臺北醫學大學深根越南近10年，現有越南籍畢業校友88位及在校生百人，並繼2017年由附設醫院與越南首都河內白梅醫院簽訂合作協議書，於今（2023）年4月3日至5日由臺北醫學大學醫學工程學院康峻宏院長、公共事務處蘇維文處長、北醫附醫曾頌惠教學副院長、蔣永孝副院長、放射腫瘤科李欣倫主任及君蔚國際醫療中心尤櫻儒副主任前往越南最大的城市胡志明市訪問，期間與其最大兩所醫院大水鑊醫院（Cho Ray Hospital）及胡志明醫藥大學附設醫學中心（University Medical Center of HCMC）簽署合作備忘錄，包括：醫師交流、碩博士課程、年度雙邊研討會、臨床試驗、病人轉診及遠距醫療等全方位合作。

同時北醫校友齊聚一堂，享用越南當地特產料理及一同回顧在台的生活，席間聯誼交流互動熱烈，並在充滿歡樂的用餐中盡興而歸，並相約下次台北見。



朱欣蘭護理長榮獲第十屆 台灣兒童醫療貢獻獎兒童護理獎 「孩子就該是快樂的，就算在醫院也一樣」

文 / 北醫附醫 護理部 7A 病房護理長 朱欣蘭

畢業即加入了北醫附醫兒科病房的我，在當時的護理長帶領，參加瑞信基金會舉辦的兒童友善專案競賽，我們推動的兒童友善靜脈注射方式獲得佳作，到他院分享，也汲取他院經驗拓展兒童友善的眼界。

而2005年起本院陸續開始收治如兒童腫瘤、癲癇、唇顎裂等困難罕症病童，尤其癌症病童，除了疾病與治療的痛苦，長時間的住院也讓他們必須與家人同儕分離，對於整個家庭產生莫大的衝擊，從這些經驗中，我們意識到友善兒童醫療照護是非常重要的。

在台灣的醫療環境，要能夠打造完善的兒童友善病房不是那麼容易，尤其本院並不是一個專屬的兒童醫院，加上少子化，在有限的資源下舉步艱辛。

而本院重視全人照護，在長官的支持，團隊的合作下陸續開展了友善兒童照護計畫，以APPLE作為核心價值，包括A（Attentiveness）意旨與跨領域團隊成員密切合作，共同研擬以

家庭為中心全人的照護計畫；P（Patience）是指細心耐心，以兒童視角構思工具，包括太空冒險動畫片的MRI與RT介紹、兒童預防跌倒動畫影片、化療飲食衛教與預防感染等多元化的工具；P（Peace）是讓家屬共同參與兒童跨領域治療計畫討論會，共識出同心一致給予孩子最適合的治療方針與照護，而安寧團隊的及早介入，音樂/藝術治療師合作為家庭創造重要的回憶，以達到善終；L（Love）致力於兒童友善環境的打造，媒合社福機構、慈善捐款改造病房單位日光室與治療室，建造童趣溫暖的環境，打造節慶活動，讓家長和孩子可以在辛苦的療程，有美好的時刻與回憶，並且促進病家的相互認識支持；E（Encouragement）是指激勵賦能，當留院許久的癌症兒童完成治療，病房會依兒童喜好為其舉辦畢業典禮，讓孩子能邀請家人朋友到院，帶著大家的祝福重返家庭及學校。

很榮幸能獲得第十屆台灣兒童醫療貢獻護理獎，這個獎是屬於所有為了達到兒童照護的最高品質而努力的團隊成員們。



文 / 北醫附醫 預防醫學暨社區醫學部副主任 呂忠穎
 家庭醫學科主治醫師 陳宥達 · 醫療品質部組長 陳柏璋
 胸腔外科主治醫師 邱欣怡 · 小兒部主任 張璽
 兒童腫瘤中心主任 劉彥麟 · 研究部副主任 蔡龍文

秉持以病人為中心的理念，臺北醫學大學附設醫院持續精進醫療品質，並參與國家級品質認證，2023年榮獲7項國家生技醫療產業策進會SNQ國家品質標章肯定。

預防醫學暨社區醫學部 / 建構社區健康促進創新服務系統：整合式智慧解決方案

北醫附醫致力善盡社會責任照顧社區民眾健康，透過智能化資訊系統執行民眾健康預防保健，開發「TMUH社區健康促進智慧創新系統」結合醫令系統、掛號服務、批價作業、資格檢核中央系統等，達到民眾便利性、即時性、正確性社區健康促進服務，本系統初期已成功提升社區民眾疫苗施打服務效能，更規劃即時檢核四癌篩檢資格、優化癌症篩檢服務流程，透過智能系統更能整合式納入多元健康促進服務，提升社區民眾健康。

家庭醫學科 / 永續發展：親子共讀守護兒童發展，共創有溫度的健康社區

針對偏鄉弱勢兒童發展問題，以預防醫學角度出發，由醫療人員從診間到社區的全面推廣親子共讀，運用童書評估兒童發展，衛教家長共讀的重要性、兒童行為與共讀技巧等。結合臺北醫學大學體系，將偏鄉服務與醫學教育結合，落實SDGs聯合國永續發展目標，持續發揮正向社會影響力，創造SROI社會投資報酬率高達 1:8.8，並實際影響公部門政策，成功將美國具實證之ROR (Reach Out and Read) 模式在台灣落地執行。

醫療品質部 / 以顧客為中心之自動化動態即時就醫經驗管理平台

北醫附醫以「一間珍惜每個生命的醫院」為主軸，從全人醫療出發，打造一間有溫度的

醫院。其中病人（家）的就醫經驗及意見回饋，是醫療品質持續精進關鍵。自110年起以電子問卷常態進行病人就醫經驗調查，111年更創新透過自行開發手機iTPass App，於病人就醫（離院）後自動推播提醒病人（家）填寫，大幅提升可近性，填寫結果自動即時呈現於BI就醫經驗管理平台，以自動化、即時化與視覺化進行管理，掌握病人回饋之建議，達到即時介入之效果。

教學部 / 智慧手術教學平台之建置及虛擬實境手術教學之導入

手術室為醫學實習生提供獨特而豐富的學習環境。對於外科培訓學員，遇到的最大挑戰是缺乏明確的學習目標，這也是全世界手術室教學最常見的問題。本平台利用科技導入外科教學，能夠具體提升外科教學成效，也傳承外科醫師的手術經驗，期望未來有利外科人才的招募，此外，外科影像標示數據庫的建立，能夠為人工智能數據庫做預備。然而未來仍有一些行動目標，其中包含機構內推廣交流，人工智能的應用，提升手術中的影像辨識及病人安全，同時也期望能整合至醫病共享決策，協助病人衛教及手術決策，最後是將沉浸式學習的概念，導入實作的過程，期望讓原宇宙概念成形。

小兒部 / 整合型新生兒照護—大學兒童醫療團隊與產後護理機構嶄新的合作模式

北醫附醫整合式新生兒照護團隊是以新生兒科，兒童重症科為中心，搭配兒科部其他次專科，包括兒童神經，兒童血液腫瘤，兒童胸腔，兒童心臟，兒童過敏免疫等以及兒童外科團隊（兒童外科/兒童神經外科/顱顏中心等），建構而成。2020年7月，由新生兒及病童外接，產後護理之家服務巡房，照護相關24小時諮詢業務開始。之後陸續亦加入產後護理之家員工訓練服務，新生兒就診綠色通道等。藉

由大學醫院之完整兒童內外科醫療團隊資源，協助產後護理之家建構整合型新生兒照護支援體系進而於必要時能無縫銜接專業兒童醫療，提升國內兒童醫療水準。

小兒部 / 精準兒童腫瘤醫療

臺灣每年約有500多位兒童罹患癌症及腫瘤，其存活率與康復後的生活品質是國際間最重視的兩項長期成效指標。本院兒童腫瘤中心採用多專科團隊診療模式，由兒童神經外科、小兒外科、小兒神經、小兒腫瘤、影像、病理等組成專家團隊，為病童量身打造最適當的治療計畫。結合兒童友善醫療與護理，涵蓋營養、復健、音樂治療、藝術治療、心理社會、內分泌及生長發育等介入與輔導，提供以病童及家庭為中心的跨領域全人照護。在精準醫療方面，結合腫瘤細胞培養及生物特性分析，搭配精準放射治療及兒童質子治療團隊，為病童追求最高治癒率。

研究部 / 智能人才資料管理系統

近年來無紙化成了新趨勢，但是常常需要繁瑣的人工來統計，藉由開發此系統，減少人力的浪費，並掌握與規劃年度目標系統的建置包含網頁開發系統，整合登錄平台和SQL資料庫系統與後端分析模組。藉由即時的Dashboard讓科部及院方管理者來掌握與了解管理目標系統導入前都是到年度結束或院方臨時需要才要花費大量人工並跟科部索取資料，無法即時了解資料，替統導入後，系統每月也主動提供院方及科部主管論文寫作需要輔導的名單，供其擬定改善方針，除了能即時掌握資料也能即早掌握輔導未達目標的科別，讓院方的年度目標能順利完成。



愛心無國界 北醫附醫跨團隊伸援手 陪伴外籍病童健康向前走

文 / 北醫附醫

| 社會工作室社工師 **林姿瑩**

五年前一位外籍嬰兒（化名小藍）誕生在台灣這塊土地上，在爸媽的呵護下慢慢長大，但她開始會走路後時常跌倒，後來甚至無法行走，媽媽雖然在台灣沒有太多資源，還是帶著小藍北上就醫，經過一系列檢查，最終診斷為腦部惡性腫瘤。

110年11月，一通電話牽起了我和小藍的緣分，小藍因為後續需要特殊的治療，他院希望安排轉介到本院，此外，因為特殊情況，小藍還面臨無國籍無健保的身份，前期的治療已累積高額の醫療費用，父母無力繳納。我在了解基本情況後快速啟動本院醫療團隊評估，並立即安排小藍轉至本院的相關事宜。小藍順利的在本院接受腦部手術與放射線治療，我在每次的探視會談時，常常看到媽媽望著小藍小小的身軀插滿管子、無法說話且需要經歷各種痛楚，媽媽總是充滿萬般不捨與哀傷，如果可以，她希望自己能為小藍承受這些。除了治療過程中的辛苦，小藍因為沒有健保，高端治療的花費尤其龐大，讓原本貧困的家庭，更是雪上加霜，媽媽常常擔心將近兩百萬的醫療費用不知該如何支付，我在完成家庭評估後，開始連結院

內外各善心專款的資源，希望降低家庭經濟負擔。此外，小藍未來還有漫長的治療過程，如何幫助小藍取得合法的身份也是解決問題的關鍵，我以兒童國際公約之兒童最佳利益為基準，持續為小藍媒合援助，同時與院外相關機構一起為小藍爭取健保身份。最終，本院社工室協助小藍募集到近百萬的愛心專款，秉持尊重生命、愛無國界的理念，讓我在忙碌的工作中還是有動力鍥而不捨地為小藍協調溝通與爭取權益，小藍終於在111年獲得了健保身份，未來的治療與生活將更有保障。本院醫療團隊持續提供小藍五全的醫療照護，小藍的治療也逐漸穩定。

猶記得在某天上午，在病房聽到小藍口中喊出一聲「媽媽」，不僅媽媽感動，在旁邊的我在一年多的四處奔走維權後，似乎也有種苦盡甘來的喜悅，也讓我再次感受到社工師的價值與意義。小藍現在不僅會叫媽媽，還可以玩玩具，就像一般的孩子一樣天真可愛，相信她能慢慢和其他孩子一樣體驗童年的快樂，媽媽在多年的辛苦後，也開始有了笑顏，小藍永遠是媽媽最珍貴的禮物！

在此祝福小藍與媽媽母親節快樂！



從備孕到生產 中醫助您安心當媽媽

文 / 北醫附醫

| 傳統醫學科主治醫師 **蘇柏璇**

備孕調理

現代人因為生活壓力大、晚婚及環境污染等因素，導致不孕症患者有逐年上升的趨勢。在治療不孕症的過程中，生殖醫學利用科學儀器詳細檢查找出不孕原因讓試管療程成功率增加不少，但依舊有想成為媽媽的女性無法得償所願。

中醫可以針對個人體質不同，給予針灸與中藥治療，改善體質提升精蟲和卵子品質、增加子宮氣血循環、內膜厚度與穩定度，為胚胎打造良好的著床環境，搭配中醫治療調理體質，能讓更多不孕夫妻一圓求子夢。

中醫認為：「種子必先調經」，因此在治療不孕症會針對女性的月經週期不同階段的生理特性調整用藥。

月經期 養血活血、祛瘀通經，促進子宮內膜血液循環運行，為胚胎製造一個乾淨的著床環境。

經後期 滋補肝腎之陰，促進卵泡發育的關鍵時期，並增加子宮內膜血流。

排卵期 行氣活血調衝任、促使排卵。

經前期 健脾補益腎陽，提升黃體功能，並加速內膜長養，促使受精助孕。

藉由中醫特有的體質辨證結合月經週期調整用藥，持續治療三到六個月，促進卵子品質及骨盆腔氣血循環，除了可以提升胚胎著床率、受孕成功率，更能減少後續孕期的不適症狀。

孕吐調理

受孕後，不少婦女在懷孕初期飽受孕吐之苦，不僅影響食慾、體重下降，更有可能因嚴重的妊娠嘔吐、脫水影響母體的健康。

早在隋朝時期的中醫書籍《諸病源候論》對孕吐就已經有所陳述，從中醫的角度看，孕吐主要分為脾胃虛弱及肝胃不和兩類。脾胃虛弱的孕婦大便是稀溏的、感覺口淡、調味料加重還是覺得食物沒味道、沒有體力感到疲倦；肝氣不和的孕婦有口中苦苦的味道，吐出的液體也是苦的、感覺胸口和肋骨的地方有悶脹感。由中醫師針對孕吐的性質及伴隨的症狀辨證，開立降逆止嘔、補益脾胃的中藥，如小半夏加茯苓湯、香砂六君子湯，搭配手腕內側的內關穴進行穴位按摩與中藥敷貼，可以有效減緩孕吐的不適，進而改善孕婦的生活品質。

從備孕到生產是個漫長的過程，不論是在備孕或是懷孕期間，首要任務就是要放鬆心情，搭配規律的運動與作息，適度紓壓，避免自行服用藥物與補品，配合醫師的治療計劃，讓中醫助您安心當媽媽。



母親 最偉大的名字 北醫生殖中心 實現媽咪的求子夢

文 / 北醫附醫

| 生殖醫學科主治醫師 **林秉侖**

對許多的不孕夫妻而言，试管婴儿是求子的最後希望。一般在進入月經週期之後，利用排卵藥物，刺激太太的卵巢產生較多的卵泡，同時藉助超音波偵測儀，定期的監測卵泡發育的情形，並抽血檢驗追蹤血液中動情激素的數值變化，以決定何時取卵是最佳的時機。取卵當天以陰道超音波導引下施行，取出的卵泡液直接送入實驗室處理，再將卵子篩選出來。而先生的精液經過洗滌篩選處理後，與太太的卵子經過2-5天的培養，受精卵發育成為成熟的胚胎，再將胚胎植入太太的子宮腔內以期成功懷孕。

臺北醫學大學附設醫院生殖醫學中心自1991年成立以來，一直是台灣生殖醫學的領航者。與時俱進最尖端的生殖醫學科技，協助各式不孕夫婦生兒育女。良好的服務品質、優秀的醫師與實驗室技術人員及穩定累積的试管婴儿懷孕及活產案例，一直為生殖界同業及不孕病患所稱道。

細數本中心從創立以來的軌跡：1991年本院第一例试管婴儿誕生、1993年國內第一例副睪丸取精成功受孕、1995年本院第一例精子對卵子之顯微注射的寶誕生、1996年第一例冷凍胚胎解凍後懷孕成功、1999年成為國內首個通過ISO 9002 Health Mark之生殖醫學中心並獲得1999國家生計暨醫療保健品質金獎的肯定。自2016年更榮獲SNQ國家品質標章（Symbol of National Quality）認證，每年續評皆獲得肯定（2016-2021），新的年度，本中心仍將繼續以我們的共同理念“用心把每一件事做到最好”繼續生殖醫學臨床工作，相信能持續獲得認證並以最高水準為每對不孕夫妻服務。長久以來對品質的不斷追求，也使的團隊成員自動自發的持續成長並傳承，互相砥礪，養成了專業、細心、耐心、精緻，且人性化的工作哲學。

除了有優秀醫師、專業諮詢護理師以及經驗豐富的實驗室技術員，本中心也持



▲生殖醫學中心團隊



▲胚胎師操作儀器，觀察胚胎的生長發育狀況。



▲生殖細胞胚胎儲存室。
▶胚胎縮時攝影培養箱。



續追求硬體設備上的更新。包括結合大數據與人工智慧的胚胎縮時攝影（Time-lapse incubator）。傳統的胚胎培養，胚胎師只能每隔一到兩天，把胚胎從培養箱中拿出來觀察個幾分鐘，就要快速放回去，因此所觀察到的資訊很有限。新式的胚胎培養，則是由培養箱里內建的照相機，每隔十分鐘，會針對十一個不同的焦距做拍照。因此胚胎可以在很穩定的環境中長大。同時，他還能記錄所有胚胎發展的細節，並根據大數據的資料庫，使用現在最熱門的人工智慧加以分析，給予每顆胚胎一個分數。因此在植入時，醫師可以優先選擇最適當的胚胎植入，增加成

功機會，達到所謂精準醫療的理想。

不同於其他生殖中心病患常備於醫師的權威，全權交由醫師決定治療。本中心的病患在接受生殖治療的過程，不論是打針、取卵、授精製作胚胎、培養胚胎、植入。本中心的全體同仁都會依據自身的專業，在各個階段與病人討論、諮詢，協助病人找出最適合的療程。在本中心，不會看見其他生殖機構的沉重冰冷，取而代之的是病患與醫護人員共同在生殖治療路上感受到的溫暖與信心。



為高齡孕媽健康把關

10原則 助安心懷孕平安生產

文 / 北醫附醫

| 婦產部產科主任 **區慶建**

內政部資料顯示全國超過35歲產婦之嬰兒出生比例，從105年27.1%提高到110年31.6%。而110年超過40歲產婦之嬰兒出生比例，全國，臺北市，北醫附設醫院分別是6.5%，10%及17.7%。顯示近年來愈來愈多婦女高齡懷孕生產。

高齡女性在懷孕前有較高的機率罹患高血壓、糖尿病與肥胖症。懷孕時期則易增加子癲前症的風險；所謂子癲前症係指懷孕20週以後血壓升高合併蛋白尿或肺水腫、肝腎功能異常、凝血功能異常等。

美國婦產科醫學會指出，超過35歲孕婦有較高妊娠合併症的風險，例如妊娠糖尿病、子癲前症、雙胞胎、難產、剖腹產、早產、胎兒生長遲滯、與新生兒加護治療。隨著年齡增長，胰臟分泌胰島素的功能下降造成血糖過高；心臟血管功能下降，子宮胎盤血流不足，易導致出生低體重兒。子宮收縮功能也因高齡影響，增加難產、剖腹產的機會。

女性年紀超過38歲，除了受孕機會降低，也會因為流產機率增加而導致不孕，因此需要借助人工生殖科技（試管嬰兒），以求好孕到。經由試管嬰兒懷孕比自然受孕提高雙胞胎、前置胎盤及剖腹產的機率；而雙胞胎懷孕則增加妊娠糖尿病、子癲前症、早產與剖腹產等妊娠併發症。

如何降低高齡懷孕的風險以維護孕婦胎兒的健康：

1. 適齡懷孕：研究發現孕婦年齡20到34歲發生妊娠合併症或併發症機率最低。因此，20到34歲懷孕是最合適。如果因學業或事業的規劃而延後受孕，建議年輕時候先凍卵。將來高齡懷孕時，由於卵齡年輕，胚胎相對健康，受孕率高，就可選擇植入單一胚胎，避免植入多個胚胎造成多胞胎懷孕，進而減少相關的妊娠併發症。

2. 健康的生活習慣 健康的飲食：攝取足夠的營養，少量多餐，避免暴飲暴食。規律運動：每週3到4次，每次30到60分鐘中

等強度的運動。有氧運動包括健走、跑步、騎腳踏車、游泳及球類運動。抗力運動譬如舉重。運動提升心肺功能，做好體重管理，紓解心理壓力。同時遠離菸害，避免藥物濫用。

3. 親友的關懷與支持：家人親友彼此關心與扶持是不可或缺。共同活得身心健康，備孕無煩惱。

4. 疫苗接種：由於孕婦是罹患流感或新冠變重症的高風險族群，備孕前建議施打流感疫苗與新冠疫苗。另外孕前也要施打懷孕期間禁止接種的疫苗如麻疹德國麻疹、水痘及人類乳突病毒疫苗。

5. 婚後孕前健康檢查：婚後孕前健康檢查包括海洋性貧血、梅毒、愛滋病篩檢，德國麻疹、水痘、披衣菌抗體檢查，甲狀腺刺激素及尿液檢查。年紀超過45歲超高齡婦女建議增加血壓量測、肝腎功能檢測、血糖檢測、心臟功能檢測（心電圖及心臟超音波）、胸部X光造影、子宮頸抹片檢查及乳房攝影或乳房超音波檢查。孕前接受帶因檢測，篩檢相對常見的基因異常，譬如脊髓性肌肉萎縮症、X染色體脆折症、聽力異常等遺傳疾病。婦女接受試管嬰兒懷孕術時，可透過胚胎植入前診斷，避免植入罹病的胚胎而生下一個異常的寶寶。

6. 現存慢性病良好控制：慢性病高血壓、糖尿病、憂鬱症必須在孕前3個月得到良好控制，並且服用對孕婦胎兒安全的藥物。

7. 備孕醫療諮詢：高齡婦女備孕或尋求人工生殖技術治療前，建議詳細告知醫師目前的身心健康狀況（例如高血壓或糖尿病）、體重管理、藥物使用情形，並且每日服用600微克葉酸錠。

8. 個人化精準的產前檢查：除了例行產檢外，帶因篩檢可避免生下罹患隱性遺傳疾病的小孩。同時，為了篩檢高齡懷孕的併發症，懷孕12週時接受子癲前症篩檢與早期胎兒精密超音波檢查。如果有高血壓、糖尿病等風險因子，每天服用阿斯匹靈減少子癲前症的發生。高齡孕婦在懷孕16-18週時進行羊膜穿刺術及羊水晶片檢測，檢查胎兒是否有染色體異常或基因異常。懷孕20-22週安排中期胎兒精密超音波檢查。28-36週3次以上超音波檢查，評估胎兒生長發育狀況。切記做妊娠糖尿病的篩檢。必要時增加產檢的次數，可提早發現高齡懷孕的併發症，及時治療，確保母嬰安康。

9. 跨醫療專科照護：各種醫療專科在高齡婦女備孕、懷孕、產後均提供身心、靈性、社會的全人照護，確保母胎的安全與健康。

10. 神隊友的力挺：無論備孕、懷孕或產後，孕媽最需要家人和親友的關懷與支持，職場和社會友善的懷孕及哺餵母乳的環境。國家的生育補助、母乳哺育親善措施與生育事故救濟政策為高齡孕媽強力的後盾，讓高齡孕媽無後顧之憂。



月子做好 產後沒煩惱

文 / 北醫附醫

婦產部產科個案師 施小娟

媽媽們從待產、生產再到產後恢復，這過程經歷了幾個小時的疼痛與用力，度過了生產的階段接下來就要進入坐月子期間了，坐月子是媽媽調理體質的重要時刻，生產後要密切觀察產後的幾個重要變化及注意事項，因為這攸關媽媽產後恢復狀況。

注意傷口恢復狀況

生產方式有自然產及剖腹產兩種方式，自然產有會陰傷口、剖腹產有開刀傷口，需要注意傷口是否有分泌物變多、流血不止、傷口發紅、腫脹不舒服等等症狀，如果有這些情形發生我們擔心傷口發炎了，建議就醫治療。

觀察惡露量變化

生產後3~5天的惡露量會最多，2~3周會慢慢減少，顏色會漸漸變淡，生產完大約3~4周的時間會持續有惡露排出，一般產後

最容易大出血的時間是在1~2周，媽媽要注意是否有產後大出血或是出現大血塊的現象，如果發現大出血要盡快請醫護人員處理。

注意宮縮變化

當媽媽生產完之後，醫護人員會開始頻繁監測宮縮變化，以肚臍為起點我們會測量宮縮位置，一直到子宮恢復原本位置為止。如果發現測量不到宮縮可以採用這兩種刺激宮縮方式：一種是將手放在肚臍周圍環狀按摩子宮，另一種是哺餵母乳，當開始親餵寶寶之後刺激賀爾蒙會促進子宮收縮幫助子宮復原，因此我們鼓勵持續親哺幫助子宮恢復。

監測體溫變化

體溫是生命徵象之一，可以觀察媽媽目前恢復狀況，也能盡快知道是否有發炎症

狀，例如：乳腺炎、泌尿道感染、傷口感染等等，如果發現體溫持續偏高，建議回診請醫師檢查。

觀察解尿狀況

產後影響宮縮恢復還有一個重要因素，就是排尿狀況。如果出現膀胱漲尿壓迫到子宮通常會影響子宮收縮，建議媽媽產後4~6小時要坐到馬桶上試著解尿，之後持續觀察排尿情況以免影響子宮收縮。

緩解脹奶不適

產後2~3天之後因為賀爾蒙影響，乳房會開始腫脹並分泌乳汁，大部分媽媽尤其第一胎媽媽會有乳房脹痛的現象，建議媽媽多親餵或是練習擠奶減緩腫脹不適，如果發現脹痛不舒服，每次親餵完可以使用冷毛巾冷敷乳房減緩疼痛。

餵奶、擠奶重要性

開始脹奶之後建議2~3小時就親餵或是擠奶排出乳汁，緩解脹奶不舒服，另外因為母乳好消化吸收，剛出生寶寶大約2~3小時也須進食一次，鼓勵親子同室跟寶寶培養默契規律哺乳，可緩解脹奶不適也能建立親子依附關係增加寶寶的安全感。

產後飲食重要性

生產後因為賀爾蒙的關係，媽媽會排出惡露、晚上睡眠容易盜汗、還需要頻繁餵母乳，身體需要營養素及熱量，因此生產完的

媽媽需要注意進食、也需要注意湯水量增加身體的需求，鼓勵採調配均衡飲食以及湯水的月子餐。

媽媽情緒變化

生產後媽媽因為賀爾蒙變化，加上身體疼痛不舒服，很容易有情緒起伏的問題，請媽媽多注意自己的情緒變化，如果發現頻繁的情緒低落建議要盡快跟家人反應，家人也須多觀察媽媽的心情變化，如果發現有異常反應甚至已影響日常生活表現可安排就醫。建議媽媽可以填寫愛丁堡憂鬱量表並與家人或醫療人員討論。相關資料可網路搜尋#愛丁堡憂鬱量表 或 #北醫附醫懷孕生產育兒站。

睡眠重要性

睡眠對於產後需要休養的媽媽而言非常重要，但產後媽媽睡眠會因為脹奶、餵奶或擠奶而有變化，大部分媽媽產後因為睡眠問題造成情緒起伏，建議先生或家人能提供適當協助，給予媽媽休息的環境與時間，並觀察媽媽情緒必要時可與醫護人員討論。

以上是產後媽媽需要注意的幾件事，生產的過程是一件嚴肅而神聖的事，不僅是在媽媽生理上的變化，更是心態上的一大轉變，產後坐月子期間，我們需要多注意媽媽身體的恢復以及心理的變化，多一點關懷與協助一同陪伴媽媽度過重要的月子時期。



別因一時快樂 造成終身遺憾 淺談性傳染病的 抗生素治療

文 / 北醫附醫

藥劑部藥師 陳佳揚

性傳染病是人類自古以來未曾真正根絕的疾病，在現今開放的社會，一些人與人的特殊接觸也開始頻繁且複雜許多，尤其伴隨青少年的性早熟比例增加，此時，與其要談論如何根絕性傳染疾病，毋寧教育民眾正確的知識，避免因疾病傳染影響到生活甚至未來生育的機會。性傳染病（Sexually Transmitted Diseases, STD），簡稱性病，係指經由性接觸（包括陰莖與陰道、陰莖與肛門、口腔與生殖器接觸）。常見可分為以下幾類：

	致病源	疾病
細菌	梅毒螺旋體	梅毒
	淋病雙球菌	淋病
	砂眼披衣菌	非淋球菌性尿道炎
寄生蟲	陰道滴蟲	陰道炎
病毒	人類乳突狀病毒	尖型濕疣（菜花）
	人類免疫不全病毒	後天免疫不全症候群（愛滋病）
昆蟲	陰蝨	下體搔癢

性傳染病除了會造成疾病引起症狀，也會經由親密接觸及性行為導致性伴侶罹病，初期可能不會出現明顯症狀，但有可能出現一些例如陰道、尿道異常顏色分泌物，惡臭、搔癢，或者出現生殖器或生殖道潰瘍、紅腫疼痛的病灶，疣狀物，甚至是腹股溝淋巴腫脹。若不處理或治療，可能造成骨盆腔進一步感染，影響到生殖懷孕的能力，也可能危及性伴侶及新生兒的健康，甚至造成癌症的發生。然而要如何預防呢？其實並不困難，通常會建議下列幾項要點：

1. 避免多重性伴侶，應採安全性行為、長期且單一的性關係。
2. 保險套並不能完全預防性傳染病，僅愛滋病全程使用保險套，保護程度可達到8-9成。其他的病原體可能附著在皮膚或毛髮在進行性行為時傳染。建議仍需定期健康檢查。
3. 疫苗接種，如人類乳突病毒疫苗（例如嘉喜疫苗）。

另一方面，因細菌感染造成的性傳染病是可以使用抗生素治療的，但務必須注意抗生素治療需依照醫師、藥師指示，完成一定療程，否則容易使細菌發生抗藥性，導致日後無藥可用。切記抗生素「四不一要」：

1. 「不」主動要求醫師開立抗生素
2. 「不」隨便買抗生素來吃
3. 「不」吃他人的抗生素
4. 「不」隨便停藥
5. 「要」遵守醫囑使用抗生素。

以下介紹院內常見相關治療藥物：

商品名/學名/劑量	注意事項
注射型抗生素	
Bicillin L-A INJ / Penicillin G benzathine /2.4MU/4ML	注射部位疼痛結塊、噁心、食慾不振。penicillin為首選用藥，若對penicillin過敏，替代藥物如：四環黴素，ceftriaxone。 ※四環黴素可能造成胎兒骨骼畸形，因此孕婦不建議使用，建議優先採penicillin減敏療法。
西特亞乾粉注射劑 Ceftriaxone INJ./ Ceftriaxone /2 g	可能造成注射部位疼痛結塊、腹瀉、噁心。
口服型抗生素	
喜復黴素膠囊 Cefixmycin cap / Cefixime /100 mg	可能造成噁心、嘔吐、腹瀉、胃腸不適、皮疹、頭痛
美妥欣膜衣錠 Zirocin/ Azithromycin/250 mg	可能造成腹瀉、噁心、腹痛與消化不良。
得喜寧膠囊 Doxynin/doxycycline/100mg	服用後須喝大量開水避免食道刺激，治療期間皮膚具光敏感性，需做防曬避免長時間暴露於陽光下。
德利治癒膠囊 Tolizole/ Metronidazole/250mg	治療期間務必避免酒精攝取，可能增加藥品副作用，例如噁心嘔吐或潮紅。
外用型抗生素	
滅菌佳得陰道栓劑 mertroicide/ metronidazole 250mg	陰道塞劑，請勿口服。可能有搔癢、灼熱感。
疫苗	
嘉喜 Gardacil/ Human papillomavirus 6、11、16、18、31、33、45、52、58 /九價	可能發生的常見不良反應為注射部位疼痛、局部腫脹、發癢、輕微發燒、頭痛、頭暈等，大多屬輕微至中等程度且為時甚短。接種後應原地休息30分鐘，沒有任何不良反應再離開，如果之後有任何不舒服的情形都請通知原接種單位。
保蓓 Cervarix/ Human papillomavirus 16,18/2價	



康乃馨的美麗與哀愁 淺談史瓦帝尼王國常見的婦女疾病

文 / 北醫附醫 駐史瓦帝尼王國醫療團婦產科主治醫師 歐凱盈

母親節是個向母親表達感激的特別節日，感謝她們付出的所有愛、關懷和犧牲。然而，像史瓦帝尼王國（以下簡稱史國）這樣的發展中國家，母親節則是提醒著人們，懷孕和分娩期間所面臨的挑戰和困難。作為派遣常駐在史國工作的婦產科醫師，我親眼目睹了母親和家庭所面臨的困境。

史國與台灣有超過半世紀的邦交，是位在非洲內陸且有120萬人口的小國，然而當地產婦死亡率卻居高不下，每10萬活產中達437名死亡產婦；相較之下，台灣及歐美國家產婦死亡人數卻低於20人，而史國的新生兒死亡率也比台灣高出9倍之多。針對世界衛生組織可持續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）-減少孕產婦及新生兒死亡率，在當地要達成目標似乎相當

難以實現，種種數據均凸顯史國需要改善孕產婦與新生兒照護的重要性。

史國的母親們所面臨的挑戰相當複雜，不良的孕產婦健康狀況與生產前後照護不足是導致孕產婦及新生兒死亡的主要因素之一。根據我在史國政府醫院多年的觀察，臨床上最常見的婦科疾病是敗血性流產、子宮頸癌併發症、妊娠高血壓、性傳播感染疾病與子宮肌瘤。當地政府醫院由於醫護人力、藥品和設備的缺乏，大大影響了高風險孕婦的照護品質，醫療院所也因各項作業程序常態性延遲，導致無法及時診斷與治療。以子癇症（eclampsia）為例，在台灣及歐美國家相當少見，因為定期對孕婦進行篩檢可及早發現和治療；相對地，史國醫療資源缺乏，產檢預約看診不便，患者往往因此而死亡。

此外，依賴傳統巫醫治療的孕產婦在當地也相當常見，他們因而錯過黃金就醫時期，嚴重威脅孕婦及胎兒生命安全。

另一個例子為子宮頸癌（cervical cancer）。子宮頸癌是當地婦女常見的癌症之一，尤其在愛滋病盛行的非洲更容易受到影響。史國的子宮頸癌盛行率為每10萬婦女中有58名子宮頸癌患者，且史國有全球最高的子宮頸癌死亡率。世界衛生組織所制定的消滅策略「至2030年透過疫苗、篩檢和治療來減少90%子宮頸癌死亡率」，在史國由於醫療資源匱乏，有許多患者在等待轉介至南非接受放射治療之前就去世了。

如何讓新生命延續，是孕產婦與新生兒正在面臨的重大挑戰。不僅是史國，上述的挑戰與困境甚至可能僅是中低收入國家所面臨的冰山一角。若要降低當地孕產婦與新生兒死亡與發病率，提升醫護人員技術、提升衛教宣導、醫療資訊化、醫療去中心化、藥品、人力、設備及輸血等問題都是相當重要的環節，這也是我們在史國的重要任務之一，透過舉辦醫學講座、研討會、手術技能訓練營來培養當地醫護人員，將更多醫療知

識與技術輸入該國。

儘管靠著一名醫師單打獨鬥難以克服龐大的議題，但有醫療團團隊同行，我們有信心能在遇到困境時更有力去解決問題。當我們在慶祝母親節時，希望各位不要忘記在非洲的一隅，這些母親和她們的家庭仍在等待著更好的醫療資源來臨。期許史瓦帝尼的孕產婦與新生兒的醫療環境能獲得改善，確保每位母親都有機會與家人一起，慶祝更多的母親節。

參考資料

1. Eswatini Epidemiology and Disease Control Unit Week 2 2023.
2. www.data.unicef.org/sdgs
3. www.unfpa.org
4. www.statista.com
5. www.macrotrends.net/countries/SWZ/eswatini/maternal-mortality-rate
6. <https://www.wcrf.org/cancer-trends/cervical-cancer-statistics/>
7. www.wcrf.org/cancer-trends
8. www.urc-chs.com
9. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/cervical-cancer/cervical-cancer-swz-2021-country-profile-en.pdf?sfvrsn=c6b4d1e7_33&download=true

作者介紹

為提升臺史醫療合作計畫中的婦產科專科醫師，對於婦產相關疾病經驗豐富，現於史瓦帝尼王國行醫。

學經歷

- 南非金山大學醫學系(1993)
- 高雄醫學大學醫學學士(2000)
- 澳洲雪梨大學醫學碩士-生殖健康與遺傳科學/遺傳學(2014)
- 阮綜合醫院婦產科主治醫師(2005-2011)
- 澳洲雪梨韋斯特米德醫院婦產科醫師(2013-2015)
- 澳洲雪梨布萊克敦醫院婦產科醫師(2013-2015)
- 澳洲雪梨班克斯敦醫院婦產科醫師(2016)
- 高雄市立旗津醫院婦產科主治醫師(2016-2019)
- 高雄醫學大學附設中和紀念醫院婦產科主治醫師(2016-2019)
- 旗山醫院婦產科主治醫師(2016-2019)
- 臺北醫學大學附設醫院駐史瓦帝尼王國醫療團提升臺史醫療合作計畫婦產科主治醫師(2019-2023)

Beam Away Cancer & Safeguard Your Heart 淺談乳癌治療



▲北醫質子中心使用的新一代超導型質子治療機配有筆型射束強度調控與即時影像導航等最新功能，猶如先進戰機頭盔配合導引飛彈般，「看哪裡、打哪裡」，有效減少治療副作用並提升病人的生活品質。

文 / 北醫質子中心主治醫師 王威鈞

早篩查 早發現 早治療 乳癌不再是恐怖的代名詞

母親節是一個感恩母親的節日，也是一個提醒我們關注婦女健康的時刻。乳癌是我國婦女中最常見的癌症之一，發病高峰通常出現在45至69歲之間。政府統計數據顯示，每年有超過一萬名婦女被診斷出罹患乳癌，其中逾兩千名不幸死亡，相當於每天有約31名婦女被診斷罹患乳癌，其中六位婦女因乳癌失去寶貴的生命。然而，透過定期的篩檢

和健康檢查，乳癌可以早期發現並進行治療，早期治療的五年存活率高達九成以上。因此，我們應該知道，乳癌不是絕症！

癌症治療的三大要角，包括手術，藥物治療跟放射治療。放射治療是一種非侵入性的抗癌治療，透過高能量的放射線光束殲滅癌細胞，是癌症治療中不可或缺的一環。過去，放射治療因使用較老舊的設備而被俗稱為「電療」。幾十年前的治療方式常常導致

皮膚發紅、發黑及破損等副作用，讓病患產生對放射治療的恐懼，甚至選擇放棄治療，無法獲得最佳的疾病控制。然而，在二十一世紀的現代，乳癌放射治療技術已經顯著改善，治療過程對病患的生活影響已經減少許多。因此，病患不必再對放射治療心存畏懼，並且應該選擇最適合自己的治療方式以獲得最佳的治療效果。

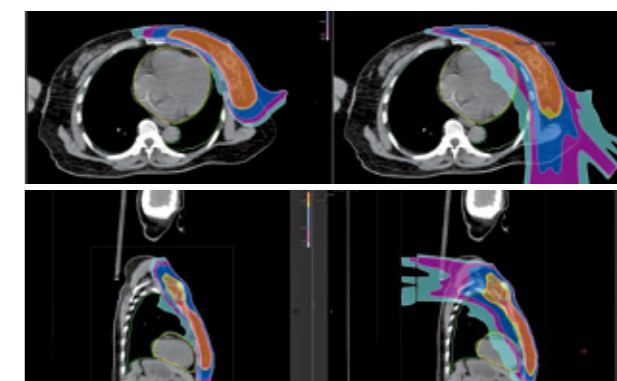
質子精準治療 為生命加油

早年的乳癌治療方式是切除患側乳房、腋下淋巴結以及胸壁肌肉。然而，隨著手術技術的不斷演進和放射治療的引入，部分乳房切除再搭配手術後的放射治療迅速成為早期乳癌治療的主流。這樣的治療方式不僅療效良好，還能夠減少抗癌治療所帶來的併發症。

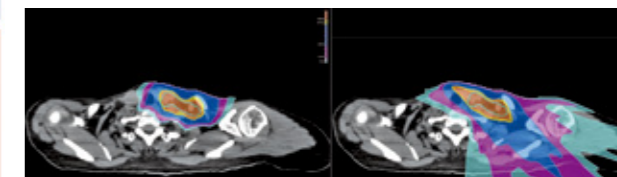
事實上放射線治療是一個統稱，我們可以利用電子，光子，質子等不同的射束去治療病患。質子射束的物理特性就像深水炸彈，進入人體後並不立刻將能量釋出，要直達腫瘤的深度才會釋放全部的能量，而對於射束沿線位於腫瘤後方的組織則幾乎完全不

受輻射劑量影響。質子治療對於乳癌患者來說可能特別有益，研究發現，它可以最小化對附近組織和關鍵器官（如心臟和肺部）的影響，同時對特定的病患族群，也有更好包覆治療範圍的優勢。

經過十年的努力，北醫在2022年8月正式啟用質子中心。質子治療技術不斷發展進步，而北醫的質子治療中心採用全球最新技術，不同於傳統的大範圍照射，而是使用像筆尖一樣的治療射束，精細地刻畫射束走向，實現精準癌症治療的同時，也更完善地保護周圍的正常組織。病會治好，以前我們希望病人能夠活得久；現在活得久已經是基本，我們希望病友們的生活品質也要好，活得久，並且活得久又好！



▲實際病人治療的比較圖，左邊是質子治療，右邊是傳統光子治療。利用質子治療，可以完整保護心臟(黃線)及肺臟(綠線)。



▲以乳癌為例，有的時候需要治療頸部淋巴結。質子治療(左)可以大幅降低不必要的放射線劑量，精準的只治療需要治療的區域。



▲質子治療的物理特性，可以大幅降低正常組織的輻射劑量。

以母親的健康 預約全家的幸福

文 / 北醫附醫 健康管理中心事務員 劉亭君

茵茵翠綠，風迎馨香，充滿溫暖的五月時節，正好也是感懷母親恩情的紀念日，現代母親除無時無刻將心力照顧家庭外，許多媽媽也肩負著家庭的經濟重任，在家庭與工作間繁瑣的奔波中，身為母親或是接受母愛的您，必須了解健康才是全家人幸福的泉源，在母恩映照的五月，本中心與您一起用健康來過個不一樣的母親節吧！

依據衛生福利部女性十大死因統計顯示，癌症、心臟疾病及肺炎等，是女性健康殺手。本中心首推以下健檢專案，透過先進的影像設備、無痛胃鏡及全大腸鏡檢查等項目，找出身體失衡主因，盡早發現潛在的疾病即早診治。讓媽媽健康無恙，就是最好的母親節禮物，讓我們以最感恩的心，向媽媽說聲「母親節快樂」！

建議加選項目：

薄層抹片

以抹片採檢，篩檢有無子宮頸發炎、糜爛、子宮頸癌等病灶。

數位乳房斷層攝影

比傳統乳房攝影舒適，使用斷層攝影技術，讓乳房組織影像分明、清晰。

人類乳突病毒檢查

人類乳突病毒是子宮頸癌的致病因子，透過病毒檢查確認有無致病因子存在。

乳房磁振造影 (MRI)(需注射顯影劑)

掃描完整的兩側乳房、胸壁及腋下組織，包括乳腺、淋巴等微小組織。

Centocancer 遺傳性癌症基因檢測

根據多種癌症發展潛在風險，挑選70個相關基因，涵蓋34種癌症，檢測容易造成遺傳性癌症基因中的致病變異。

健康檢查預約專線：

(02)2737-2181分機8325轉322-323
(詳細活動內容請洽詢本中心，
本中心保有修改活動內容之權利)
北醫附醫健康管理中心 關心您

【尊爵全方位健檢專案】

以「全身腫瘤磁振造影」及「超高陣列雙球管電腦斷層」有效偵測頭、頸部、胸縱隔腔、肺部、腹部、骨盆腔等部位腫瘤，同時搭配無痛胃鏡及全大腸鏡檢查、心臟冠狀動脈電腦斷層 (DSCT) 與心血管風險因子檢查，全方位完整評估腫瘤及心血管疾病風險，守護母親的健康。

【尊榮防癌健檢專案】

以「全身腫瘤磁振造影」及「肺部超高陣列雙球管電腦斷層」有效偵測頭部、頸部、胸縱隔腔、肺部、腹部、骨盆腔等部位腫瘤，搭配完整的血液檢驗、超音波與無痛胃鏡及全大腸鏡檢查，提供欲評估罹癌風險者完整精確的健檢專案，給母親全方位的呵護。

鬧蛋荒不用慌 不吃蛋更健康

文 / 北醫附醫 體重管理中心營養師 李佩芬

工作忙碌的小偉，每天早上習慣去超商買2個茶葉蛋和1杯黑咖啡當早餐，覺得方便、營養，也不容易餓；下午也習慣吃兩個塘心蛋當點心，避免餓肚子，也順便補充蛋白質。雖然他的膽固醇高，有吃藥控制，朋友也跟他說蛋不會影響膽固醇，他也就很放心地維持這樣的習慣。前陣子鬧蛋荒，幾乎買不到茶葉蛋或塘心蛋，讓他的生活受到些影響，不知該吃甚麼當早餐，下午餓了也只能吃不健康的餅乾。於是他就來找營養師討論。

看了小偉的故事，相信很多人或多或少像小偉一樣，因市場上缺蛋，生活有些不方便。因為對大部分人來說，蛋真的是很方便、好吃，更被認為是所謂的「優質蛋白質」！在台灣一天三餐幾乎都會吃到蛋，像小偉這樣一天吃3顆以上的蛋很常見。不過大家不用太擔心買不到蛋，因為事實上，蛋可能沒有我們想像中的有益健康。

蛋名列死亡率第二名，僅次於香腸

儘管有些研究發現，蛋的膽固醇雖然高，並不一定會造成高膽固醇；但是2020年來自歐洲權威醫學期刊「新英格蘭期刊」的一篇綜論，卻歸納出：造成死亡率最高的蛋白質食物第一名是加工肉類，如香腸、火腿、培根等；第二名竟然就是蛋！

這樣的歸納並不是危言聳聽，因為早已有好幾篇研究發現，相較於每周吃不到一個蛋的人，一週吃2-5個蛋以上就會增加乳癌、攝護腺癌、卵巢癌以及消化道的癌症，如大腸癌。

常被忽略的重金屬及殺蟲劑污染

蛋對身體的影響，雖不一定來自高膽固醇，但是蛋雞在飼養過程中，常常容易有重金屬、殺蟲劑污染，卻是大家容易忽略的。2017

年歐洲的「毒蛋事件」，蛋中驗出超標的「芬尼普」，當時台灣也趕緊針對本土各蛋雞場做檢驗，結果也查出有44家芬尼普超標。

芬尼普是一種殺蟲劑，對人體有神經毒性，規定不可使用在食用動物上，但是養雞的環境中若有使用「芬尼普」來殺蟲，或是雞的飼料成分來源有汙染，雞身上就會有、相對產出的雞蛋也就無可避免會殘留。

而許多研究也發現，雞飼料也可能有重金屬汙染，造成雞肉有鉛，雞蛋也有。不知不覺每天吃下越多蛋，身體就累積越多殺蟲劑和重金屬，對身體的傷害可能更甚膽固醇。

少吃蛋更健康

2020年一篇刊登於美國權威醫學期刊「美國內科醫學期刊」(JAMA)的文章更指出，每天如果用豆類取代蛋，可以降低大約21~24%死亡率；研究發現豆類是最可以降低死亡率的蛋白質食物！所以沒有蛋可以吃反而是個好契機，讓我們剛好有機會開始嚐試更健康的蛋白質食物來取代蛋，養成更健康的飲食習慣！

於是營養師建議小偉，可以將早上的兩個茶葉蛋換成一瓶豆漿，下午可以吃個紅豆豆花，沒空的話也可以再喝一瓶豆漿，因為大豆蛋白不但不含膽固醇，更可以降膽固醇，豆類的纖維也可以幫助降血脂，更可以減少大腸癌發生，大大降低死亡率！小偉現在開心的依照營養師建議調整飲食，不到3個月，膽固醇便大幅降低，醫生也幫他減藥了！您是否也像小偉一樣，找到了新的「代蛋食物」呢？

接收最新減重資訊及減重諮詢：

(02) 2737-2181分機8477、(02) 6638-9069



講題 預防乳癌—乳癌篩檢宣導

日期：2023年5月3日(三) 上午10:00-10:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：陳瑩盈 醫師

講題 子宮頸癌篩檢宣導講座

日期：2023年5月15日(一) 下午15:00-15:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：王懿德 醫師

講題 安寧療護宣導

日期：2023年5月17日(三) 下午13:10-13:50
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：謝惠凡 安寧居家護理師

講題 中暑冷氣病與夏日保健

日期：2023年5月19日(五) 下午13:00-13:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：郭博元 醫師

※講座將視疫情狀況採滾動式調整，造成不便請見諒。

112年5月偏鄉巡迴醫療門診表

時段	上午 9:00-12:00	下午 2:00-5:00
週一	石碇區光明里 市民活動中心(光明路12號) 5月15日、5月29日 家醫科 林章賢醫師	石碇區中民里 市民活動中心(靜安路1段183號) 5月8日、5月22日 消化內科 張甄醫師 耳鼻喉科 陳資穎醫師
週二	平溪區平湖里 市民活動中心(大湖10號) 5月2日、5月16日、5月30日 泌尿科 張景欣醫師	平溪區東勢里 市民活動中心(竿葉林62-1號) 5月2日、5月9日、5月16日 5月23日、5月30日 家醫科 林章賢醫師
週三	石碇區豐田里 無極真道觀(碇坪路2段17號) 5月3日、5月10日、5月17日 5月24日、5月31日 家醫科 林章賢醫師	平溪區新寮里 里辦公處(新寮13-1號) 5月3日、5月17日、5月31日 神經外科 吳忠哲醫師
週四	石碇區永安里 辦公處護安宮(北宜路6段小金瓜寮3號) 5月11日、5月25日 家醫科 林章賢醫師	石碇區彭山里 彭山天后宮(崩山33-3號) 5月4日、5月18日 家醫科 李欣岱醫師
週五	石碇區格頭里 市民活動中心(北宜路5段3號) 5月5日、5月12日 5月19日、5月26日 急診醫學科/小兒科 李逢卿醫師	平溪區望古里 望古車站望古棧(望古坑橋26-1號) 5月5日、5月19日 耳鼻喉科 陳彥均醫師

講題 口腔潔牙保健

日期：2023年5月22日(一) 下午15:00-15:30
地點：第一醫療大樓2F牙科候診大廳
講者：范姜敦群 醫師

講題 影響懷孕的性傳染病藥物介紹

日期：2023年5月29日(一) 下午13:10-13:40
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：陳佳揚 藥師

小兒科健兒門診 疫苗注射

卡介苗預防注射時間：
星期五下午/陳中明 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

預立醫療照護團體諮商活動

「預立醫療決定」是一份替自己好好妥善安排，也可以讓家人安心陪伴的承諾。

「自己決定」在生命末期或其他不可逆的病情狀態，希望接受或拒絕維持生命治療、人工營養及流體營養等最終意願之決定。

2023病人自主權利推廣 自己決定，才是最好的告別 送給自己一份愛的禮物

活動場次：
7/22 (六) 上午
8/19 (二) 上午
9/16 (六) 上午
10/21 (六) 上午
11/18 (六) 上午
12/16 (六) 上午

參加對象：須為成年且具完成行為能力者，且至少邀請一位二親等內家屬參與；如欲當日完成健保卡註記，請再邀一位見證人共同出席

時間：上午場：09:00-12:00 (08:30開始報到)

地點：臺北醫學大學附設醫院 第三醫療大樓11樓會議室

報名方式：掃描QR code立即報名，或撥打02-2737-2181轉5135 醫務部 蕭小姐

報名費用：掛號費\$180元/人

本院尚有提供個人及親屬自費單獨諮商門診，預約請洽撥打02-2737-2181轉5161、8155(社工室)



2023年3月份捐款芳名錄

財團法人全聯慶祥慈善事業基金會	206,304	無名氏、曹麗卿	3,000
財團法人東南文化基金會	200,000	妙音居士	1,500
臺灣集中保管結算所股份有限公司	109,091	林玉慧	1,200
徐詹華香、李偉齊	50,000	李麗姿、湯莉蓉、林信忠	1,000
董淑惠	20,000	羅華美	600
林婷偉、林世偉、許弘杰	10,000	張瑞傑	500
高玉屏	9,500	陳昌逸、李青純、陳姮秀、楊崧苑、陳盈臻	300
台兒診所	5,000	陳中平	200

2023年3月份社工基金補助徵信錄

項目	補助對象	補助金額	項目	補助對象	補助金額	
醫療補助	葉○凱	10,635	急難救助	陳○輝	6,400	
	賀○偉	240,000		傅○軒	40,600	
	吳○珪	80,000		周○松	14,000	
	白○熙	1,000		林○媛	5,000	
	林○媛	1,000		陶○霖	5,000	
	吳○琳	1,000		李○恩	5,000	
	陶○霖	1,000		何○澤	2,500	
	邱○楷	36,000		唐○祐	2,500	
	莊○芯	36,000		余○潔	2,500	
	羅○加	36,000		吳○琳	5,000	
	林○恩	36,000		合計	22人次	603,135元
	吳○嫻	36,000				

捐款管道 【親洽社工室】歡迎您親至第三醫療大樓1樓社工室或來電詢問捐款方式

【銀行匯款】臺北醫學大學附設醫院社工基金

- 1.銀行：永豐商業銀行三興分行 (代號807)
- 2.帳戶：臺北醫學大學附設醫院
- 3.帳號：147004-000-32002


聯絡方式 社工室 (02) 2737-2181 分機8154 傳真電話 (02)6636-9030


※臺北醫學大學附設醫院於收到善款後將寄發收據給您，以茲誠信與感謝；敬請捐款人於匯款同時備註捐款人姓名、連絡電話以利連繫作業，感謝您！




臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL



 110301 台北市信義區吳興街252號

 (02)2737-2181

 <http://www.tmuh.org.tw>