



健康報 | 12月

Taipei Medical University Hospital

DEC. / 2023

Your Health We Care 一間珍惜每個生命的醫院

HEALTH NEWS



附醫新訊

- 邁向醫療永續 北醫附醫獲112年度永續能源研究基金會七項大獎 榮登全國醫院榜首

冬季專題

- 告別冬季癢 中醫有妙招
- 「三九貼」穴位敷貼 冬季祛寒暖身少過敏

健康保健

- 預防肌少症 飲食運動很重要
- 不可輕忽的警訊 淺談眩暈症及治療藥物



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 梁雅婷

張承仁（執行總編輯）

編輯顧問：張君照 周德盈 蕭淑代

張詩鑫 王偉 盧星華

編輯委員：周百謙 蘇秀悅 鄧承德 林麗卿

陳文倩 游凱宇 蘇柏璇 林冠伶

陳志維 盧柏嘉 簡睦叡 吳昇翰

李詩涵 王正潔 林建輝 沈明輝

李宗原

執行編輯：劉順鎔 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.edu.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 北醫骨質疏鬆暨肌少症中心 關心您的「骨本」 吳孟晃、王柏堯

2

附醫新訊

- 02 北醫附醫獲112年度永續能源研究基金會七項大獎 榮登全國醫院榜首 簡煖舫
- 04 《生命關鍵、健康永續 北醫附醫全人醫療的溫柔革命》專書 心得分享徵文活動一優秀獎 何品玲
- 05 心得分享徵文活動一優秀獎 周百謙
- 06 心得分享徵文活動一優秀獎 胡雪吟
- 07 心得分享徵文活動一優秀獎 梁雅婷
- 08 歲末感恩 愛心物資暖人心 李佩芬
- 09 新進醫師介紹 / 《生命關鍵 健康永續 北醫附醫全人醫療的溫柔革命》新書上市

10

冬季專題

- 10 告別冬季癢 中醫有妙招 郭博元
- 12 「三九貼」穴位敷貼 冬季祛寒暖身少過敏 郭博元
- 13 歲末身體大掃除 讓您健康迎新年 劉亭君

14

精準癌醫

- 14 Beam Away Cancer & Safeguard Your Heart 乳癌放射治療新攻略 李欣倫、王威鈞
- 16 抗癌新利器 質子治療在兒童癌症的應用 吳小鈴

18

健康保健

- 18 以家庭為中心的兒童友善護理 朱欣蘭
- 20 預防肌少症 飲食運動很重要 蘇秀悅
- 22 不可輕忽的警訊 淺談眩暈症及治療藥物 馮祈暉

24

活動快訊

- 24 十二月份活動講座 / 偏鄉巡迴醫療門診表
- 25 捐款芳名錄 / 社工基金徵信錄



北醫骨質疏鬆暨肌少症中心

—關心您的「骨本」—

文 / 北醫附醫 骨科部主任 吳孟晃 骨科部主治醫師 王柏堯

骨鬆中心的成立

骨質疏鬆通常沒有症狀，當骨質疏鬆達到一定程度，只要稍一不慎跌倒，就會出現嚴重骨折，最常見的包含脊椎壓迫性骨折、髖部骨折、腕部以及肩部骨折，骨鬆骨折後除了急性疼痛外，部分病人需面臨長期住院、臥床且長時間復健、行動受限、生活無法自理，以髖骨骨折的病人為例，約有40%無法獨立行走，不僅影響病人及家庭的生活品質，更可能是壓倒老年人的最後一根稻草。

隨著社會的高齡化，骨質疏鬆所帶來的影響不容忽視，根據國民健康署統計，國內50歲以上男性中，每5人就有1人有骨質疏鬆症，其中女性的比例更是男性的2倍。為了提供骨鬆病患更全面完善的評估以及治療，臺北醫學大學附設醫院成立骨質疏鬆暨肌少症中心，希望藉由中心的成立，增加民眾對於骨質疏鬆的了解、預防骨質疏鬆的發生、並提供骨質疏鬆更完善的治療。

骨鬆衛教活動

為了增加民眾對於骨質疏鬆的了解，本中心王柏堯醫師、林睿誠醫師今年於信義運動中心、信義廣慈園區、石碇鄉活動中心舉行了數次骨鬆衛教活動，現場除了有各類衛教單張之外，也有超音波骨密度機提供給民眾現場進行骨質疏鬆的相關篩檢，並且現場有衛教師、骨鬆醫師提供進一步骨質疏鬆諮詢。

國際骨鬆日

此外，本中心吳孟晃部長、王柏堯醫師也於2023年10月20日世界骨質疏鬆日舉辦了一系列骨鬆相關活動，除了現場衛教之外，現場也提供民眾現場使用超音波骨密度機進行骨密度篩檢，並且針對骨密度較差的患者也提供DXA骨密度活動車進行進一步的骨密度檢驗，除了

提升民眾對於骨質疏鬆的了解外，也針對篩檢有異常的民眾提供更進一步的諮詢。這次活動民眾參與踴躍，一天半的活動共有702位民眾接受了超音波骨密度機的篩檢（其中有306位民眾異常），共54位接受了DXA活動車的骨密度檢驗（其中有33位民眾顯示骨密度異常）。

避免二次骨折

為了避免發生骨鬆性骨折病患後續發生二次骨折，本中心於今年針對發生脊椎壓迫性骨折、髖部、腕部等骨鬆性骨折之患者，進行骨質疏鬆全方面的評估以及治療，評估包含骨密度檢查、抽血檢驗、FRAX骨折風險評估以及肌少症相關評估，除了確認是否有骨質疏鬆外，也希望藉著更完善的檢查進而發現是否有相關疾病而導致骨質疏鬆的發生，今年已有296位骨折患者經過完善的評估因而受惠。

除了全面性且個人化的評估外，醫師以及個管師也會依照台灣骨質疏鬆症學會的指引給病友提供多種藥物治療方案，包含各類針劑以及口服藥物，從中選擇一種最適合病患的治療方式，藥物治療的目標為降低骨折發生率，治療後骨質密度不一定可以恢復正常，但按時服用藥品能夠有效降低骨折發生率進而減少未來二次骨折的發生。

未來展望

本中心也持續進行跨科部的合作與討論，包含骨科、神經外科、復健科、新陳代謝科、風濕免疫科、家醫科、牙科等。並且與國內、國際接軌，目標能達到國內骨鬆友善機構認證以及國際骨鬆骨折聯合照護機構認證，希望藉此能提供民眾更完善且有效的照護與治療。骨質疏鬆並不可怕，讓我們一同努力，顧好每一位家人的骨質健康。



邁向醫療永續 北醫附醫獲112年度永續能源研究基金會 七項大獎 榮登全國醫院榜首

文 / 北醫附醫 永續發展室 簡煥昉

北醫附醫自2022年開始，參與台灣永續能源研究基金會相關獎項的評選，今年2023年喜獲七項大獎，獲獎數量榮登全國醫院榜首，對於本院的同仁來說得獎是肯定，更是繼續前進的動力，在永續醫療這件事情上，北醫附醫從內部的管理到對外的服務，都持續不斷的在進行。

從今年獲獎的七項主題中就能發現，總務室智能後勤管理系統的提升，將過去需要的時間、人力、耗材有效的分配，減少不必要的浪費，也導入智慧環控監管設備及數據層面，並汰換、優化基礎設施，將內部的管理流程、

環境監測、節能減碳全部囊括。在本職的醫療專業領域，心臟衰竭團隊建立起完整診療的流程，將病患身心社靈及距離會遇到的種種問題納入診療規劃中，結合不同職能的專業給予病患完善診治計畫，並且在術後提供遠距照護服務，多項方案依照不同個案的情況進行輔導管理，讓醫療服務更多元更彈性。

此外，復健科也將治療方式與新穎的技術整合，以流程決策樹、復健機器人、制定補助申請的流程，提供給需要的腦麻病患，且轉介制度化的作業程序，使病患及家屬不會因為對創新治療技術的陌生，而感到徬徨無助，更

不讓經費成為治療途中的絆腳石。麻醉科更是以宏觀及微觀的角度去研究，該如何在兼顧治療過程的安全風險及節能減碳中取得平衡，除了目前麻醉氣體的更換，也對麻醉後照護的過程，為溫室氣體排放減緩和調適的作為，提供詳細的建議。醫務部則帶領醫療權利走向一個全新的里程碑，將病人自主權利作為重點，推動預立醫療照護諮商（ACP），讓病患及家屬互相了解彼此的想法，並且在真正走到執行層面時，能夠以共識的決定為主要決策的依據。此計畫推動成效也有目共睹2022年簽署預立醫療決定765人，為全國醫療機構第二。

院內單位有志一同的提升專業，讓北醫附醫不只在院內提供高品質的服務，也在社醫部的努力下，踏出院區用北醫附醫強大的醫療能量，觸及偏鄉幫助更多需要我們的病患，在醫療之外教育服務與關懷也是我們所重視的。因此君蔚國際醫療中心也帶領著團隊跨足國際，長期駐點海外看診外，把國內的教育訓練及制度化的管理一並交授給當地的醫療專業人員，我們深知「授人以魚，不如授人以漁」永續的發展應當在互利共好、共同成長的狀態下，持續前進。



▲北醫附醫參與2023亞太永續行動博覽會。



▲北醫附醫安排院內同仁參與永續規劃師認證培訓，為永續之路打下堅實的地基。

北醫附醫深信，要能夠在永續發展的路上走得更快更好，院內的每一位同仁，都是我們不可或缺的主角，以人員培訓出發，本院安排了院內共33位各單位同仁，進行永續規劃師認證培訓，經過一番努力成功全數取得永續規劃師證照，讓各部門的菁英，成為永續規劃的種子與院內的領航員，為北醫附醫的永續之路打下堅實的地基。為使北醫附醫能從根本做出改變，我們自主的投入永續報告書及全院碳盤查，以專業的方式找出可以優化的部分，結合各部門永續規劃師，針對所職掌專業的建議，將帶領北醫走向永續的康莊大道。

北醫附醫榮獲112年度永續能源研究基金會七項大獎

台灣企業永續獎	復健醫學部—創新成長領袖「創新整合治療，永續腦麻兒童成長」 麻醉科—氣候領袖「北醫附醫永續醫療：綠色麻醉第“E”步」 社醫部-社會共融領袖「醫療服務深耕偏鄉，健康福祉共融永續」
TSAA台灣永續行動獎	總務室—「智能後勤，綠能永續」（金獎SDG09—工業、創新與基礎建設） 醫務部—「預立醫療完整生命旅程」（銀獎SDG16—和平與正義制度）
APSAA亞太永續行動獎	君蔚國際醫療中心—「臺灣醫療「史」命：全面提升史瓦帝尼醫療、公衛與教育」（SDG03—健康與福祉） 心臟衰竭團隊—「心衰團隊：前瞻性跨科整合照護提升醫療品質」（SDG03—健康與福祉）

《生命關鍵、健康永續 北醫附醫 全人醫療的溫柔革命》專書



文 / 北醫附醫 8A 病房護理佐理員 何品玲

心得分享徵文活動

第一次看到「全人醫療」字眼頗為疑惑，不解所指為何。

直到翻閱這本書「生命關鍵 健康永續」，我才瞭解「全人醫療」意義。這也是北醫附醫積極推展的目標，以病人為中心，分別提供「全人」、「全家」、「全隊」、「全程」、「全社區」等五層面的醫療服務，從身體疾病治癒，到心靈平安喜悅。

該書提供許多實際作為，如為血友病病友們成立「血友病中心」；為「兔寶」成立「顧顏中心」；為愛滋病友們成立「愛滋病防治中心」等。除此之外，北醫還為失智者提供失智者照顧社區B點，搭起長照共照網。為疾病末期的病人提供安寧緩和病房，降低病人痛苦，維持生命尊嚴。在新冠肆虐時期，透過遠距醫療，改善偏鄉就醫不平等。讓我們看到一群有愛心熱血人士的努力。

「全人醫療」是我們所有北醫員工對於每位病患應有的責任與態度。「全人照顧」是從病患各種面向，身、心、靈所需要完整的醫治照顧；「全家照顧」則不只關懷病人本身，也要關心家屬與相關照護者的身心。「全程照顧」是對於病患要以責任及善愛有始有終，在各個階段陪伴病患與家屬給予支持協助。「全隊照顧」強調醫療團隊的合作效應，結合醫護、社工、營養、心理、神職及相關人員一起

給予病患全方位的照護。誠如孔子所言「…故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養…」，打造大同世界的樣貌。

前幾月前，我又再度經歷生死離別。當時在加護病房內，望著心電圖的平坦，心跳逐漸歸零，握著父親冰冷的手，家人此起彼落啜泣聲中，聽著醫生宣布「現在時間5點35分，親愛的爸爸病好了，再也不需受任何苦痛，我們已竭盡全力照顧您，您走時候是平靜的，將前往西方極樂世界，隨侍菩薩身旁。」然而，窗外卻露出黎明的曙光，當下我相信父親是在最無痛苦情況下，順順放心的走了。在離別時讓彼此無爭吵，讓道歉、道謝、道愛、道別來修補生命裂痕，化解世間一切紛爭，病人平靜安心地走，活著的人也沒有遺憾，這樣的臨終照護，更能激發社會正能量。

今後在照護病人時，我應該把病人視為整體，以病人的需要，包括生理、心理、靈性以及社會各方面看成一個整體性，尊重並回應病人的需求、價值以作為所有的臨床決定導向，對於慢性病的長期照護，以及對生命終點的安寧照護也要予以耐心回應，讓靈性平安，善終無憾。閱讀這本書，讓我深有所感。

《生命關鍵、健康永續 北醫附醫 全人醫療的溫柔革命》專書



文 / 北醫附醫 胸腔內科主治醫師 周百謙

心得分享徵文活動

醫學的進步有目共睹，雖然在醫療科技協助下，疾病的診斷與治療都獲得很大的突破，唯獨在對病患及家屬的關懷與同理心方面，卻由於忙碌的醫療作業，時常被忽略。疾病雖然在治療下改善，但心情上受到疾病影響的孤寂感無法平復，更因這些可以被克服的疾病相關疲憊感，不但降低生活品質，更進一步影響到疾病治療的預後。

北醫附醫歷經多年經營，勵精圖治，醫療技術與品質的提升，使得北醫附醫成為台灣醫療生態中的重要角色，在細胞治療與先進癌症治療的努力，讓許多癌症病人獲得了癌症治療後的重生機會。然而，在醫療端得突破同時，也注意到心靈端的未滿足需求，如何去針對病患治療滿足身心靈的面向，讓病患能夠在身體與心靈獲得醫治，也就成為北醫附醫全人醫療的重要面向。

為了達到全人醫療的目標，在書中可以看到北醫附醫的多層次布局，這部分包含血友病中心所提供的一站式跨科看診，提供病友的便捷服務；唇顎裂中心醫療團隊的高超醫術，讓病患彷彿若新生；而針對腦性麻痺，失智症所提供的中樞神經復健，都改善了病患治療下的臨床反應；而腫瘤相關的兒童族群照護，以及安

寧緩和團隊所提供的全方位治療，構建了對病患及家屬的關懷支持；於行有餘力之際，北醫附醫更協助偏鄉社區醫療，讓醫療及醫療之外的需求得以滿足，強化社區支持，而協助史瓦帝尼的海外醫療常駐團隊，更有效改善當地健康衛生，同時維繫了國家外交。除了疾病面的照護外，對於員工的照顧，藉由員工關懷中心的設立，讓員工得以維持強韌身心面對醫療挑戰，才能提供最佳的治療，而永續經營，更是北醫附醫永續行動的宣示。

在書中有許多令人動容的故事。對於腦性麻痺的孩子而言，他們一出生就暫時被束縛在無法被自己控制的軀殼中。雖然面對人生的不公平，但在附醫團隊的協助下，從細胞治療，到機器人的輔助復健的先進療法，都使得這以前的絕症，都能逐漸復原，讓孩子獲得新生命的同時，也拯救了一個家庭。科技或許冰冷，但建築在溫柔革命下的附醫團隊，卻以使命感讓病患找到希望所在，真實描述了全人醫療所能做到的最高境界。

全人醫療是維繫生命的關鍵，而引領的健康永續概念能有效提升不同的生命面向。北醫附醫的改變與突破，所代表的是醫療面以及病患支持面的全面革新。相信假以時日，必然可以讓更多的病患得以恢復，重展笑顏。



《生命關鍵、健康永續 北醫附醫 全人醫療的溫柔革命》專書



文 / 北醫附醫 藥劑部住院調劑組組長 胡雪吟

心得分享徵文活動

白雲冉冉的午後，我乘著翻開的書頁，踏入一篇篇充滿愛的故事，看著醫療團隊對生命用心關懷的照顧，如沐浴著窗外明媚陽光，和煦而溫暖。

故事中每一個場景都是一幅令人感動的畫面。我能看見腦性麻痺的小寶寶第一次被父母溫柔地抱起、兔寶寶治療後完整滿足的笑顏、小女孩跟著走路機器人跨出生後的第一步、兒童腫瘤小朋友在團隊爭取新藥治療中勇敢的抗癌、偏鄉零距離照護下伯伯的全心信賴、史瓦帝尼的新冠病人在醫療團守護下開刀和治療。這些故事，不僅是治療的過程，更是關懷和溫暖的體現。它們勾勒出醫護人員無私奉獻的樣貌，也反映了病人難言的內心狀態，以及他們承受來自家人和社會壓力的艱難。正是醫護人員的細心呵護，讓這些病人在生命的最艱難時刻感受到最深的關愛和力量。

回憶起我在北醫執業的十餘年，從最初在病房看到灰白色臉龐的緊張和慌亂，到能夠神色自若地面對病家殷殷詢問各式問題，這段歲月我深刻領悟到醫院的核心價值，除了運用智慧科技來治療病人，更是需要結合醫療團隊的力量，和病家一同努力，彼此擁抱、支持，給予溫暖和照護，才能讓病人在病痛中重拾生命的笑容。

在這瞬息萬變的世界，關懷與用心照顧是我們的使命，也是將愛與溫暖傳遞下去的最美好的方法，當我們在生命的旅途上相互扶持，將能看到更多的微笑和希望，讓這個世界充滿更多愛和溫暖。願所有在北醫相遇的有緣人，健康照護的漫漫長路上，從生命的最初到最後，我們都能一起同行，讓關懷的火焰照亮每個人的生命旅程，讓愛與溫暖永不止息。

《生命關鍵、健康永續 北醫附醫 全人醫療的溫柔革命》專書



文 / 北醫附醫 行政副院長 梁雅婷

心得分享徵文活動

「如果有人在我的喪禮上追憶我的一生，我希望他們怎麼形容我和我的品德？」最近重新溫習這本書《與成功有約：高效能人士的七個習慣》，這問題常縈繞在心頭，也常想醫院官宣「一間珍惜每個生命的醫院」、建構智慧醫院及健康照護生活圈，提供「五全」的醫療照護—全人、全家、全隊、全程、全社區；但這些真的做到了嗎？讀完《生命關鍵、健康永續：北醫附醫全人醫療的溫柔革命》這本書後，我對北醫附醫有了以下的感受…

一間有愛的醫院，不僅重視每個生命，也關心每個員工，傳遞組織文化的溫暖；

一間有溫度的醫院，不僅治癒病人身體，也安撫病人心靈，實踐全人照護的理念；

一間有影響力的醫院，不僅提供臨床照護，也發展核心特色，展現優質醫療的水準；

一間有前瞻性的醫院，不僅追求業績和利潤，也貢獻永續的目標，展望健康永續的願景；

一間啟動革命的醫院，不僅改變醫院本身，也改變許多人的生命，成為全人醫療的推動者；

一間值得敬佩的醫院，讓人看到醫療服務的可能性，讓人學習生命教育的意義，讓人熱血澎湃的想加入其中、貢獻自己的力量！

這本書是對「醫院做到了嗎？」這個問題最好的答案！這些服務和行動展現了北醫附醫創新精神和社會責任感，也讓我們看到了醫院如何落實對每一個生命的珍惜和關懷，書中每個感人肺腑的故事帶領讀者走進北醫附醫的各個角落，見證如何實踐「全人醫療」的理念，關懷生命並為健康永續的目標努力，不僅感動人心，也啟發人思。讓我們思考：什麼是真正對病人有幫助的醫療？什麼是健康永續的目標？什麼是我們可以做的貢獻？

藉著分享理念和價值，讓我們看到在白色巨塔下，醫院發起的這場溫柔而堅定的革命；這場革命不只是改變了醫院本身，也改變了許多人的生命。我相信，這場革命還會持續下去，並帶來更多的正面效應！





歲末感恩 愛心物資暖人心

文 / 北醫附醫 社會工作室社工師 李佩芬

當經濟弱勢民眾遇有疾病需要治療時，一方面擔心病情，另一方面又焦慮費用無法負擔，此時，醫院的社工師可以連結政府社政、民間慈善等單位的福利資源，協助病人與家屬度過難關，以下分享一個溫馨小故事：

小易19歲，就讀高職，因意外被送至急診，經緊急手術後生命跡象漸獲穩定，然而病床邊的小易母親仍愁容滿面，原來，母親為新住民，離異後與小易相依為命，母親在餐飲店工作，每月工作所得大半得拿來付房租，在去年又不慎落入詐騙陷阱，小易為減輕母親的重擔，課後並沒有與同學玩樂，而是趕赴兼職工作，賺取微薄收入貼補家用，就在奔波的路途發生車禍。

社工師同理母親擔憂，一起把眼前困難一一釐清，首先提供小易住院期間所需耗材，運用全聯慶祥慈善事業基金會捐贈的成人紙尿布、替換式尿片、濕紙巾等物資，確保小易在復原期間不因家庭經濟問題影響照顧品質，也讓母親有信心接續處理其他問題，此外，社工師協助母親申請學產基金和學生平安保險理賠，再透過脆弱家庭通報，請大安社會福利服務中心的社工，幫忙母親獲得急難救助、低收入戶臨時看護費用等經濟補助，並持續協助母親諮詢債務協商，當問題一一找到解決方向，母親終於露出難得的笑容，最後，社工師再請本院出院準備護理師，協助母親準備相關資料，讓小易出院後轉到台北市中興醫院繼續進行復健，期待小易能儘快恢復健康重返校園。當出院準備計畫逐步完成，母親也有信心能陪著小易繼續努力，同時表達對醫療團隊及全聯慶祥慈善事業基金會的感謝，母親期許自己將來有能力時也要幫助其他需要幫助的人，讓善的力量繼續傳遞。

全聯慶祥慈善事業基金會長期幫助本院弱勢病人，112年捐贈成人紙尿布144箱、看護墊40箱、替換式尿片12箱、濕紙巾120箱、亞培安素奶粉40箱，這些愛心物資如同一股安定力量，總是默默守護弱勢民眾，時值歲末，再次表達對全聯慶祥基金會的感謝。未來社工室也將繼續善用資源，陪伴病人家屬走出低谷迎向健康。

新任主治醫師介紹



病理科
李宛庭

現職

• 臺北醫學大學附設醫院病理科專任主治醫師

學歷

• 高雄醫學大學學士

主治專長

• 解剖病理

經歷

• 台大醫院解剖病理科住院醫師訓練

一間珍惜每個生命的醫院

生命關鍵、健康永續： 北醫附醫全人醫療的溫柔革命

11 個特色醫療團隊 醫人也醫心
一步一腳印在醫療第一線，寫下無數動人篇章
醫病同行、走出國際，見證北醫附醫的**創新與影響力**

衛福部部長 薛瑞元
臺北醫學大學董事長 陳瑞杰
臺北醫學大學校長 林建煌 —— 感動推薦

2023.08
全台溫暖上市





告別冬季癢 中醫有妙招

文 / 北醫附醫

● 傳統醫學科醫師 **郭博元**

即將來到冬天低溫、乾冷的氣候，許多人的皮膚開始逐漸變得乾燥、粗糙，甚至會搔癢、刺痛、脫屑、龜裂。在溫度、濕度較低的環境中，容易使皮膚水分流失加塊、表皮微血管收縮、神經敏感，以致皮膚產生搔癢、發炎反應，即所謂「冬季癢」，中醫稱之為「風癢」或「風搔癢」。冬季癢較好發生在四肢部位，最常影響的是小腿前側區域，病情加重時則有可能會波及到大腿、手臂甚至全身。

冬季乾癢的中醫觀點

冬天是自然界萬物閉藏的季節，陽氣潛伏、陰氣漸盛。中醫經典《黃帝內經》提到四季的身心調養以「春夏養陽，秋冬養陰」為主，可知冬季又養護陰血為要，若寒氣過盛侵襲皮膚、或氣血無法濡潤肌膚者，則容易產生搔癢等不適。以下幾種類型的人較容易產生冬季癢的問題：

◎**中老年人**，因身體機能開始衰退，開始出現肝腎虧虛、體內氣血不足的狀況，以致於肌膚濡養不足。

◎**有異位性皮膚炎、慢性濕疹…等病史的病人**，皮膚疾病進入慢性期後，常有血虛肌膚濡養不足的狀況。

◎**體質偏於血虛的人**，常見皮膚乾燥、眼睛乾澀、面色蒼白或萎黃、容易口乾舌燥等表現，身體也常對於肌膚、爪甲、毛髮濡養不足。

若屬於以上冬季癢耗發的族群外，又經常熬夜、失眠、飲食辛辣重口味等容易耗傷陰血的習慣，則會加重冬季癢的病情。

冬季癢有哪些類型？

冬季癢常見的中醫分型有：

	常見身體表現	適合中醫治療
血虛風燥	皮膚乾燥、搔癢、脫屑，夜間較嚴重。伴有面色蒼白或萎黃、失眠、頭暈頭昏等症。	以養血、滋陰、潤燥為主，適合當歸飲子、四物湯等處方。
風寒外襲	皮膚瘙癢，且多發生在頭頸部、雙手等暴露寒冷部位。伴有手腳冰冷、畏寒、搔癢遇冷加重等症。	以祛風、散寒兼養血為主，適合桂枝湯、溫經湯等處方。
血熱風燥	皮膚瘙癢、表皮泛紅、出現紅疹或脫屑多。伴有口乾舌燥、心煩、便秘等症。	以涼血、清熱兼養血為主，適合溫清飲合消風散等處方。

除了藥物治療外，也應做好肌膚的保養與作息的調整，減少皮膚的水分與油脂流失，可避免症狀加重或遷延許久不能痊癒：

* 洗澡清潔方式調整：

- 避免洗澡太多次、使用過高溫水清潔、並縮短洗澡時間不泡澡。
- 洗澡或清潔時，並選擇較溫和的沐浴用品，或甚至嘗試清水洗澡。

* 維持皮膚滋潤：

- 適時以紫雲膏、保濕乳液、凡士林等外敷保濕、補充油脂。

- 穿著鬆軟衣物、避免硬質粗糙的衣物摩擦刺激。

* 改善作息與習慣：

- 控制環境溫度，室內過於乾燥冷天氣可使用加濕器、水氧機、暖氣機等提升濕度與溫度。
- 睡眠充足避免熬夜，中醫認為「晝養陽，夜養陰」，熬夜及睡眠不足容易造成血虛。

冬季癢應該怎麼食補？

在冬季寒冷時我們常喜歡享用薑母鴨、羊肉爐、麻辣鍋…等藥膳來溫暖身體，但是此類料理多使用辛溫燥熱的辛香料如：老薑、桂枝、蒜頭、花椒、辣椒、胡椒、八角、沙茶醬、米酒…，容易「越補越燥」助長身體火氣、耗傷身體陰血，若是冬季癢的病人容易加重皮膚乾燥、搔癢狀況。

冬季癢的族群中醫食補以「養血、滋陰、潤燥」為主要方向，飲食可選用銀耳、百合、木耳、蓮藕、山藥、枸杞、紅棗、生地黃、何首烏…等食物與藥物，並且避免或減少辛燥上火的食物（如：烤炸辣、蔥蒜、菸酒、溫熱性藥食…等）、容易引起過敏的食物（如：帶殼海鮮、堅果、筍、菇…等）。配合肌膚保養與作息調整，讓皮膚可以滋潤舒服過冬。

作者介紹

主治專長

- 一般內科疾病：疲勞、頭暈頭痛、水腫、頻尿、濕疹、皮膚癢
- 呼吸道疾病：咽喉炎、感冒及新冠後遺症、氣喘
- 骨傷疾病：痠痛、關節痛、神經痛

門診時間

週一下午/夜間、週二下午、週三上午/夜間、週五上午/下午、週六上午

「三九貼」穴位敷貼 冬季祛寒暖身少過敏

文 / 北醫附醫 傳統醫學科醫師 郭博元

在近日秋冬天氣轉涼時，常有患者主訴許多易受寒冷天氣、溫差變化刺激的疾病，如鼻過敏的鼻水與噴嚏、氣喘的咳嗽喘症狀、手腳冰冷、容易感冒頭痛、痠痛…等等，常在此時病況加重。俗話說：「熱在三伏、冷在三九」冬至起算的三個九日稱為三九天，隨著節氣的推移九天期間會來到一年中最寒冷的日子，在此時以溫熱的藥物對穴位貼敷，可以溫煦身體陽氣、驅散寒邪，進而提高免疫力、改善體質與減少症狀。

哪些人適用「三九貼」？

適合易因寒冷天氣加重的疾病如鼻過敏、頭痛、氣喘、容易感冒、慢性支氣管炎、慢性關節炎、風濕痠痛等等。搭配中藥內服，雙管齊下可有效改善虛寒性疾病。

哪些人不適用「三九貼」？

孕婦及3歲以下嬰兒、嚴重心肺功能不足、短時間敷貼起大量水泡者、急性感染、發燒、咽喉發炎者，並不適合此法。

三九貼特別門診時間

112年12月22日至113年1月20日止，網路掛號預約時間為28天（含當日門診）。

除周正邦醫師限掛骨傷科門診外，其他醫師門診時間內皆可進行治療。

敷貼療程 七至九天敷貼一次，連續四次敷貼為佳，依體質不同可做四-六次敷貼。

療程費用 此療程為自費項目，健保不給付。

諮詢電話 02-2737-2181分機[3107]或按[9]由總機轉傳統醫學科門診。

同一般門診掛號，預約掛號方式如下：
人工掛號：02-2738-0032
語音掛號：02-2377-1866
北醫掛號APP（手機下載）
網路掛號：
<https://www.tmu.org.tw/service/regist/60>

2024 2023 歲末身體大掃除 讓您健康迎新年

文 / 北醫附醫 健康管理中心事務員 劉亭君

生活及工作奔波了一年，歲末迎新之際請放慢腳步，卸下忙碌生活，替自己及家人安排健康檢查，儲備健康財富，邁向更健康的2024年！

寒冬來襲，氣溫驟然變化常導致心腦血管疾病，如：心肌梗塞、腦中風突然發生，一旦罹病往往造成個人與家庭沉重的負擔。心臟疾病是健康的無聲殺手，防範心血管、腦中風是現代人確保生活品質必須重視的課題。

北醫附醫健康管理中心在寒冷冬日裡為您增加愛的溫度，針對心腦血管提供相關健檢專案，除一般檢查項目外，經由寶石全景電腦斷層影像檢查評估心臟機能狀況，同時搭配磁振造影檢查，可發現腦部腫瘤、血管瘤、中風評估及神經系統退化疾病追蹤，助您拆解影響健康的隱形炸彈。

透過本中心完整精密的檢查，幫助您掌握自身健康狀況，值得送給自己及家人最好的歲末禮物就是健康的身體！

建議檢查健檢專案

【尊爵全方位健檢專案】

以「全身腫瘤磁振造影」及「寶石全景電腦斷層」有效偵測頭部、頸部、胸縱隔腔、肺部、腹部、骨盆腔等部位腫瘤，同時搭配無痛腸胃鏡、完整型心臟冠狀動脈電腦斷層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，守護您和家人的健康。

【尊榮安心健檢專案】

完整型心臟冠狀動脈電腦斷層，搭配腦部磁振造影掃描MRI/MRA、心臟超音波、頸動脈超音波、甲狀腺超音波、三高（血壓、血糖、血脂肪）及心臟機能檢查，由專業的心臟內科與健檢專科醫師，聯手為您完整評估心血管及腦部健康狀況與疾病風險。

健康檢查預約專線：
(02)2737-2181
分機 8325#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



Beam Away Cancer & Safeguard Your Heart 乳癌放射治療新攻略

文 / 北醫質子中心

主任 **李欣倫**、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

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。

以質子精準治療，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。現今的放射治療多使用光子放射線。光子放射線從治療機器產生後經過身體正常組織到達我們的治療目標，將高劑量的放射線能量聚焦在腫瘤處擊殺癌細胞，然而中低劑量的放射線仍會穿越腫瘤前後，影響鄰近的正常細胞，雖然大部分的正常細胞相較於癌細胞，有較好的輻射承受力和復原力，而且拜電腦科技及影像醫學的進步所賜，當前普遍使用的光子放射治療和過往相比已經能大幅度降低非治療目標的放射線傷害，但由於光子放射線本身的物理特性，仍有機率引發不同程度的副作用。

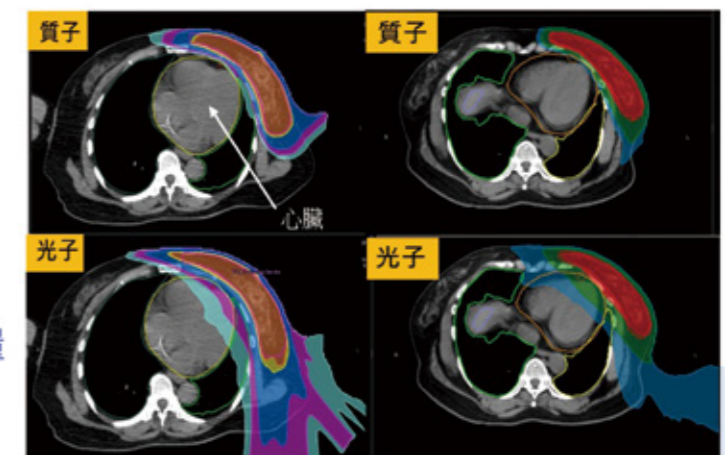
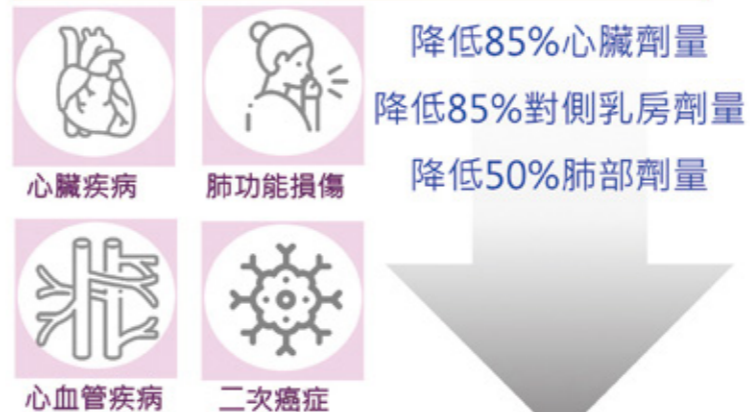
質子射束的物理特性就像深水炸彈，進入人體後並不立刻將能量釋出，要直達腫瘤的深度才會釋放全部的能量，而對於射束沿線位於腫瘤後方的組織則幾乎完全不受輻射劑量影響。質子治療對於乳癌患者來說可能特別有益，研究發現，它可以最小化對附近組織和關鍵器官（如心臟和肺部）的影響，同時對特定的病患族群例如年輕、左側乳癌、既存心肺疾

病，也有更好的優勢。經過十年的努力，北醫在去年8月正式啟用質子中心，至今已服務治療超過兩百位病友。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！

本文一併刊登於北醫百合溫馨聯誼會專業文章。由北醫乳癌病友於民國90年組成的「百合溫馨聯誼會」，透過醫藥講座、防治宣導等課程，讓大家從中直接得到正確的醫療保健資訊，另外也在百合裡認識一起對抗癌病的姐妹們，在每一次相聚時光，彼此加油打氣，並幫助更多姐妹找到人生希望的另一線曙光。

質子治療降低乳癌放射治療 副作用風險

適用於年輕、左側、有心肺
疾病的乳癌患者



▲ 真實案例放射劑量比較圖

資料整理提供：臺北醫學大學附設醫院放射腫瘤科王威鈞醫師、吳秉修醫師

抗癌新利器

質子治療 在兒童癌症的應用

口述、審定 / 北醫附醫 癌症中心副主任暨放射腫瘤科主治醫師 **郭嘉駿**
採編、撰稿 / 北醫大 醫學系五年級1081級實習醫學生 **吳小鈴**

去年，隨著北醫質子中心的建立，北醫附醫成功協助一位九個月大的女童精準地使用手術、質子治療、化學藥物等方式對抗罕見又難以治癒的非典型畸胎/類橫紋肌細胞瘤。這種台灣每年發生率約2例的惡性腦腫瘤，若沒有使用放射線療法，存活率幾乎為零。因此當小朋友不幸罹患此種惡性腦瘤，醫師一定會將放療納入療程，以提升5年存活率至3-4成。在這種情況下，放療使用精準的質子治療，將可以大大降低對周邊腦組織的傷害。

在臨床上，兒童腫瘤患者父母被醫師建議使用質子治療總有許多疑問，如：為什麼需要用到質子治療？質子治療會痛嗎？有什麼副作用？需要同時麻醉嗎？風險會很高嗎？這些疑

問在這篇文章都能夠得到解答！

質子治療是一種精準的的粒子線治療

質子治療，是放射線治療的一種，相比於多數病友執行的光子治療，是一種運用帶能量粒子的新治療技術。有別於光子，質子它帶重量帶電荷，可以經由程式運算去調控治療能量的深度，更因為質子粒子本身的重量，我們可以使它在進入目標區域放出能量並停下來，精準聚焦腫瘤組織並避開後方的正常組織，從而降低對周遭組織的負面影響。

質子治療為什麼適合兒童腫瘤

質子治療在放射線治療中是一種副作用更少更精準的技術，因此放射線治療的癌症患者

都可以選擇使用質子治療來減少發生副作用的機率。而對於未來大有可為的兒童患者來說，放射線若在一些發育中的組織累積達到一定劑量，便可能會造成永久的後遺症。例如：脊椎及四肢骨骼照射放療影響到生長板，就會影響身高發育；腦部放療若影響到腫瘤旁正常組織，則會影響到智力發展等腦部功能。因此，視腫瘤種類與分期而定，當小朋友的腫瘤治療必須不只用到化療也需要使用放療時，極小化周圍組織暴露劑量的質子治療就會是我們的首選建議。

質子治療的副作用與限制

質子治療副作用很少，大部分患者只有照射區域的紅、腫等發炎表現。但它的限制在於：正因為治療的能量十分集中，一點誤差都有造成很大偏移的可能性，影響治療成功率。例如當小朋友的腸道內氣體與事前定位影像有所出入，治療就可能需要延期。另一個我們最害怕造成誤差的原因就是小朋友的靜止穩定性，因此對於比較小的小朋友幾乎都需要做鎮靜麻醉後再進行質子治療。最後，質子治療目前被排除在我國健保條件外，因此需全額自費，此也是考量點之一。

精準的質子治療常需要麻醉搭配

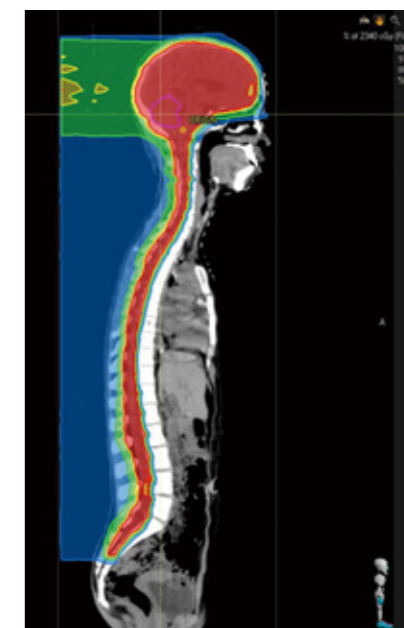
許多家長會對麻醉的風險感到擔憂焦慮，但正是因為質子治療精準性與高能量的特性，小朋友在治療中不穩定而提高的風險將遠勝麻醉風險。雖然一次質子治療的時間不超過一個小時，但治療過程中都會由麻醉專科醫師與護理師的團隊嚴格計算、監控，風險將和做無痛大腸鏡或胃鏡差不多，請家長們放心。

簡而言之，質子治療雖是近幾年的放射線療法的新技術，卻已造福許多的患者，降低癌症治療的副作用，改善治療後的生活品質，在兒童癌症中更是守護了他們未來成長發育的一切可能。希望這篇文章能帶你們簡單地認識質子治療，並了解到質子治療在兒童癌症中的關鍵角色。

當兒童神經腫瘤病患需要做腦脊髓照射時，採用質子治療（彩色部位）可避免大部分的脊椎及內臟接受不必要的照射。

參考資料：

1. Atypical Teratoid Rhabdoid Tumor (ATRT) Diagnosis and Treatment-National Cancer Institute of United States <https://www.cancer.gov/rare-brain-spine-tumor/tumors/atrt>
2. 110年國人死因統計結果—衛生福利部<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-70314-1.html>



▲質子治療劑量聚焦於目標區域。



以家庭為中心的 兒童友善護理

文 / 北醫附醫

7A 病房護理長 **朱欣蘭**



孩子是國家未來的主人翁，無論健康與否，每個孩子都是父母心中的寶貝。醫療機構應特別重視兒童的健康、保護與安全，尤其在困難罕見病症發生時，需照顧其生理、心理需求，同時注重以家庭為中心的照護。

本院除了收治一般兒科疾患外，更專長於兒童腫瘤及唇顎裂等困難罕症病童。由於癌症治療帶來的不適感，讓孩子們承受著極大的痛苦，護理師必須準確評估及提供個別化照護，以確保最佳療效和生活品質。先天性顱顏異常兒童，從出生起就必須面對艱難的課題，成長過程中持續面對顱顏重建手術，這些專業的照護，若稍有閃失，影響的則是孩子的容貌，所以無論是專業的傷口護理、餵食技巧或拍痰技巧等，都需要耐心仔細的指導家屬，才能做到返家後，也能維持良好的照護品質。

7A護理團隊非常重視全人照護，因為知道即使孩子生病了，也不能失去快樂的權利。因此陸續開展了友善兒童照護計畫。在癌童家屬的支持下，我們在治療室設置了「扭蛋機」，在孩子接受完治療後，可以獲得扭蛋。以撫慰孩子的心。另外在治療過程中，我們也貼心裝設了影像裝置，在孩子喜愛的卡通影片陪伴下，減少對治療的焦慮及恐懼。「核磁造影外太空之旅_兒童衛教影片」，是以兒童視角構思，設計核磁造影與放射線治療過程中會面臨及需要配合的歷程，讓孩子在檢查過程中減少害怕，增加配合完成治療。「兒童預防跌倒動畫影片」用卡通影片的方式，帶著孩子一起觀看，讓孩子在快樂中學習如何預防跌倒，提升住院安全。每年的「萬聖節」是7A病房的重頭戲，變裝秀更是護理師與小病童們的歡樂。在喜願

協會的協助下，我們設計闖關遊戲，成功後能獲得獎勵。最後有趣的變裝遊行探視每一間病房的小病童，發放糖果。這種與同儕齊樂的活動，希望彌補孩子因生病而失學的遺憾。歷經數月辛苦的化學治療，在結束療程時，病房貼心舉辦「畢業典禮」，邀請孩子的家人、主治醫師和護理師共同慶祝。這是為了表彰孩子熬過這一段辛苦的階段，祈福接下來的每個階段順利平安。跨領域團隊成員，包括音樂治療老師和藝術治療老師，與家屬一同參與跨域治療計畫討論會，共同制定最適合孩子的照護方針。所有這些努力都是為了讓家長和孩子在辛苦的療程中擁有美好的時刻和回憶。活動中，病家

們相互打氣支持，凝聚不可或缺的力量。

以家庭為中心建立一個兒童友善的醫療環境是兒童最佳照護的關鍵。對孩子來說，一個舒適、安全且溫馨的環境，並提供多元人文關懷，減輕他們在醫療過程中的不安和害怕。當我們看見住院治療的孩子們展開笑顏、家屬的信賴，大家共同與孩子對抗病魔而努力著，對於我們來說不僅僅是莫大的肯定，也體現了護理的價值。





預防肌少症 飲食運動很重要

文 / 北醫附醫

營養室主任 **蘇秀悅**

隨著老年人口的增加，對老化過程中，所產生的疾病，應提早預防。人在40歲以後，肌肉量會每10年下降8%；70歲後，肌肉量更是每10年下降15%，肌少症是老化過程中，自然產生的問題，更是長者失能的危險因子，因此本文將與大家分享如何提早防範，延緩肌少症的發生。

單純因年齡增長造成的原發性肌少症不多；大部分肌少症是多重因子造成，如長期臥床、失智、慢性疾病或營養不良等。因此，我們需對長者的潛伏慢性疾病，如心臟病、糖尿病、神經性系統疾病、失智等，進行監測與治療，才能達到預防及延緩肌少症的目的。

什麼是肌少症？是指當肌肉質量減少，再加上肌肉力量減弱或行動力變差，兩者之一，即為「肌少症」。目前是根據歐盟肌少症工作小組（European Working Group on Sarcopenia in Older People, EWGSOP）及亞洲肌少症小組的標準來診斷。

1	四肢骨骼肌質量指數	男性：<7.23 kg/m ² (亞洲DXA & BIA ≤ 7.0 kg/m ²)* 女性：<5.67 kg/m ² (亞洲DXA <5.4 kg/m ² & BIA ≤ 5.7 kg/m ²)*
2	手部握力 (肌肉力量)	男性：<30公斤(亞洲28公斤)* 女性：<20公斤(亞洲18公斤)*
3	步行速度 (體能表現)	每秒走< 80公分(0.8 m/s) (亞洲6公尺步速<1 m/s)*

- ◆符合1，另兩項正常：肌少症前期
- ◆符合1，另兩項其中有一項符合：肌少症(亞洲符合1及2：肌少症)*
- ◆3項都符合：嚴重肌少症

資料來源：社區營養照護作業手冊（2022年版）

臺灣65歲以上長者，肌少症盛行率約在3.9%-7.3%。肌少症對健康的影響，包括降低行動能力、影響生活品質、增加跌倒風險、產生認知功能障礙、增加罹病率及失能、增加死亡率等，是一個不容忽視的醫療問題。

對抗肌少症，最有效的方法就是飲食及運動。飲食方面，應以均衡飲食搭配足夠的優質蛋白質，如豆、蛋、魚、肉類及奶類。一般成年人的蛋白質建議量是1公克/公斤，老年人則建議可增加到1.2公克/公斤。並建議將一天所需的蛋白質量，平均分配到早午晚三餐中。以一位體重60公斤的長者來講，一天蛋白質量為72公克（1.2公克/公斤×60公斤），扣除來自穀類的蛋白質（約20公克），有52公克蛋白質，需來自於豆蛋魚肉奶類食物。分配到早午晚餐，每餐約17公克優質蛋白質量，即2-3份蛋白質食物。1份蛋白質食物（含7公克蛋白質），相當於1個蛋、1兩雞肉、1兩魚肉、1兩豬肉、半盒豆腐、2塊豆干、牛奶240cc等。若還要增加肌肉量，需加入每週2-3次重量訓練，且在運動後30-60分鐘內，補充蛋白質食物等方式，來達到增肌減脂的目的。

除蛋白質外，肌少症預防還需要足夠鈣質來強化骨骼。成年人的鈣質建議量是1000毫克，老年人則可增加到1200毫克，可以多吃富含鈣質的食物，如奶類、奶製品（優格、起司）、芝麻、小魚乾、黃豆製品等。另外應每日日曬15-20分鐘，讓身體能合成足夠的維生素D；或多吃富含維生素D的食物，如鮭魚、秋刀魚等。若無法從日曬和食物獲得足夠維生素D時，則可補充600-800 IU維生素D3來達到建議攝取量。因此肌少症的預防，應讓長者定期接受肌肉質量檢測，評估肌少症風險。給予均衡足夠的營養，尤其是蛋白質食物，配合規律適當的運動，來達到健康老化的目的。



作者介紹

主治專長

- 團膳管理
- 食品衛生管理
- 疾病營養治療(糖尿病、腎臟病、癌症、肥胖、重症營養)
- 生命期營養（兒童、青少年、婦女、老年）
- 社區營養推廣

門診時間

週二上午



不可輕忽的警訊 淺談眩暈症 及治療藥物

文 / 北醫附醫

藥劑部藥師 馮祈禎

暈眩感可能每個人都經歷過，但事實上真正的眩暈症（vertigo）是一種動幻覺症狀，病人會感覺天旋地轉，周圍環境都在晃動，嚴重的症狀可能伴隨噁心嘔吐、耳鳴、複視、眼振（眼睛周圍規律跳動）等現象。而一般因為低血壓、低血糖等可能由其他原因造成的頭暈或暈眩感並不能稱為眩暈症。眩暈會因為頭部姿勢改變、咳嗽、打噴嚏或噪音而變得更嚴重。病人及家人必須留心觀察眩暈發作時的型態、頻率、誘發因子，並將其詳細告知醫師，才可以精準的透過神經學、影像檢查鑑別診斷。

造成眩暈的原因可分為周邊性及中樞性，周邊性造成眩暈症佔多數，包含良性陣發型姿勢性眩暈症（benign paroxysmal positional vertigo）又稱為耳石脫落、前庭神經炎（vestibular neuritis）及梅尼爾氏症（Meniere's disease）等。常見的動暈症，指乘坐車輛、船隻、飛機等交通工具造成的眩暈，這種眩暈主要是視覺與前庭的感覺發生暫時性衝突，或是內耳前庭系統內部訊號彼此不協調所致。而中樞型包含偏頭性暈眩、腦幹缺血、多發性硬化症等。病患過去病史中有中風危險因子（高血壓、糖尿病、抽煙）、頭部損傷、腫瘤壓迫、使用精神科藥物等都可能跟眩暈症的發生相關。

用於治療暈眩的藥物分為抗組織胺類、止吐藥與鎮靜劑。以下介紹院內相關藥物：

商品名（學名）	常用頻次	適應症、注意事項
抗組織胺類—抑制組織胺釋放，減少末端神經的敏感性，主要是第一代的抗組織胺		
1. Lonzumín (Buclizine dihydrochloride) 普治敏錠	預防或緩解暈車、暈船引起之噁心嘔吐應於出發前1小時服用。	治療過敏引起之搔癢，可用於預防或緩解暈車、暈船引起之噁心嘔吐
2. Nilasen (Betahistine) 寧耳眩錠	一天至多3次	梅尼爾氏症候群引起之眩暈、聽力障礙
3. Narizin (Cinnarizine) 納利吉錠	一天1次	止暈，改善血液循環
4. Fluzine (Flunarizine) 服腦清錠	一天1次	頭暈，預防頭痛，可能造成嗜睡。
BZD鎮靜—用於使用抗組織胺仍然無效時的二線用藥		
1. Xanax (Alprazolam) 贊安諾錠	發作期間0.5mg 每8小時一次	服用這類藥品會造成嗜睡，請小心操作儀器或開車，可能造成步態不穩請小心。
2. Rivotril (Clonazepam) 利福全錠	發作期間0.25-0.5mg 每8-12小時一次	
3. Diapin (Diazepam) 當立平	發作期間1-5mg 每12小時一次	
4. Ativan 安定文/ Anxiedin 安靜 (Lorazepam)	發作期間1-2mg 每8小時一次	
止吐藥		
1. Dinidol (Diphenidol) 制暈效	一天至多3次	止暈止吐
2. Promeran (Metoclopramide) 胃明朗	一天至多3次	止暈止吐，可能副作用：EPS(錐體外症候群)
3. Novamin (Prochlorperazine) 諾安命	一天至多3次	止暈止吐
4. Emetrol (Domperidone) 癉吐寧	一天至多3次	止暈止吐

頭暈的感覺確實使人難受，甚至影響到病患的生活品質。雖然藥物能有效緩解症狀，但相對成因也需要釐清，以下方法有助於預防暈眩：

1. 少喝酒、抽菸或攝取咖啡因。這些食物會降低腦部血液灌流量，使頭暈的症狀更嚴重
2. 水分充足、飲食均衡。臨床上也會看到維他命B群用於修復神經，調整自律神經的使用

3. 睡眠充足
4. 紓壓、作息正常、規律運動
5. 注意會引起頭暈的事物，例如強光、噪音、動作快速轉變

若是症狀持續未改善，建議須就診，定期追蹤治療。



講題 預防肌少症，增加乳癌存活率

日期：2023年12月06日(三) 上午11:00-11:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：高婕瑩 職能治療師

講題 減重不用算熱量

日期：2023年12月07日(四) 下午12:30-13:00
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：李佩芬 營養師

講題 介紹遺傳性癌症

日期：2023年12月13日(三) 上午11:00-11:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：廖敏華 遺傳諮詢師

講題 安寧療護宣導

日期：2023年12月13日(三) 下午13:10-13:50
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：林慧雯 護理長

講題 鼻咽癌

日期：2023年12月15日(五) 下午13:00-13:30
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：岳漢忠 醫師

※講座將視疫情狀況採滾動式調整，造成不便請見諒。

講題 口腔潔牙保健

日期：2023年12月18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：莫競文 醫師

活動 色彩之旅

日期：2023年12月20日(三) 上午09:00-11:30
地點：蔡萬才癌症大樓大樓3F(心苑)
講者：吳庭瑋 藝術治療師
報名網址：
<https://forms.gle/JB9tvanaQ3typXfj9>



活動 本院暈眩治療藥物介紹

日期：2023年12月25日(一) 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

小兒科健兒門診 疫苗注射

卡介苗預防注射時間：星期四下午/徐子權 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

2023年12月偏鄉巡迴醫療門診表

偏鄉居民醫療諮詢 24H
☎ 02-21765226

時段	週一	週二	週三	週四	週五
上午 9:00 12:00	石碇區光明里 市民活動中心 (光明路12號) 12月11日(腎) 12月25日 家醫科 林章賢醫師 腎臟內科 林彥仲醫師	平溪區平湖里 市民活動中心 (大湖10號) 12月12日 12月26日 泌尿科 張景欣醫師	石碇區豐田里 無極真道觀 (碇坪路2段17號) 12月6日 12月13日(過) 12月20日、12月27日 家醫科 林章賢醫師 過敏免疫風濕科 張晉魁醫師	石碇區永安里 辦公處護安宮 (北宜路6段小金瓜寮3號) 12月7日 12月21日 家醫科 林章賢醫師	石碇區格頭里 市民活動中心 (北宜路5段3號) 12月1日(泌)、12月8日(泌) 12月15日、12月22日(泌) 12月29日 小兒科/急診科 李逢卿醫師 泌尿科 張景欣醫師
	下午 2:00 5:00	石碇區中民里 市民活動中心 (靜安路1段183號) 12月4日(消) 12月18日 耳鼻喉科 陳資穎醫師 消化內科 張甄醫師	平溪區東勢里 市民活動中心 (竿葉林62-1號) 12月5日、12月12日 12月19日(腎) 12月26日 家醫科 林章賢醫師 腎臟內科 林彥仲醫師	平溪區新寮里 里辦公處 (新寮13-1號) 12月13日 12月27日 神經外科 吳忠哲醫師	石碇區彭山里 彭山天后宮 (崩山33-3號) 12月14日 12月28日 家醫科 李欣岱醫師

2023年10月份捐款芳名錄

財團法人新北市私立金樹慈善基金會	1,100,000	何立民、謝蕭如純	3,000
伸樺股份有限公司、公益信託誠樸慈善基金	300,000	林信忠	2,000
財團法人育秀社會福利慈善基金會	200,000	妙音居士	1,500
郭瑛玉、郭蕙玉	100,000	王俊焜、黃淑端、王茂興、陳順發、賈靜文	1,000
財團法人鄭火田慈善基金會	44,100	羅華美	600
財團法人南山人壽慈善基金會	30,000	潘思樺、陳 磊、張瑞傑、黃福明	500
邱民鋒、歡樂慈善會	25,000	陳 萱、莊月滿	300
胡張琇琴、林天財	20,000	陳昌逸、陳盈臻、李青純、楊崧苑、陳姮秀	300
固德生技有限公司	7,800	陳中平	200
楊知穎	6,000		

2023年10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	項目	補助對象	補助金額
醫療補助	胡○浠	1,000	醫療補助	邱○柔	36,000	急難救助	陳○云	1,394
	黃○喬	11,000		郭○勳	36,000		古○之	5,300
	李○霏	11,200		黃○軒	36,000		王○茹	2,500
	林○辰	1,000		羅○加	36,000		王○捷	5,000
	劉○安	1,000		劉○琴	5,000		林○浩	5,000
	江○旂	1,200		陳○諭	275		余○希	5,000
	王○捷	1,000		王○愷	1,599		林○辰	5,000
	廖○諺	1,000		邱○美(母)	1,200		劉○安	5,000
	陳○綸	10,000		林○澄	3,075		江○旂	5,000
	邱○桓	36,000		李○曦	3,255		廖○諺	8,340
賴○綦	36,000	蔡○勇	275					
邱○予	36,000	陳○穎	275					
邱○涵	36,000	黃○琰	275	合計	36人次	389,163元		


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.tmu.org.tw>