

吃粽不增重，輕鬆過端午

營養組 曾姿涵 營養師

端午佳節即將到來，大家是否已經安排好要吃哪家粽子呢？你知道1顆小小的粽子的熱量可能逼近於1個便當的熱量喔！是否擔心過完端午連假後，腰圍又多1吋，但又不忍放棄眼前的美食。別擔心，在大啖美食之際，應遵循下面事項，就能讓你輕鬆過端午！

1. 挑選種類有技巧，1天1顆不過量

粽子種類五花八門，除了常見的南部粽、北部粽外還有像是荷葉粽、鹼粽、客家粿粽等。1顆正常大小的肉粽(210g)熱量約在500kcal上下，以南北粽為例，因為北部粽的製作過程中，會先將米及其他食材拌炒過，而南部粽沒有經過拌炒這個流程，所以，大小相同的粽子，北部粽的熱量相對會比南部粽來的高一些。荷葉粽則是因為份量較多，所以1顆的熱量可能高達1000kcal，與朋友家人一同分享，會是比較好的選擇。客家粿粽及鹼粽則是個頭較小，熱量相對來說就會比較低，但也要小心不要因為太美味而一顆接著一顆。此外，包裝販售的粽子通常都有營養表示，購買之前不妨看一眼，避免吃進過多的熱量。

2. 粽子蔬菜1:1

粽子的主要食材為糯米，內餡大多是栗子、三層肉、花生、鹹蛋黃再加上少許的香菇絲。糯米及栗子都屬於澱粉類食物，所以，在不知不覺中可能吃下比平常還要更多的澱粉。故吃粽子時，不妨準備涼拌黃瓜、木耳或是炒一盤當季蔬菜一同享用，不但增加飽足感，也能讓飲食更均衡喔！

3. 粽子蔬菜1:1

在吃粽子同時，不少人喜歡搭配甜辣醬、花生粉等增加風味，但在此同時也增加了不少熱量攝取。100公克的甜辣醬可是會增加116kcal；若是搭配花生粉，一匙(15公克)則是增加90kcal，且醬料可能會蓋過粽葉本身的香氣，反而吃不到粽子的獨特風味，不妨少添加這些調味料，細細品嚐粽子本身的味道吧！

最後提醒大家，如果真的捨不得換掉自己喜歡的口味，或是說就是想淋醬，那就是下一餐要稍微忌口些或是份量減少些。只要懂得控制總量，大家都可以過一個輕鬆的端午節！



肺阻塞病患的日常保養

胸腔內科 張孫貽 醫師

「肺阻塞」是指呼吸道的各種病變導致慢性呼吸道的阻塞，病患在接受肺功能檢查時可發現吐氣時有氣流阻塞，發生原因最常見為長期抽菸，其他如反覆肺部感染、空氣汙染、粉塵及氣喘也可導致肺阻塞。病患最常見的症狀是慢性咳嗽、咳痰及活動時會喘，醫師通常會使用吸入型支氣管擴張劑來治療，除了藥物治療之外，其他類型的非藥物治療也可改善病患症狀及降低惡化風險，由於大部分的病患抽菸史，戒菸尤其重要，可改善肺功能退化的速度並降低各類心血管疾病及肺癌發生的風險。肺復原可在醫院及家中進行，主要包含有上、下肢的肌力加強訓練及呼吸、咳痰的技巧練習，可以降低急性惡化及住院風險，在預防感染方面，除了最重要的戴口罩、勤洗手之外，相關的疫苗注射也應該打好打滿。



肺阻塞病患目前有五大類疫苗建議施打，除了每年的流感及新冠肺炎疫苗外，超過65歲的長者可接受公費23價多醣體肺炎鏈球菌疫苗施打，若要取得更好的保護力可間隔1年後自費施打13價或15價結合型疫苗。由於肺阻塞病患身體免疫力較差，建議50歲以上可自費施打帶狀疱疹疫苗，以預防皮膚及神經疼痛病變。若在孩童時期未曾施打百日咳三合一疫苗，可在成人階段追加一劑Tdap疫苗以預防百日咳感染。

另外國健署在民國111年開始提供重度抽菸史達30包-年以上，民眾每2年1次免費低劑量胸部電腦斷層肺癌篩檢，未達資格的抽菸民眾可考慮自費篩檢。文獻亦顯示肺阻塞病患，尤其是影像上有肺氣腫表現的患者，相較於一般抽菸民眾有更高的肺癌發生率。

看診時間	星期一	星期二	星期三
	上午	上午	夜間



關渡關懷站 111/12/28-112/03/29 捐款芳名錄

日期	姓名	金額
1111228	林O敏女士	550
1110208	林O敏女士	450
1110208	郭O華女士	1,000
1110208	林O女士	2,000
1110208	陳李O子女士	1,000
1110208	陳O蓮女士	1,000
1110208	楊O甯女士	1,000
1120215	何吳O英女士	1,000
1120215	周O娥女士	2,000

日期	姓名	金額
1120222	蔡O蓮女士	1,000
1120222	陳O羽先生	5,000
1120301	楊O英女士	3,000
1120301	何O雅女士	2,000
1120322	謝O娥女士	1,000
1120322	蔡O聰先生	2,000
1120322	吳O寬女士	2,000
1120329	陳李O子女士	1,000

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dau Hospital

—臺北榮總經營—

第275期

2023年6月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的全人健康照護。

願景

全人健康社區典範

目標

- 1.落實分級醫療，精進服務量能。
- 2.推動遠距照護，降低照護落差。
- 3.推動全人與全方位智慧社區醫院。
- 4.連結社區據點，提供多元社區服務。
- 5.導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
- 6.持續落實醫院及社區防疫。
- 7.強化PAC特色優質醫療服務。
- 8.響應全球能源政策，推動友善就醫環境優化2.0。
- 9.提升員工、病人及社區健康識能與健康促進活動。

■ 發行人 / 陳亮恭 ■ 總編輯 / 周幸生 高念慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 李淑瓊 張蘇鈺 陳瑩穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思婷 ■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院
■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■ 總機 / (02)2858-7000 ■ 傳真 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 彩之坊科技股份有限公司 (先施印通股份有限公司) 印製



DOG DAYS, 三伏天

中醫科 黃國軒 主任

在繁忙的看診後，我開始打起這篇文章，在旁的護理師看到標題後便問我「黃醫師，三伏貼跟狗狗有什麼關係？」我笑著說「哈！淵源可大了，三伏貼的時間是在每年的三伏天時進行，這是傳統的二十四節氣中的三個節氣，即夏至前後的三個旬。三伏天時氣溫炎熱，恰巧與西方天狼星(又稱大狗星)出現的時間類似。古羅馬人相信天氣如此炎熱一定與天狼星跟太陽一同出現在天空有關。因此，"dog days"這個俗語在西方代表著炎熱的夏季。

而在東方，面對如此炎熱的夏季，古代人又是如何因應的呢？三伏天時氣溫高，陽氣盛，人體陰氣相對較弱，容易生病，因此貼三伏貼可以幫助調理陰陽平衡，增強免疫力，預防疾病。

三伏貼的適應症包括感冒、發燒、咳嗽、頭痛、胃腸不適、風濕等疾病。貼在特定穴位上，可以刺激身體經絡，促進血液循環，達到治療的效果。除此之外，三伏貼也有「冬病夏治」的效果，常見的鼻過敏、氣喘等上呼吸道過敏疾病，特別容易在冬天發作，此時若趁著夏天陽氣旺盛的時候治療，這些疾病在冬天的機率則能大大地減少。

不過，藥即是毒，就算連三伏貼這種溫和療法也有它的禁忌。孕婦、兩歲以下的兒童、糖尿病控制不佳等族群不適宜使用三伏貼，以免對身體造成損害。此外，倘若您曾經貼過三伏貼卻造成激烈的皮膚過敏反應，那也建議不要嘗試此療法。

使用三伏貼的治療方式很簡單，經過專業中醫師評估過後，選取適合病患的穴位，接著把做好的藥丸，貼在相應的穴位上，等待2-3小時即可撕下。穴位一般選擇在背部、腰部、腹部等俞穴部位，若選穴得當，則慢慢在這幾個月內就可感受到症狀緩解的治療效果。

使用三伏貼後當天需要注意的事項包括，避免過度活動，保持身體放鬆，避免辛辣重鹹飲食和煙酒過量等。同時，貼完三伏貼後應該注意保暖，避免受涼感冒。貼上的藥丸時間也要按照醫生的建議進行，切記不可貪小便宜過度使用。如果出現皮膚紅腫、水泡、發癢等不適反應，應立即停止使用。最後，三伏貼只是中醫其中的一種治療方式，並不是萬能的，如果試了一年無效，建議應該嘗試其他治療方法，避免錯失治療時機。

看診時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	下午	下午	下午	下午	上午	下午

醫師專長簡介



賴勁華 醫師

現職：
本院家醫科主任醫師
經歷：
臺北榮總家醫科總醫師
專長：
一般內兒科疾病、高血壓、高血脂、糖尿病等慢性病、肥胖、戒菸、一般皮膚性疾

看診時間	星期一	星期二	星期三
	上午	上午	夜間

醫療新知識 新型帶狀疱疹疫苗 Shingrix

帶狀疱疹是由水痘病毒再次活化引起的疾病，主要症狀為皮膚上出現紅疹、水泡和疼痛，通常會在身體的一側或某個特定的神經範圍內發生。帶狀疱疹的病情會隨著年齡增長而加劇，對於長者和免疫力較弱的人群，病情可能會更嚴重。

目前市面上可用的帶狀疱疹疫苗有兩種，分別是Zostavax和Shingrix。Zostavax是一種活疫苗，針對50歲以上成年人及老年人的帶狀疱疹預防接種，可以有效減少帶狀疱疹及其後遺症的風險。而Shingrix是一種非活疫苗，針對50歲以上的成年人接種，已經被證實其效果比Zostavax更佳，可提供高達90%以上的保護率。建議諮詢醫生或疫苗專業人員，以選擇最適合的疫苗。

榮譽榜

1. 恭賀本院獲醫策會頒發2022年醫療科技與病人安全風險學習平台(ITPS)「熱心參與獎」。



本院全面禁菸違者最高罰一萬元





Main table containing daily clinic schedules by department (e.g., 胃腸肝膽科, 胸腔內科, 心臟高血壓科) and time slots (上午, 下午).

Calendar grid showing dates from 4 to 30.

醫師休診公告

Table listing doctor names (醫師) and their absence dates (日期).

6/22(四)及6/23(五)門診停診
如有異動，以網路或診間告示為主

門診報到時間 (含兒童預防保健)

- 上午 08:30-11:00
●下午 13:30-16:00
●夜間 18:00-20:00
p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

門診看診時間

- 上午 08:30-11:30
●下午 13:30-16:30
●夜間 18:00-20:30
p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

夜間門診 18:00 至 20:30 (小兒科 18:30 看診) table with columns for 星期一至星期六.

就醫注意事項 section with numbered list of rules and procedures.

人工(預約/現場)掛號

- 02-28581155 (限預約30日)
●週一至週五上午 08:00- 夜間 20:20
●週六上午 08:00- 下午 16:20

語音掛號

- 02-28715252 (初診掛號不適用)
●週一至週日 (24小時服務)

急診掛號

- 02-28587119 (含例假日)
●服務時間: 08:00-22:00
●(急診僅提供內科服務)