國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第 186 期
2016年1月1日

關渡人

宗旨
配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景
成為台北地區社區醫療最佳醫院

目標
1.提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2.垂直整合發展急性後期照護
3.發展社區醫療照護
4.促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人／黃炳勳 ■總編輯／陳昌明 ■編輯委員／張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 高美華 蔣曉文 ■執行編輯／黃蓉美
■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 ■傳真電話/(02)2858-7197 ■設計印刷/順耀印刷廣告事業有限公司・(02)8964-2727

營養小棧

吃火鍋天然ㄟ尚好！

文/陳慈蕙（本院營養師）

時序進入冬季，又到了吃火鍋的季節。大快朵頤的時刻，往往容易忽略了健康，只要牢記以下三招，就能零負擔的滿足口腹之慾。

第一招：選擇火鍋料，天然ㄟ尚好！

依衛福部公告之國民飲食指南分類，可將火鍋料區分為：

富含醣類的全穀根莖類：芋頭、南瓜、地瓜、玉米…等，此類食材富含醣類，並可增加飽足感。但若仍擔心吃不飽，建議可搭配五穀飯、蕎麥麵或冬粉。

富含膳食纖維的蔬菜類：六大類食物中熱量最低，膳食纖維含量最高，並可增加飽足感及減少熱量攝取。如：菌菇類、高麗菜、青江菜、茼蒿、蘿蔔…等，皆為不錯的選擇。

富含蛋白質的豆魚肉蛋類：可選擇油花較少的禽類或低脂海鮮。梅花豬肉、雪花牛肉雖油花分布均勻，但脂肪含量較高，建議可選擇低脂的薄片里肌肉，下鍋數秒川燙，亦是清爽好選擇。加工類製品，如：魚餃、蛋餃、蠢蠢腸、魚丸、貢丸等，油脂量及鈉含高外，其製作過程為了延長保鮮及提升風味，往往添加了許多化學添加物，過量易造成人體負擔，建議減少食用。因此火鍋料選擇的最高原則是：天然ㄟ尚好！

第二招：去油高湯、沾醬少油鹽

高湯部分，可將浮油撈除，減少攝取過多油脂。雞湯塊、雞湯罐頭，因鈉含量高，應避免添加，最好選擇洋蔥、番茄、柴魚、昆布或是天然藥膳做湯底。國人吃火鍋，往往會在沾醬裡添加沙茶醬與醬油，一餐下來，過多的油脂與鈉在不知不覺中就攝取過量。因此沾醬可添加少量醬油為基底，再佐以白醋、香油提味，或依個人喜好加入天然辛香料，如此一來便是清爽低負擔的火鍋醬料。

第三招：控制食量不過飽

吃火鍋時，就怕「沒吃飽傷心，吃太飽傷身」，如何拿捏適當的份量，建議可使用平時吃飯慣用的碗來衡量，將煮好的火鍋料放入碗中，方便拿捏份量，並建議只吃七分飽，因為當你覺得肚飽時，實際上往往已經太飽了。

天冷吃火鍋，是一種幸福的享受，若能掌握以上三招，便能吃得健康更沒負擔！

友善高齡

響應高齡友善及健康城市

文/蔡文惠（本院行政中心主任）

國民健康署為鼓勵各縣市政府積極結合資源，消弭城市裡造成健康不平等的社會條件，建構民眾身心靈都能健康的環境，於2010年引入世界衛生組織提出的「高齡友善城市」指引及八個施政面向，包括「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」，輔導各縣市推動高齡友善城市。台北市北投區早已在開辦初期即通過高齡友善及健康城市。本院也積極配合國家衛生政策於民國98年通過健康促進醫院、103年通過高齡友善醫院，並分別於102年、103年榮獲健康促進及高齡友善典範醫院優良獎。

今年12/19本院協助北投健康服務中心於本院R樓舉辦「樂活健康銀耀北投~104年北投區高齡友善暨健康城市成果發表會」，該活動由北投健康服務中心容主任及本院黃院長號召下，北投區42位里長、各民意代表及鄉親踴躍參與，盛況空前。

當天活動首由北投地區朱宗慶打擊樂團的小朋友登場，帶來活潑的各項打擊樂舞曲，並為即將到來的聖誕節及新年帶來歡樂氣息，再者由台北榮民總醫院高齡醫學中心陳亮宇醫師演講「成功老化、快樂生活」最新知識，以及安排動一動健康操，不論小孩老人都跟著動起來。壓軸好戲則由關懷站銀髮熱舞社及打擊樂律動班學員帶來活力表演及精彩的節目，另外在本院大廳也有各里展現社區健康營造海報成果。

最後由北投健康服務中心帶領與會者，齊心健走至位於馬偕護專旁的「關渡磅空頂綠地」，大夥兒享受關渡平原大自然的洗禮及「森」呼吸，參加者心滿意足地為這趟健康之旅劃下完美的句點。

◀ 黃院長於活動中致詞

與會者健走至關渡▶
磅空預定地

話說檢驗

抽血常見問題集

文/王家仁（檢驗科總醫檢師）

不少民眾到檢驗科做檢驗時，最害怕的就是抽血。有人看到血就頭暈站不住，有人抱怨抽完血整個手瘀青一大片，有人被扎了4、5針還找不到血管，從此一提到抽血就猛搖頭(OS:針在肉裡面歪來歪去，阿是在縫衣服喔!!痛死了!!)。到底抽血有這麼可怕嗎？讓我們來解答您心中的疑問吧。

問：我覺得血、針頭好可怕，有沒有別的方法可以讓我舒服一點呢？

答：一般抽血的時候，醫檢師會請您深呼吸、看旁邊等放鬆、轉移注意力的方式讓您比較不害怕，親友在旁邊安撫也有不錯的效果。但有少數人抽血時因緊張，血管收縮導致到腦部的血流減少，因而造成暈倒，我們稱為暈針。初次暈針無法預防，但曾有暈針經驗的病人請務必告知抽血的醫檢師，我們備有檢查床可以躺著抽血，預防再次暈針，比較安全。

問：為什麼每次我抽血都要挨好幾針，好痛喔!!沒有辦法可以解決嗎？

答：除了天生血管比較小外，抽血找不到血管位置的原因很多，常見的有天氣冷血管收縮、皮下脂肪較厚、脫水、老人皮膚較鬆弛等。抽血主要仰賴醫檢師的專業確認血管大小、位置及深淺，使用適合的針具採樣，目前雖然有新的紅外線影像儀可以幫助定位，但血管的深淺仍要仰賴經驗，因此多次扎針仍無法完全避免。但您可以提醒醫檢師上次抽到血的位置，幫助較快找到血管，減少疼痛。

問：抽完血手瘀青了一大片，該怎麼辦呢？

答：抽血後立刻按壓出血點10分鐘幫助止血，這樣可以預防多數的瘀青發生。但有時因服用藥物、肝功能異常、血管較細、老人家皮膚較鬆弛等原因仍會造成瘀青或血腫，此時可在瘀血處進行冰敷，24小時後再進行熱敷，約7-10天瘀血就會被身體自行吸收消失。

問：抽血常常要空腹，肚子餓很難過，要多久才可以呢？中間我可以喝水嗎？

答：一般來說空腹時間6-8小時，空腹期間請勿進食(茶、飲料、咖啡、酒精都不可以，但可正常喝水)，抽血完即可開始進食。覺得空腹很難過，可在晚間12點後禁食，次日7點半就至本科抽血，抽完可立刻吃早餐，這樣餓肚子的時間幾乎都在睡覺，會感覺好一點。

問：為什麼每次抽血都要看健保卡？忘記帶檢驗單怎麼辦？

答：抽血看健保卡是為了核對您的身分，雖然麻煩了點，但想像一下萬一抽錯人，檢驗結果再準也是枉然啊！忘記帶檢驗單？不用跑回家拿啦！可以憑健保卡至本科補列印檢驗單，簡單又方便。

問：我年紀大了不能久等，坐輪椅抽血很不方便，可以幫幫我嗎？

答：本院檢驗科有高齡禮遇服務，年過80歲的長者或乘坐輪椅病人，抽血可至專門的升降抽血台優先服務，請在繳交檢驗單時向志工或醫檢師告知即可。

～1月14日是世界醫檢師節，本院檢驗科醫檢師提醒您：如有任何檢驗

門診公告

元旦假日　門診異動

日　　期	1月1日			1月2日		
星　　期	五			六		
時　　段	上午	下午	夜間	上午	下午	夜間
門　　診	停診			正常	停診	
接 駁 車	停駛			正常	停駛	無
復健治療	停診					
體檢服務	暫停					

社區關懷

居家醫療整合 送藥到家

文/蔡文惠（本院行政中心主任）

為強化因失能或疾病特性致外出就醫不便患者之醫療照護，提升其就醫可近性，同時減少社會性住院之情形，使病患回歸社區生活，全民健康保險自84年起陸續推行多項居家相關醫療照護，104年為使外出不便患者獲得更妥適醫療照護，更推出居家醫療整合計畫。

健保署本計畫收案條件為(一)照護對象為中低收入戶或低收入戶，居住於住家（不含照護機構）、有明確醫療需求，因失能或疾病特性致外出就醫不便，且符合下列任一條件者：1.障別等級重度以上之肢體障礙者、多重障礙者、植物人。2.居住於2樓以上無電梯公寓，且無法上下樓梯者或需他人協助才能上下樓梯之獨居者（含同住者無照顧能力）。3.衛生福利部公告之罕見疾病患者。4.各縣市長期照顧管理中心或衛生所(室)專案認定其照護對象有醫療需求者。(二)中低收入戶或低收入戶符合條件者，且須出具低收入戶證明或中低收入核定公文影本為憑。

本院為健保署台北業務組於台北地區獲准通過唯一兩家醫院之一。12/8上午居家醫療團隊出發訪視收案之病人，由家庭醫學科蕭學誠主任事前瞭解個案之需求及用藥情形，並與原看診心臟科、神經內科醫師共同討論未來整合治療計畫，訪視當天由醫師進行血壓量測、心臟聽診及身體各項檢查，因事前已了解個案需進行血液生化追蹤，所以當天特別安排醫檢師陪同進行檢體收集，營養師則給予營養評估及疾病飲食衛教，訪視時以筆記型電腦隨時查詢個案過去檢查病史，並將本次居家訪視看診及用藥處方立即由網路回傳本院藥劑科，訪視尚未結束，藥師已調劑好藥品送藥到家並給予用藥指導，病人及家屬們對健保署本計畫對失能者莫大的幫助，減免舟車勞頓，也對本院專業服務及事前以病人為中心的細心規畫給予高度肯定。

本院就醫病人如符合健保署本計畫之收案條件，可於上班時間洽本院醫務行政組轉診櫃台(02)28587000轉2186或7194諮詢。

▲到府醫療送藥到家的社區關懷團隊

藥師說藥

甚麼是藥害？

文/林展尉（本院藥師）

問：什麼是「藥物不良反應」？

答：根據FDA的定義，「係指任何與藥品用於人體所發生的有害事件(Adverse event)這些有害事件包括：因醫療所需用藥而發生者；無論意外或有意使用藥物過量所引起者；藥物濫用或藥物戒斷所引起者；藥物作用未達預期之藥理作用者，都屬於藥物不良反應。」

問：本院藥物不良反應如何通報？

答：藥物不良反應事件獲知來源（包括:醫療人員、衛生單位、廠商及民眾告知）由藥劑科窗口彙整通報。藥劑科網頁設有「全國藥物不良反應通報系統」之連結網站，宣導民眾及醫護人員亦可自行通報。

問：什麼是「藥害救濟」？

答：藥害救濟是衛生署為使民眾在正當使用合法藥物卻發生不良反應導致死亡、危及生命、病人住院或延長病人住院時間、造成永久性殘疾或先天性畸形、或需做處置以防止永久性傷害等嚴重情況時，能迅速獲得救濟之服務。

問：藥害救濟是為了在「正當使用藥物」情形下而發生藥害的一項人道救濟制度，但是所謂的「正當藥物使用」指的是什麼呢？

答：藥害救濟法中第三條特別提到，所謂「正當使用」是指依醫藥專業人員之指示或藥物標示而為藥物之使用。也就是說在藥物的使用上應遵照醫藥專業人員的指示下使用合法的藥物。所以說民眾必需正確地依醫藥專業人員指示，按時服藥，有問題立即尋求醫藥專業人員的協助。

問：有哪些情況是不能申請藥害救濟的？

答：依藥害救濟法第十三條規定，有某些例外是不得申請藥害救濟的：

(1)有事實足以認定藥害之產生應由藥害受害人、藥物製造業者或輸入業者、醫師或其他之人負其責任，不得申請藥害救濟。

(2)藥害救濟法施行前已經產生的藥害，不得申請藥害救濟。

(3)因接受預防接種而受害，而得依其他法令獲得救濟者，不得申請藥害救濟。

(4)同一原因事實已獲賠償或補償者，不得申請藥害救濟。但人身保險給付除外。

(5)因使用藥物導致不良反應其未達死亡、障礙或嚴重疾病之程度，不得申請藥害救濟。

(6)因急救時使用超量藥物致生損害，不得申請藥害救濟。

(7)因使用試驗用藥物而受害，不得申請藥害救濟。

(8)未依藥物許可證所載之適應症或效能而為藥物之使用，不得申請藥害救濟。例如：經醫師診斷為腰椎間盤退化症引起疼痛，使用抗癲癇藥物Carbamazepine（Tegretol）治療，導致皮膚紅疹、口腔潰爛症狀，即不適用藥害救濟。

(9)常見且可預期之藥物不良反應，不能申請藥害救濟。

(10)其他經行政院衛生署公告之情形。

問：如何知道藥害發生及其發現後應有之處置？

答：民眾使用藥物後覺得身體有任何不適時，即可能已產生藥害，此時應停止繼續使用可疑的藥品，並向原開立處方的醫師反應，尋求醫療支援。

參考網頁連結：http://site.jah.org.tw/pha/

～1月15日是世界藥師節，本院藥劑科藥師提醒您：請依醫藥專業人員指示按時服藥、正確用藥，才能藥到病除。