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 192 期
2016年7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.發展安寧及社區居家醫療整合照護
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 王家仁 ■執行編輯／黃碧美
■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

活動剪影

風味創意健康包粽比賽 推廣社區健康飲食教育

本院於端午節前夕6月8日下午2點舉辦「萬粽風情～包粽比賽」活動。藉由包粽子比賽活動，鼓勵社區里民與同仁發揮創意，慶祝傳統節慶並推廣社區健康飲食教育。此項包粽比賽活動，分別選出最佳風味獎、最佳創意獎及健康概念獎，此三項競賽榮獲最高分者每人獲頒獎金2千元，其餘參賽者皆獲得500元食材製作費。

▲黃院長親自頒發獎金並合影

健康小辭典

認識潛伏結核感染

文/張怡婷（胸腔科肺功能室護理師）

結核病與潛伏結核感染的差異

結核病是「結核菌」引起的一種慢性傳染病。常見症狀有咳嗽超過2週以上、咳嗽有痰、胸痛、體重減輕及沒有食慾，但有時初期無症狀，若病人未接受治療，講話或咳嗽會帶有結核菌而造成飛沫感染。潛伏結核感染--沒有症狀不會感染，潛伏結核是曾吸入帶有結核菌的飛沫，體內潛伏著休眠的結核菌，但沒有發生結核菌的症狀，也不會傳然給別人。若感染者身體抵抗力差時，病菌就會醒來，開始繁殖開始發病。

如何確認潛伏結核感染

潛伏結核沒有症狀，必須藉由「檢驗」來確認。目前檢驗項目如下：

檢驗項目	檢驗方式
結核菌素皮膚測試	前臂內側注射結核菌素，48-72小時之間產生紅腫硬節，依紅腫硬節大小來判定。
丙型干擾素血液測驗	抽血檢驗判定。

慢性阻塞性肺病是如何發生的？

人在三十五歲以後肺功能逐年退化，但吸菸者退化速度是不吸菸者的五倍。人的肺功能退化到一臨界值時，生活品質便開始受到影響，例如：活動量稍為增加就覺得「喘」；不吸菸的人大概八、九十歲後才出現容易喘的情形，但老菸槍可能提早二十多年發生，嚴重者甚至需要長期使用氧氣，以維持起碼的生活起居，有時輕微感冒即出現急性呼吸衰竭，而成為急診常客。

潛伏結核感染者發病機率

1. 潛伏結核感染者終生的發病率約10%。
2. 幼童發病率較成年人為高。
3. 合併患有糖尿病、塵肺症、長期接受血液透析、長期服用類固醇、酗酒、愛滋病感染者及免疫機能不良者發病率更高。

如何避免發病

請接受藥物治療，可降低九成之發病率。

治療的好處

1. 有效減少日後發病的機會，避免影響人生規劃。
2. 避免將來發病時傳染給家人。

結核病		潛伏結核感染	
治療方式	4種藥物，每日服用一次	1種藥物，每日服用一次	2種藥物，每週服用一次
	6-9個月	9個月	3個月
副作用	肝炎、腎損傷、皮膚癢或起疹子、視神經炎、痛風	健康者發生肝炎的機會為0-2.3%	

如何降低副作用發生

1. 請加入都治計畫：每日由關懷員親自送藥，並協助觀察服藥者可能產生副作用的情形。
2. 請固定至少每月回診。
3. 請避免飲酒。
4. 若發生食慾不振、噁心嘔吐或全身皮疹，請向關懷員反映並立即回診。

營養小棧

肝不說話 更要關心

～肝病飲食原則

文/何佳珍（營養組督導）

肝臟是人體代謝藥物與毒物及蛋白質、脂質的重要器官，肝炎在台灣的罹患率極高，亦可能造成肝硬化或肝癌，竟而威脅到健康及生命，故應注意其飲食。

急性肝炎飲食原則

1. 建議採高熱量、高蛋白飲食(即每公斤體重熱量攝取為35大卡以上；蛋白質每公斤體重攝取1-2公克)。
2. 攝取適量的優質蛋白質，如：雞蛋、牛奶、魚、瘦豬肉、黃豆及其製品。其中，動物性及植物性蛋白應各半，以利消化及吸收。
3. 避免油煎、油炸等烹調方式，及脂肪含量高或膽固醇高的食物，如：蹄膀、五花肉、內臟...等。
4. 避免加工食品(如：速食麵、醬菜...等)，尤其是經發酵處理或發霉食物(如：臭豆腐、花生醬、豆腐乳、玉米及花生...等)。建議選擇新鮮的食材，並儘量自行烹調。
5. 攝取纖維質豐富的食物，如:新鮮的蔬菜、水果及全穀類，且應預防便祕。
6. 遵照醫師或營養師指示，補充適量的維生素且禁止喝酒及抽菸。
7. 若食慾不振，則建議少量多餐，並選擇體積小，但熱量高的食物，如：奶昔、布丁或高濃縮之商業配方。
8. 用餐時，盡量先進食固體食物，再吃液體食物。
9. 肝病病患貯存肝醣的能力降低，建議晚上可給予適量的點心，以避免發生低血糖的現象。

合併肝硬化者更要小心

罹患合併肝硬化者，除以上飲食原則，更要注意下列事項：

1. 避免會產生高氨的食物，以避免發生肝昏迷，如：香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬及筋皮類的食物。
2. 合併有靜脈曲張者，應給予軟質，並避免粗糙、堅硬或油煎、油炸食物。
3. 合併有嚴重腹水者，應避免過多水份攝取，並採低鹽飲食。

脂肪肝者應注意事項

1. 應以均衡營養為原則，不暴飲暴食並戒酒。
2. 維持理想體重，避免肥胖，採減油、減熱量、低膽固醇及高纖維飲食。

「肝若不好，人生是黑白的」，如能遵守以上飲食原則，並適度運動、不熬夜，則可改善及預防肝病的發生，那人生就是彩色的囉！

～7月28日是世界肝炎日，關渡醫院提醒您：愛肝、護肝，請記得定期做腹部超音波檢查

復健之路

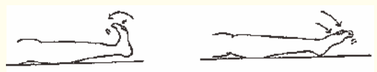
膝關節退化之復健

文/楊文東（復健科門診主治醫師）

1. 足踝幫浦運動

動作：腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持2秒鐘，再用力往下壓，停2秒後反覆進行10至25下。

功效：可增進下肢循環，減輕水腫。



2. 股四頭肌等長運動

動作：腳放在床上，膝下墊一塊毛巾，用力將膝蓋往下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停5-6秒鐘。

功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。

3. 小腿伸直運動

動作：膝下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持5-6秒鐘。

功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。

4. 直腿抬高運動

動作：仰臥於床，一側膝蓋彎曲，另一側將整個膝蓋打直，再抬高約30度，且腳趾上翹，維持5-6秒鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣。

活動看板

「親子體重控制班」招生簡章

體重控制並非侷限減肥，而是讓體重保持在健康的範圍，以達健康目的。其中，主要應有正確營養知識、觀念以及行為改變以維持健康的體重。於家庭中，大人正確的飲食、運動及身心健康的觀念，亦會於潛移默化中影響建立正確的觀念。故竭誠邀請您與孩子一起來學習，儲存一輩子的健康存摺！

一、招生對象：9~12歲學童及其家長2人為一組，學童身體質量指數＞19以上(BMI>19)，具讀寫能力。(10組即額滿)。

二、招生名額：名額10組（報名請從速，額滿為止）。

三、上課時間：自105.07.20至105.08.24，每週三，晚間18：30~19：30，共六週。

四、上課地點：本院地下一樓員工餐廳。

五、費　　用：免費

●押金：200元（若缺席堂數≤ 2堂課，則於期末歸還）

六、報名辦法：

1. 將報名表Fax至2858-7167
2. 將報名表e-mail到 sara.yclai@gandau.gov.tw
3. 親至本院1F服務台填寫報名表

符合條件者將於105.07.15前通知。

(註)有問題來電詢問：(02)2858-7000#2162賴怡君營養師

七、課程表

週次	日期	題目	課程介紹	師資
一	07/20（三）	肥胖與健康面面觀	了解肥胖的原因及造成的疾病	醫師
二	07/27（三）	認識食物六大類	飲食紀錄學習單	營養師
三	08/04（三）	健康身心，保「重」樂活	親子身心平衡影響著人際與自我認同，讓我們隨著專家的經驗分享調整觀念吧~	心理/身心科專家
四	08/11（三）	老「外」挑食健康吃	三餐老是在外的外食族，也可以用正確挑食吃出健康，本課程將帶你認識市售食品標示以及挑食技巧	營養師
五	08/18（三）	聰明運動我最行	只有流汗的激烈運動才叫做運動嗎？您是否曾經在運動過程不正確的使力造成肌肉受傷呢？這堂課將破除運動迷思，告訴你如何正確的運動加強體重控制以及保護自己避免運動傷害	復健師
六	08/25（三）	YA！我瘦了！	您的飲食習慣與生活是否因學習相關知識後帶來些許變化呢？這堂課讓我們敞開心胸，分享這六週您自主管理經驗分享與成果~	營養師

多謝牽成

關渡醫院守護社區16年 結合中西醫學多元創新服務

16年前經過嚴格的公開評比，臺北榮總取得關渡醫院的經營權之後，以最精良的醫療團隊將關渡醫院發展為「現代化小而美」的社區醫院。

關渡醫院開辦之後，以慢性病診療為主要使命，發展區域長期照護醫療網，營造現代化健康社區，並兼負臺北榮總急性後期轉送照顧之責，進行急、慢性和長期照護轉診服務，以臺北榮總醫學中心的優良醫療團隊和技術，獲得政府及社會大眾的肯定。

在承接第二次委託經營之後，加倍深耕社區落實市民健康服務，拓展更完整的門診醫療服務及長期照顧體系。過去一年，關渡醫院積極提升社區慢性病防治與照護，致力於復健照護、急性腦中風後期照護、糖尿病共照網、腎臟病照護網、無菸醫院及高齡醫學的發展，均以專業團隊的優秀表現，榮獲政府單位的最高殊榮。在門診部分，因應廣大患者的需求而增設門診診次，發展更多元更廣泛的醫療服務，繼開辦中醫針灸科之後，於今年3月成立中醫藥局和醫美門診，延攬臺北榮總專業醫師駐診，結合傳統中醫和西醫的診療方式，提供民眾更多的醫療選擇，復以醫學中心的高品質獲得社區市民信賴。

欣逢成立16週年，多謝社區居民對本院的牽成與支持，以及臺北市政府衛生局給予多元的發展空間。未來關渡醫院將以「促進病人、社區及員工之健康親善服務」為目標，開創更新穎更多元更親善的服務。

真是好孕

好孕到！照過來！

本院配合「105年度臺北市政府衛生局生育補助計劃」，於婦產科門診提供相關補助，歡迎多加利用。

一、補助項目：

1. 婚後孕前健康檢查：設籍臺北市已結婚未生育第一胎之夫或妻。
2. 中期孕婦唐氏症篩檢：設籍臺北市懷孕婦女，本院適用懷孕中期（15~20週）。

二、檢查單位：三樓婦產科門診

三、費　　用：檢查免費，須自付掛號費及診察

四、注意事項：

1. 請事先預約婦產科門診，當日門診報到時，申請檢查須出示身分證以確認已婚條件。
2. 男配合性婚後孕前健康檢查項目，請先禁慾3天以利檢查。

芬芳關渡

關渡關懷站捐款芳名錄

(105/04/27-105/06/15)　　製表單位/社區衛生組

單位/姓名	金額（元）	單位/姓名	金額（元）	單位/姓名	金額（元）
黃〇師先生	1,600	林〇盆女士	3,000	王〇夫	500
關渡玉女宮	10,000	黃〇子女士	2,000	陳〇貴	1,000
林李〇雲女士	2,000	關渡醫院黃炳勳院長	6,000	李〇琴	2,000
陳〇駿/尚〇菁	10,000	卓〇雪	3,000	蔣〇雀	500
關渡宮	20,000	林李〇燕	700	鄭〇窕	1,600