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 Guan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第 193 期
2016年8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. 營造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

## 多謝率成

## 落地生根16年 願守護鄉親一輩子的健康

張德明院長於典禮中致詞感謝同仁一年來的努力

本院於7月22下午舉行16週年院慶。臺北榮總張德明院長、地方民意代表、社區民間機構和關渡里民均前來慶賀。典禮由關渡國中鼓樂隊以輕快的樂曲揭開序幕，來賓與長官於會中致詞，對本院落地生根16年，予以肯定與鼓勵。

過去一年，本院在復健照護、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上，榮獲政府單位許多獎項。在門診部分，因應廣大患者的需求，增設多個門診診次，發展更多元更廣泛的醫療服務。自前年開辦中醫針灸科，獲得社區鄉親的熱烈歡迎後，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，提供民眾更多元的醫療選擇，同樣以醫學中心的高品質，獲得社區市民的信賴。

黃院長於致詞中，特別感謝臺北市政府衛生局提供本院多元的發展空間和輔導會長官的鼓勵，以及台北榮總長官的大力支援，成為我們最有力的後盾。此外，多蒙北投區各里里長始終如一的支持，以及關渡宮提供各項資源。

活動現場除了好朋友、好鄰居、好伙伴的衷心祝福，關渡國中的鼓樂隊及關懷站活力充沛的長者們，都以精采的表演來慶賀關渡醫院16歲的生日。

最後，黃院長要感謝每一位同仁和志工，讓關渡醫院這一年有美好的呈現，同時期許大家秉持理想持續努力，讓鄉親安心將一輩子的健康交給關渡醫院。

## 活動剪影

## 16週年院慶「愛在關渡-有你相照」攝影比賽作品展

**第一名**

●**攝 影 者**：盧惠珠（護理之家副護理長）
●**參賽主題**：用愛佈置一個家
●**主題說明**：黎奶奶於去年入住本院護理之家，是一位個性親切溫和的長輩。她多才多藝，有一雙巧手，喜歡手做漂亮的裝飾小物，尤其擅長毛線編織，她用一支勾針就可以勾出美麗繽紛的花朵。篤信佛教的她，不時會有同門好友來找她外出吃飯、敘舊、做佛學功課。她把這裡當成另外一個家，一個讓她安心、自在、舒適的「家」，因此她用愛布置了這個家。

盧副理長在黎奶奶把毛線花綁在銀柳枝的當下，捕捉到黎奶奶認真的神情，微笑裡流露出「這是我的家」的滿足，感動所有的伙伴們...

**第二名**

●**攝 影 者**：林祐任（胸腔科主治醫師）
●**參賽主題**：舉手之勞，舉起健康
●**主題說明**：生病要找醫師，給予專業的治療，但日常的健康照護也要靠自己。醫院一、二樓門診區均設置有血壓機，看病前自己量血壓，不看病時，社區民眾也可以自行前來院量血壓做紀錄。

林醫師提醒大家：量血壓不過是一個小動作，卻可以照顧到自己的健康。

**第三名**

●**攝 影 者**：劉佩雯（加護病房護理師）
●**參賽主題**：生命的水，生命的手
●**主題說明**：在加護病房裡，病人有時是在和死神拔河，而醫護人員無不盡最大的努力為病人搶回生命權。

劉佩雯護理師說：每一次的給藥，就是把病人從鬼門關前再拉回一步。

## 健康久久

## 您的健康是全家人的幸福 ～免費成人健康檢查

*預防勝於治療。關渡醫院健康中心，由專人為您掛號及備妥相關檢查資料及引導各項檢查，讓您當天順利輕鬆直接做檢查。歡迎您多加利用！*

**一、資格審查：**
1. 四十歲以上未滿六十五歲者，每三年補助一次。
2. 十五歲以上者，每年補助一次。
3. 患小兒麻痺且年在三十五歲以上者，每年補助一次。
4. 五十五歲以上原住民，每年補助一次。

**二、檢查項目：**
●第一階段
1. 尿液檢查:蛋白質
2. 血液生化檢查：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇計算）、腎絲球過濾率（eGFR）計算
3. B型肝炎表面抗原及C型肝炎抗體：
（1）年滿45歲
（2）民國55年（含）以後出生

註:符合上述兩項條件者，終身給付一次
4. 費用：免費

●第二階段
1. 身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數(BMI)、腰圍
2. 健康諮詢：戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健
3. 費用：免費

**三、注意事項：**
1. 檢查前一晚12時以後請勿進食(含水及食物)。
2. 檢查前5日請勿食用動物內臟或含高鐵質(豬肝、雞肝…)之食物。
3. 請穿著二截式輕便寬鬆衣服，以便施行檢查。
4. 如有慢性病用藥者，請繼續服用；婦女懷疑或確定懷孕者，請延期做健康檢查。
5. 行動不便者，本院備有輪椅供您使用，請向一樓服務櫃詢問。

體檢專線:(02)28587176
傳真專線:(02)28587108

～8月8日父親節，關渡醫院健康中心祝福天下父親健康快樂！

## 愛妳自己

## 45～69歲婦女照過來！～乳房攝影篩檢

乳房攝影是針對乳房疾病檢測的篩檢工具之一。例如纖維性囊腫、腫塊、乳頭異常分泌物、乳房疼痛，乳房皮膚或乳頭凹陷等。乳房攝影篩檢對於早期乳癌的偵測是非常重要的，除了乳房攝影之外，例行自我乳房檢查及臨床乳房檢查（如：乳房超音波），在乳房篩檢上也是相當重要。

**為什麼要做乳房攝影檢查**

自我乳房檢查或醫師觸診，無法察覺出乳房內一些微小病兆及型態，而乳房攝影檢查則可提早發現這些腫瘤，並經由早期發現，這些惡性腫瘤可在擴散到身體其它部份前加以診治和根除。

**有危險因子應定期乳篩**

有下列危險因子者，應定期接受乳房檢查：
1. 乳癌家族史一等親（母親、姊妹或女兒）曾罹患乳癌。
2. 一側乳房得過乳癌。
3. 得過卵巢癌或子宮內膜癌。
4. 未曾生育者或第一胎在30歲以後。
5. 未曾哺乳。
6. 初經在12歲以前、停經在55歲以後或經後肥胖。
7. 長期使用荷爾蒙補充劑、口服避孕藥者。

**如何預約乳房攝影**

本院有提供此項檢查服務，凡是符合國健署乳房攝影免費篩檢專案資格，皆可報名參加。

受檢資格：健保身分，年滿45歲至69歲或40歲以上未滿45歲且二等親內曾患有乳癌婦女。

**檢查前注意事項**
1. 有懷孕婦女應告知放射師。
2. 請勿在乳房與腋下塗抹任何東西(乳液、爽身粉…等)。
3. 儘量避開月經周期，以減少壓迫的疼痛感。

請至本院放射線科櫃檯預約或電話(02)28587000 分機2110

～關渡醫院放射線科關心您的健康

## 營養小棧

## 天然的上好～哺乳媽咪飲食指南

文/楊玉純（本院營養師）

每個媽咪都會擔心自己的寶寶長得不好，或是因為工作的關係，在選擇寶寶的食物時，都會疑惑什麼才是最佳選擇。大自然專為人類寶寶所設計，最理想的嬰兒食品一母乳，無論在各方面都比牛奶更適合嬰兒需要，尤其是初乳含有抗體，可幫助寶寶抑制細菌或是病毒侵入腸黏膜。母乳中所含的免疫物質可以維持產後4~6個月，能幫助嬰兒抵抗疾病，故用母乳哺育的嬰兒，比較不容易感染呼吸道及消化道的疾病。

哺乳媽咪該如何吃才能乳汁分泌量足夠，又可達到營養均衡呢?以下提供哺乳媽咪的飲食建議：

**充足的熱量**

熱量因人而異，通常與泌乳量成正比。一般哺乳婦女每天乳汁的分泌量約為850~1200毫升，而製造分泌100毫升乳汁平均需要70卡，所以每日熱量的攝取多增加500卡才足以符合消耗的熱量。

**飲食全面均衡**

不偏食、挑食，不盲目忌口，哺乳期間營養必須全面，才能滿足寶寶及媽咪自身的需要。

**適量且多元的蛋白質食物的攝取**

可促進身體分娩時疲勞和損傷的恢復，還可以增加乳汁的質和量。例如：動物性來源包括魚、蝦、雞、豬、牛及雞蛋等；植物性來源包括豆干、黃豆及豆製品等。

**適量攝取富含鐵質、鈣質等礦物質的食物**

哺乳期鐵質耗損大，因此建議蛋白質來源可選擇含鐵質高的瘦紅肉或肝臟，但也不可過量；且內臟類食物含高膽固醇、高飽和脂肪酸，並不建議長期攝取避免骨質疏鬆及哺乳時提供乳汁中含大量的鈣質，應增加鈣質的補充，例如：牛奶、牡蠣、優酪乳、豆腐、小魚乾等。

**多補充含維他素豐富的食物**

哺乳期間對維生素的需求量增加。在台灣，飲食中蔬果量明顯不足，而其含有相當豐富的維生素，須多補充。

**素食者應補充其他營養素**

完全素食者除了鐵質外，還需要注意銅及維生素B12等造血所需營養素補充，因為這些營養素多存在動物性食物中，如果無法從自然食物中獲得所需，則應請教醫師或是營養師做適當的補充。這樣才能讓母乳一這愛的泉源含有完整的營養素，讓媽咪陪伴寶寶一起快樂健康的成長。

**哺乳期的每日飲食建議量**

| 食物類別 | 一般成年女性 | 哺乳期 | 份 量 說 明 |
|---|---|---|---|
| 熱量 | 1800大卡 | ＋500大卡 | |
| 五穀根莖類 | 3碗 | 4碗(＋1碗) | 1碗飯＝2碗麵＝1個中型饅頭 |
| 低脂奶 | 2杯 | 3杯(＋1杯) | 1杯＝240c. c. |
| 蛋豆魚肉類 | 3份 | 3份 | 1份＝熟肉、魚肉30公克(約1兩)＝蛋1個＝傳統豆腐一塊 |
| 蔬菜類 | 3碟 | 4碟(＋1碟) | 1碟＝100公克(約3兩) |
| 水果類 | 3個 | 3個 | 1個＝橘子1個＝芭樂1個 |
| 油脂類 | 2湯匙 | 2湯匙 | 1湯匙＝15公克烹調用油 |

～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

## 健康小辭典

## 認識氣喘

文/張怡婷（胸腔科肺功能室護理師）

**為什麼會氣喘**

氣喘患者的氣管因受某些外來刺激，使氣管壁肌肉收縮，管壁黏膜水腫，製造大量分泌物，而引起氣道阻塞，造成激烈反應。

**氣喘的主要症狀**

呼吸困難、喘鳴、胸悶、慢性咳嗽是主要症狀；氣喘屬慢性病，患者容易受到刺激反覆發作，影響日常生活。當氣喘發作，單純的解除支氣管痙攣，不但無法控制氣喘，反而會使病情加劇，主要因解痙後氣管通暢，會使更多外界刺激物進入支氣管，而加劇慢性支氣管炎症。

**日常生活注意事項**

◈**空氣中刺激物**：拒吸二手菸；若戶外空氣品質差及溫度過冷、氣溫變化大時，應減少外出。接觸燒烤、廚房油煙及清潔劑等氣味時，需帶口罩。
◈**細菌或病毒感染**：避免接觸上呼吸道感染者，因病毒感染會使氣管敏感度增加，造成支氣管痙攣。
◈**情緒變化**：情緒應適當獲得宣洩，參與健康活動可減輕壓力；學習用腹式呼吸，發作時不要慌張，放鬆呼吸，可使症狀減輕。避免使用鎮靜劑，以免抑制呼吸中樞，影響呼吸，造成突然的死亡。
◈**運動習慣**：維持運動習慣，提升自我免疫力，運動前先暖身10～15分鐘，避免連續性劇烈運動。步行、太極拳因其利用腹式呼吸，可加肺活量。運動前可先噴藥，避免突然發作。
◈**遠離接觸性的過敏原**：寵物的皮屑、毛髮、羽毛均存在過敏原，以塵蟎為最多。塵蟎本身、排泄物及卵甚至屍體，皆是氣喘過敏原。床墊、床單為塵蟎最大來源，被單宜每週清洗一次，並以55℃之熱水浸泡5～10分鐘，或用黑色塑膠袋包裹，曝曬於陽光下20~30分鐘，可達殺蟎效果。其次為黴菌，台灣的黴菌過敏，以夏天的念珠菌較多，最好使用吸塵器打掃室內，以濕布拭擦家具。居家環境保持通風乾燥，濕度宜控制在50%~60%之間，避免塵蟎及黴菌滋生。
◈**食物**：冰冷食物通過食道時會刺激相鄰的氣管，宜少食用；將食後一小時內會引起咳或喘的食物記下來，避免再食用。
◈**藥物使用**：可分口服及吸入性藥物，主要有支氣管擴張劑與抗發炎藥物(主要為類固醇)。適當低劑量吸入性抗發炎藥物，可安全有效改善氣管慢性發炎，避免氣管黏膜之纖維化，改善肺功能，降低氣道敏感度。醫師會依照氣喘控制的情況來調整藥物的種類和劑量。

- 為降低氣喘發作，除長期使用藥物外，平日也需做好健康保養。
- 日常做好居家環境改善，減少過敏原及二手菸等刺激，並配合醫師指示使用藥物，氣喘藥物應隨身攜帶，以備不時之需。
- 有氣喘相關症狀發作時勿獨處，需有親友陪伴。