

活動
剪影

16週年院慶 「愛在關渡 - 有你相照」攝影比賽作品展



佳作獎

- 攝影者：何亭璇（病房書記）
- 參賽主題：無論輕重，永遠專注
- 主題說明：就算只是一個小小的傷口，也是十分專注地給予治療。

在病房協助處理行政工作的何亭璇同仁，看到護理師對病人的小傷口如此關注，深受感動。



佳作獎

- 攝影者：林怡瑄（病房書記）
- 參賽主題：寄託
- 主題說明：寄託病人的健康；寄託家屬的希望；寄託員工的期待。

在血液透析中擔任書記的怡瑄，雖然沒有直接照護病人，但面對這些勇敢有耐心的腎友，她總是不吝給予鼓勵與協助。

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第197期
2016年12月1日



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 陳登穎

■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

■執行編輯/黃蓉美

健康
小辭典

認識水痘及預防之道

資料提供 / 本院感染管制委員會

水痘具高度傳染性

水痘為水痘帶狀疱疹病毒 (varicella-zoster virus [VZV]) 所引起之高傳染性疾病，好發於秋冬及早春。為兒童最常見的皮膚病毒感染，俗稱水珠，同一家庭內的傳染率大於85%。主要透過人與人之間皮膚直接接觸或經由呼吸道的空氣飛沫散佈，或接觸到帶狀疱疹的水泡等途徑感染。在發疹早期（一般指出疹前一至兩天）最具傳染性，至水痘水泡變乾、結痂為止（通常為出疹後五天）則不具傳染性。

水痘的臨床症狀

潛伏期約八至十四天，臨床症狀包括：患病初期有輕微發燒、疲倦和軟弱無力症狀，皮膚剛開始為紅疹，逐漸變成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹及痂疹，由軀幹開始長出，然後向臉部和四肢擴散（通常約於二至四

星期內痊癒）。

水痘復原後病毒會隱藏潛伏在神經節內，人體在虛弱或抵抗力差時可復發為帶狀皰疹，俗稱「生蛇」，病灶因沿著神經走向分佈常合併疼痛不已的症狀。

避免細菌性皮膚感染

水痘好發於兒童（以3~9歲為尖峰），通常感染後會逐漸自愈，但因皮疹相當癢，可能因搔癢抓破併發細菌性皮膚感染而留下疤痕，僅有少數的病童會產生嚴重的併發症（如水痘性肺炎、腦炎、血性水痘等）。成年人或抵抗力較低的患者（如癌症病患、長期使用類固醇患者），因抵抗力差其發病之機會高，症狀也較嚴重。

水痘的防治及護理

1. 疫苗接種：接種水痘疫苗是預防水

痘的最直接、有效和最經濟的方法，同時也能夠有效減低孩童及成人因感染水痘所帶來的嚴重合併症。

2. 避免出入空氣不通之密閉空間：因水痘是經由飛沫傳染的疾病，有效傳播距離僅約2公尺遠，因而傳染力極強，在流行期之流行地區民眾尤應避免攜帶幼兒出入公共場所。

3. 居家隔離：經醫師診斷感染水痘，應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。並請儘量留於家中休息，避免出入公共場所或上學，直到水泡結痂為止（約一星期）。

4. 個人衛生：保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。家中若有水痘患者，應保持多洗手習慣（尤其接觸患者後），且避免與患者有親密接觸。

5. 水痘護理：水痘疹水泡會有表皮癢感，依醫生處方在癢處塗上止癢藥；留心觀察兒童的病情。如出現高燒不退、不肯進食、嘔吐、極度疲倦或神情呆滯等徵狀，應及早求醫診治。

醫師
開講

彩色人生自己創造

~糖尿病與慢性肝炎的關係

文 / 黃維人（本院新陳代謝科主任醫師）

C型肝炎與第二型糖尿病相關性

近來來，第二型糖尿病在全世界及台灣的盛行都有上升的趨勢，最主要的因素在於肥胖及缺乏運動所致。以台灣2千3百萬人口而言，預估約有1百萬的糖尿病人口；而肝病是國人的國病，人說肝不好，人生是黑白的。

政府對於肝病的研究與治療均投入極大的心血，肝炎防治的成就也是傲視全球；這兩種看似不相關的疾病，研究發現了一些相關性。舉例來說，肝炎以病毒性肝炎最為普遍，最常見的為B型肝炎與C型肝炎，研究報告發現C型肝炎的病人其第二型糖尿病盛行率比較高，以台灣本地的研究顯示，C型肝炎患者其第二型糖尿病盛行率較沒有肝炎的人高1.7倍，所以不論是臨床醫師與罹患C型肝炎的人，都要定時檢查病人的血糖，若有異常則儘早治療，避免糖尿病併發症產生。

糖尿病可能引起脂肪肝

反過來說，糖尿病是否會引起慢性肝炎呢？糖尿病本身並不會引起慢性肝炎，但是卻可能會引起脂肪肝糖尿病，主要的原因在於胰島素抵抗所引起，游離脂肪酸的增加，使肝臟製造三酸甘油酯增加並且堆積在肝臟裡，血中的三酸甘油酯通常也有升高的現象。臨床上一半以上的第二型

糖尿病人都有脂肪肝，嚴重的脂肪肝確實會有肝功能指數的異常，產生慢性肝炎。

當腹部超音波檢查發現有脂肪肝應該怎麼辦呢？首先要避免酒精或是來源不明的藥物，酒精傷肝是大家都知道的；如果是肥胖、糖尿病或是飲食習慣引起的，減肥、減少醣類攝取以及清淡飲食是改善脂肪肝的不二法門，改善糖尿病控制通常也會降低血中的三酸甘油酯，如果血中的三酸甘油酯很高，在醫師處方下使用降血脂的藥物也會有幫助。

控制良好可以擁有彩色人生

談到藥物，臨床醫師在面對病人時，發現病人都非常關心藥物是否會傷害肝臟或腎臟，以致服用藥物的順從性降低，導致血糖或血壓控制不好，其實現代西藥的副作用醫師都很清楚，也會定時為病人追蹤肝腎功能，如果懷疑藥物引起的肝腎功能異常，停藥後多會恢復正常，只要定時至門診追蹤，則不需擔心。

糖尿病與慢性肝炎都是常見的疾病，良好的生活習慣以及配合醫師藥物治療，相信都可以獲得良好的控制，擁有彩色的人生。

（黃維人醫師門診時間/週一、週二、週三上午及週二夜間）

賀本院榮獲~

- 「104年戒菸服務品質改善措施」績優醫事機構及衛教服務王
- 105年第八屆「台灣社區醫院協會品質指標措施暨品質持續改善」一金、一銀、三佳作等共十項作品得獎佳績
- 105年病人安全週病人安全我會應一動員優良獎
- 105年國健署健康促進創意特優獎「社區轉角遇見愛~志工在關渡」
- 105年健康體重管理醫療機構團體成效績優獎
- 105年癌症防治績優醫院獎

感謝 有你 致親愛的 志工伙伴

12月5日是國際志工日，僅此向本院志工大隊全體伙伴致誠摯謝意，感謝您多年來的協助與支持，關渡醫院為您獻上無限的祝福！

關渡醫院全體同仁敬賀

腎友
須知

慢性腎臟病之冬令進補

文 / 宋文倩（血液透析中心護理師）

國人習慣在冬令時節「進補」作為保養，然而並非所有人皆可漫無限制地補冬。慢性腎臟病人因為排泄能力差，體內水分與許多毒素無法順利排出體外，聚積體內就會影響心肺、血管與神經等系統，可能導致呼吸不順，嚴重時更可能致命。

進補藥膳多會加入肉類一起燉煮，再加上國人認為這些藥膳精華都在湯品中，因此無形中吃進過多的水分、蛋白質、鈉離子（鹽分）、鉀離子、普林及熱量，會影響血壓、血脂、尿酸、電解質與體重的控制，進而提升心臟病、高血壓及痛風的罹

病機率。因此冬季進補的水分、鈉（鹽）和蛋白質攝取應嚴格控制，以免累壞腎臟又危害身體。

尤其慢性腎臟病人的冬日進補，要滿足口慾又能吃出健康外，應以低蛋白、低鹽、低普林、高纖飲食為主，以下幾點原則可遵守：

1. 善用食物代換，適量攝取主食以低蛋白飲食為主，如米粉、冬粉、粉條來代替白飯。
2. 注意蛋白質（肉類）食用量補湯都以肉類為主，攝取過多會增加

腎臟負擔以及結石發生，燉煮補品大多含飽和脂肪酸，容易增加血脂肪及誘導心血管疾病；因此肉類建議攝取以一塊肉為主（約為3隻手指頭大小及厚度）即可。

3. 沾醬宜少不宜多 坊間沾醬味道偏鹹重，建議少量沾取，或利用蔥、薑、蒜、辣椒及適量醬油等來調味，避免鈉鹽攝取過多；但要避免薄鹽醬油，因為低鈉鹽醬油是以「鉀」來取代「鈉」，腎臟病人服用會有高血鉀導致心律不整的風險。

4. 以蔬果菇類增加纖維飽足感 傳統進補都以肉類為主，應增加熱量低、纖維高的蔬果及菇類，不只增進飽足感，其豐富纖維也能助排便，但切記「吃料不喝湯」的原則，因為湯中會溶有大量的鉀離子與普林。