

營養小棧 健康年菜放心吃

文 / 何佳珍 (本院營養組指導)

在即將來臨的春節假期，不論是家庭聚餐或外食歡聚，面對美食當前，你是否忐忑不安，疑慮增加身體的負擔呢？根據近年國民營養調查資料發現，國人的飲食習慣中，脂肪攝取量高達 34%，長期高脂肪、高熱量的不良飲食習慣，易對健康產生負面影響。對於年菜的食用，其實只要遵守「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念，即可放輕鬆大快朵頤，以下提供健康吃年菜的原則。

質與量均衡減少熱量
勿暴饮暴食，過量的飲食包括零食、含油量高的核果類及飲酒，易增加消化系統的負擔且造成熱量囤積。過度飲酒則易造成肝臟負擔，患有痛風及尿酸高的人，更應避免大量脂肪和酒精的攝取，導致痛風的急性發作。在質的方面，三餐應儘量選擇含高纖維的五穀類為主食，並多吃蔬菜、水果，可改善便秘、降低膽固醇，亦可增加飽足感、減少肥胖、癌症及各種慢

性病的罹患率。
減油減鹽減糖為原則
應避免大魚大肉及油脂、膽固醇含量高的食物(如：五花肉、內臟類、蟹黃、蝦卵...等)，並避免油煎、油炸等烹調方式。高油脂食物是造成肥胖、高血壓、糖尿病及心血管疾病的成因之一。太鹹或醃製、加工之食物及調味重的食物，應儘量避免，可多利用蔥、薑、蒜、八角、香菜及鳳梨...等天然食物來調味。高糖易引起蛀牙、肥胖，尤以糖尿病患者更需注意糖分的攝取。
白開水代替其他飲料
白開水是最經濟、健康的水分來源，春節聚會可以白開水或茶代酒飲用，並避免含糖飲料，以避免熱量的過度攝取。
遵守減油、減鹽、減糖及高纖維的飲食原則，喝酒不過量、飲食有節制，再配合適度的運動，今年春節一定可以讓你過得滿足、安心、健康。

藥師說藥 多重用藥的解決之道

文 / 柯芳逸 (藥劑科藥師)

「多重用藥」雖然意指同時服用為數可觀的藥品，但是對於罹患多重慢性疾病的患者而言，常常是必要的醫療處置；從用藥安全的角度來看，多重用藥也可以定義為服用了對病況沒有幫助的藥品，如缺乏明確適應症或療效的藥品，以及重複使用相同藥理作用的藥品。

詳細檢視用藥紀錄提升醫療品質
首先，醫療人員必須完整檢視患者的用藥紀錄，包括所有處方藥、指示藥及保健食品，評估後可考慮將與病況無明確相關的藥品停用或減量；如果同時發現有尚未獲得適當藥物處置的醫療問題，應加以完整治療。仔細檢視是否有處方某個藥品來緩解另一藥品衍生的副作用，儘量減少不必要的「處方連串事件 (Prescribing cascade)」，也有助於提升醫療品質。

善用雲端藥歷系統減少重複用藥
再者，利用整合性的電子醫療資源，如 Micromedex、UpToDate，可於處方時篩檢是否有顯著的藥物-疾病及藥物-藥物交互作用；善用藥物適當性評估

工具，如 Medication Appropriateness Index、Beers Criteria、STOPP/START Criteria 等，亦有助於醫療人員面對多重用藥的情況做出適切的處置。藥歷整合 (Medication Reconciliation) 與「雲端藥歷系統」目的為提供即時且彙整過的個人用藥紀錄，減少因患者於醫療機構間轉移導致重複或忽略開藥的情形。
留意老年族群多重用藥影響健康
多重用藥常見於老年族群身上，若未特別加以留意，可能導致後續產生不適當的處方、藥物順服性不佳、藥物不良反應、藥物交互作用以及生理功能退化等影響健康的事件。建議民眾就醫時主動提供完整的用藥紀錄，包括膳食補充品及保健食品的內容，並同意醫療人員檢視個人的雲端藥歷，協助減少不必要的多重用藥，增進自身用藥安全。
~ 1月15日是藥師節，本院藥師提醒您：就醫時主動提供完整用藥紀錄，避免不必要多重用藥影響健康...

門診 生力軍 眼科門診 新進醫師

楊昌叔 醫師
現職：本院眼科主治醫師
台北榮總眼科部視網膜科主治醫師

專長：一般眼科疾病 / 視力保健、驗光 / 白內障超音波手術 / 高度近視視網膜病變 / 光動力雷射手術 / 老年性斑部病變診斷與治療 / 糖尿病視網膜病變雷射與手術 / 視網膜疾病微創手術及雷射治療 / 早產兒視網膜疾病診斷及手術

皮膚科門診新進醫師

李政源 醫師
現職：本院皮膚科主治醫師
台北榮總皮膚科部主治醫師
學歷：臺灣大學臨床醫學碩士
專長：一般皮膚疾病 / 色素疾患 / 青春痘 / 皮膚炎 / 乾癬 / 蕁麻疹 / 醫學美容 / 皮膚外科 / 雷射

賀本院榮獲

- 台北市政府衛生局「105 年度台北市推動癌症防治績優醫院」癌症防治績優獎及子宮頸癌癌症防治品質獎
- 疾管署「105 年度侵入性醫療處置照護品質提升計畫地區醫院」優質醫院獎及團體卓越獎

關渡關懷站捐款芳名錄

(105/11/09-105/12/21)

謝○娥女士	6,000
陳盧○子女士	1,000
玉女宮	10,000
劉○育女士	3,000
蘇○貞先生	1,600
關渡宮	20,000

製表單位 / 社區衛生組

- 106 年 1 月 18 週三夜間胃鏡室業務暫停服務
- 1 月 21 日 胃腸科所有胃鏡檢查均暫停一次 (超音波正常) 不便處，敬請見諒！

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第 8 6 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第 198 期
2017年1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 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 / 承印實業股份有限公司 • (02) 2222-7689



神奇 超音波

一肩挑起痛到不行 - 淺談肩關節超音波 -

文 / 劉俊池 (本院放射線科總放射線師)

一般骨科及復健科門診常會聽到病人主訴：「我的左肩會痛，舉起來會痛，不太能穿衣服，是不是人家說的五十肩，」醫師在作身體評估時發現，病人上臂水平上舉到 80 到 120 度時和上臂內轉或往後旋轉時，感到疼痛不已，舉起上臂時也有些吃力。醫師告知：「這是肩旋轉肌腱炎，和五十肩的粘黏性關節囊炎不太一樣。」

肩膊酸痛非老年人專利

肩旋轉肌腱是在肩關節中由棘上肌、棘下肌、肩胛下肌和小圓肌四條連接肩胛骨和肱骨的肌肉群組成，讓手臂可做上舉、丟擲、推拉、旋轉和伸前動作，而最易受傷的肌肉為棘上肌 (Supraspinatus)，即所謂的肩旋轉肌腱炎。國際網路興起後，肩膀酸痛已非老年

人專利，越來越多人因長時間弓著背緊盯螢幕而產生肩膀與頸酸背痛的毛病。肩旋轉肌腱炎在骨科門診算是常見的病例。

肩旋轉肌腱炎的起因

引發肩旋轉肌腱炎的原因有外力撞擊或跌扭傷、過多的上舉或搬運重物、重複投擲動作、或是肌腱本身使用過度的發炎及退化反應等。有些病患因體質關係，當肩旋轉肌腱發炎後，有鈣化點出現，形成鈣化性肌腱炎。有時肩痛合併肱二頭肌腱炎，會讓病人在旋轉手臂和穿著上衣時更不適。另外肩峰骨刺和肩峰下滑膜囊炎也會加重肩旋轉肌腱炎的症狀。當肩旋轉肌腱發炎更為嚴重時，肌腱會斷裂，使得上臂無法順利舉起，整個肩膀肌肉可能因此萎縮。

醫師 開講

預防腦中風從年輕開始

文 / 蘇明勳 (本院神經內科門診醫師)

冬天是腦中風盛行的季節，腦中風也是中老年人常見的疾病。我們常聽老年人說：「我不怕死，但是要死也要走得痛快些，怕只怕中風，中風後躺在床上等死，不如早一點了結。」一旦罹患腦中風真的能早一點了結嗎？躺在病床上，自己能了結嗎？

腦中風是腦血管突然堵塞或破裂的總稱。輕微的腦中風有可能完全復元，嚴重的腦中風會在數天內死亡或造成各種後遺症，例如半身不遂、語言障礙、癱瘓症、意識不清、陷入植物人狀態或癲癇等，這些後遺症往往令人苦不堪言，怪不得很多人害怕中風。

隨著歲月的增長，人會自然老化，血管硬化是一種老化現象，中老年人腦中風

大都是腦血管硬化造成的。人的老化速度與先天遺傳有密切關係，雖然目前醫學對先天遺傳因素尚未有改善的對策，但是我們可以藉後天的調養延緩老化和腦血管硬化的速度，避免在年輕時就讓腦中風找上你。腦中風的預防可分三階段 -

第一階段 / 保養重於治療

平日要注意飲食，養成持續性的運動習慣，避免過胖；腦血管硬化的危險因子如高血壓、糖尿病和高血脂等，都與肥胖息息相關；長期的精神壓力容易使人老化，所以要維持愉快的心情；不要吸菸，因為尼古丁是促成血管硬化的幫凶。

第二階段 / 認真治療三高

一旦罹患高血壓、糖尿病或高血脂，

超音波為第一線篩檢工具
診斷方式除了身體理學和肌力檢查外，普通 X 光片可檢視有無骨折、脫臼、肩峰是否有骨刺、或有鈣化點，對於肌肉肌腱病變無助益。超音波可直接展示肩旋轉軸解剖形態之變化，且對肩旋轉軸完全斷裂之診斷具有極敏感性及特異性，可檢查出肩旋轉肌腱有無水腫發炎或是斷裂現象，是慢性肩關節疼痛病人之第一線篩檢工具。

超音波檢查診斷率高達 90% 以上

傳統檢查如 X 光透視檢視不到的構造，如肌腱、韌帶、軟骨、關節腔的發炎、水腫、小鈣化點、甚至肌肉病變、腫瘤、神經壓迫、血腫、肌肉肌腱斷裂...等，在高解晰度超音波儀下一一現形。超音波在肌腱斷裂 (如肩部旋轉帶斷裂、肌腱斷裂等) 方面的診斷率高達 90% 以上，並逐漸取代核磁共振檢查。

~ 1月8日為放射師節，本院放射線師提醒您：肩痛找醫師詳細檢查，不要自行貼膏藥...

必須認真治療。此階段身體已屬不健康，再不面對事實，就要有迎接腦中風的心理準備。尤其要對暫時性腦缺血提高警覺，暫時性腦缺血會發生短時間的 (數分鐘或稍長)、可恢復之神經症狀，例如短暫的一側肢體無力或麻木、短暫的一眼模糊、短暫的口齒不清等，暫時性腦缺血是腦中風的前兆，徵兆一出，危機已現，這一次是暫時性，下一次可能就是無法恢復的中風了。

第三階段 / 預防再次發生

腦中風再發生之機率非常高，此時要定期看醫師，調整身體狀況，有肢體障礙者，要確實做復健，並且持續進行前二個階段之預防方針。

腦中風會造成腦神經細胞的死亡，死亡的腦神經不可能復原，一旦罹患腦中風，醫師能幫的忙並不多，必須自己勇敢地面對。預防重於治療，為了不讓腦中風找上你，請從年輕時就開始防範。
※ 蘇明勳醫師門診時間 / 每週五上午