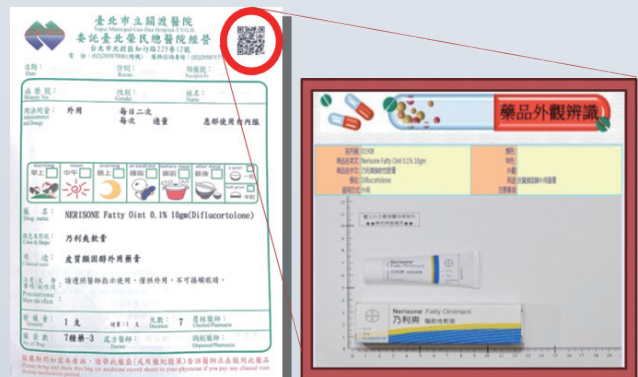


萬粽風情～如何健康包粽

本院與臺北城市科技大學於端午節前夕 6 月 13 日下午 2 點共同舉辦「萬粽風情～如何包出健康粽」活動，現場有包粽比賽、手工 DIY 端午龍舟香包，藉此活動鼓勵社區里民與同仁了解，將健康飲食與傳統節慶做結合保持健康的飲食之道，做出美味健康粽。

掃描藥袋 QR CODE
用藥安全 GO GO GO

為了維護民眾的用藥安全，藥袋全新功能上線～！即日起只要用手機平板掃描藥袋右上角的 QR Code 就能更了解藥品的詳細資訊囉～
資訊包含：
藥品名稱劑量（中英文）、成分名、使用方式、外觀、用途、注意事項
其中口服藥外觀有更加詳細的標示及圖片以供核對
各種資訊正在陸續建置當中請大家多多利用～！
藥劑科公告



107 年五月份電子報訂閱得獎名單

m09****6**8@gmail.com	蔡○仁
we****3**6@gmail.com	吳○良
me****ac**ng105@gmail.com	姜○綉
sc****85@yahoo.com.tw	王○琴
33****9F**g@gmail.com	莊○芳
請持健保卡至關渡醫院地下一樓圖書室領獎 領獎期限：即日起至 107 年 7 月 20 日	

關渡人月刊電子報服務上線囉！



掃描上方 QRCode 填寫姓名、Email、電話即可訂閱電子報，每個月 10 號抽出 5 名獲得小禮物唷！！

活動預告
臺北市立關渡醫院
18 週年院慶活動流程

- 一、活動時間：107 年 7 月 20 日（星期五）
上午 10：00～11：00
- 二、活動地點：R 樓禮堂
- 三、活動內容：

活動項目	活動時間	活動內容
迎賓序曲	10:00~10:10	長笛迎賓曲目表演
致詞及表揚	10:10~10:25	長官及來賓致詞 / 感恩表揚
特色簡報	10:25~10:40	長照 2.0、石頭湯專題
回顧與展望	10:40~10:45	關渡醫院未來展望
樂活之舞	10:45~10:50	關懷站長者舞動人生
生日快樂	10:50~11:00	分享蛋糕

醫病溝通做得好
聰明就醫沒煩惱

就醫時，請記得說清楚、聽明白、勤發問、作筆記
對於治療的選擇，您可以利用就醫三問：

- 第一問 我有哪些**選擇**？
第二問 這些選擇的**優點**和**風險**是什麼？
第三問 我如何得到**幫助**，做出最合適的選擇？

關渡醫院 醫病決策小組 關心您

冬病夏治三伏貼

中醫科 吳亭萱 中醫師

三伏貼是傳統老祖宗在穴位上進行敷貼的治法；將溫熱、辛香通竅的中藥磨粉，加入薑汁調成藥餅，於三伏日敷貼到特定的穴位上，利用經皮吸收及節氣的加成以達特定療效。根據曆法，三伏日是一年中 hottest 的三天；選擇在三伏日做穴位貼敷，是因此時人體的氣血運行趨於體表，腠理疏鬆，具有辛散溫通的天然藥物易於經由皮膚吸收，在特定穴位進行貼敷時，藥物較容易滲入穴位經絡，達到驅散內伏寒邪，清宣肺氣、祛痰平喘的作用。在肺系疾病的緩解期治未病，藉此扶正固本，提高機體免疫力，減少疾病復發的機會，預防並治療多種慢性肺系疾病，達到冬病夏治的目的。

哪些人適用「三伏貼」？

貼敷療法可以有效減輕反復發作的呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、過敏性鼻炎、支氣管哮喘等所致的咳、痰、喘症狀，減少

疾病的復發，延緩病情進展，提高生活品質。建議秋、冬等冷熱轉換之際，易發慢性支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎、體虛感冒的患者使用。另外，因體質虛寒所導致的虛寒性胃痛、腹瀉、經痛、手腳冰冷、腰痠痛以及關節痛等，亦可利用三伏貼預防及治療。

治療方式及注意事項：

- ★過敏性鼻病患者，可於以下時間，前來傳統醫學科經由醫師診斷後貼敷：
7 月 16 日、7 月 17 日（星期一、二）
7 月 26 日、7 月 27 日（星期四、五）
8 月 15 日、8 月 16 日（星期三、四）
- ★每次敷貼時間為 2-3 小時，視情況延長敷貼時間，最多不超過 4 小時，在敷貼時皮膚可能有發癢及有燒灼感，建議貼服時不宜在陽光下曝曬，大量出汗、泡冷水或游泳。
- ★孕婦及 1 歲以下嬰兒，嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起泡者，還有發燒和咽喉發炎者，並不建議此法。

國內郵資已付
北投郵局
許可證
先投先字第 8 6 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—

第 216 期
2018 年 07 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. 配合長照 2.0 計畫，擴展關懷據點推動高齡在地健康老化
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人 / 陳昌明 ■總編輯 / 張文貴 ■編輯委員 / 張益德、高念慈、高麗雀、蔡文惠、陳榮穎、蔣曉文、王家仁 ■執行編輯 / 劉思妤
■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

關渡醫院生根 18 年 守護健康 長照關懷

行政中心 蔡文惠 主任

本院將於 7 月 20 日上午將舉辦 18 週年院慶活動，關渡醫院於 18 年前由臺北榮總堅強醫療團隊經營落地生根社區，秉持接辦經營之創院初衷守護社區健康，以提供最優質社區醫療服務為宗旨，由醫學中心主任及主治醫師親自到社區醫院駐診服務，因應社區民眾廣大需求，開辦有綜合性門診、提供完善檢查（驗）儀器及放射影像設備、復健治療及洗腎服務，並積極推動公共衛生及慢性病防治，提供以病人為中心全人醫療服務，參與糖尿病共照網、腎臟病照護網，並獲國際認證通過為無菸醫院、健康促進醫院及高齡友善醫院，未來期望成為全國最佳社區醫院典範為發展目標。

因應人口老化及長照需求，107 年初配合健保署之擴大急性後期照護對象及患者多元需求，申請通過將全院 101 床作為急性後期照護彈性運用病床，病房設有個管師協助執行急性後期出院準備銜接長照服務。本年度更承接衛政、社政及教育機關委託計畫，包括：於門診進行失智個案收案及關懷計畫、於護理之家辦理失智非藥物創新計畫、長照 2.0 社區整合計畫、並於社區設置石頭湯據點、社區老人關懷據點及樂齡學習計畫、預防及延緩失能、社區復健站等長照相關服務發展計畫，



圖 / 107 年本院於社區成立長照 2.0 石頭湯據點

民眾對於家中親友有長照、失智或失能照顧及健康需求，可藉由本院長照評估進行轉介並獲得專業完善服務。

本院長照轉介諮詢專線：
(02) 2858-7000 轉 1060

認識 C 型肝炎

肝膽胃腸科 廖偉志 醫師

為什麼會得 C 型肝炎？

C 型肝炎是由 C 型肝炎病毒造成的肝臟疾病，C 型肝炎病毒主要分為六種基因型。國內患者主要為第一型和第二型的患者約占九成以上，這是一種經由體液和血液傳染的疾病，例如：共用針頭，消毒不完全的醫療設備，醫護人員的針扎傷害，輸血以及母體垂直傳染。現在有了血液篩檢作業後，經由輸血而感染的病例已小於兩百萬分之一與 C 型肝炎患者一般的日常生活接觸，並不會得到 C 型肝炎。

C 型肝炎是健康的殺手

如果感染 C 型肝炎，大約有 15% 的機會，肝臟發炎會在 6 個月內自動痊癒，85% 在 6 個月後肝臟仍然持續發炎，這樣的肝臟發炎會跟著患者一輩子，即所謂的慢性 C 型肝炎。其中 20% 的慢性 C 型肝炎患者會持續惡化演變成肝硬化。肝硬化會造成門脈高壓、腹水、容易出血、胃食道靜脈曲張、黃疸、肝腦病變等併發症。

而慢性 C 型肝炎患者得到肝癌的機會是一般人的 20 倍，除了造成肝臟疾病，C 型肝炎也和風濕免疫疾病、血液腫瘤疾病、糖尿病、腎臟病等有密切的關聯。

如何診斷 C 型肝炎？

C 型肝炎的診斷通常先以血液檢查，使用酵素免疫分析來檢測 C 型肝炎抗體表現，若檢查結果為陽性，進一步的抽血檢測 C 型肝炎的病毒量和基因型。假如血液中測不到 C 型肝炎病毒，通常表示代表受試者曾經感染過 C 型肝炎，但病毒藉由治療或自身免疫系統作用而痊癒，接下來只需要每半年定期做肝臟超音波和抽血檢查肝功能和胎兒蛋白即可。假如血中可以測到 C 型肝炎病毒，表示肝臟正受到 C 型肝炎病毒的感染。

C 型肝炎是可以治癒的

受到 C 型肝炎病毒感染超過六個月以上，血液中依然可以測到 C 型肝炎病毒，表示已經進入慢性 C 型肝炎的階段。只有極少數的案例可以在不接受治療的情形下完

全痊癒，因此慢性 C 型肝炎患者，只要血液中可以偵測到 C 型肝炎病毒，皆需要接受治療。治療成功可以完全清除 C 型肝炎病毒，阻止肝臟走向肝纖維化肝硬化，也可以大幅降低罹患肝癌的危險。2011 年之前，治療 C 型肝炎要皮下施打長效干擾素搭配口服雷巴威林 24 週或 48 週，雖然有不錯的治癒率（基因型第一型約 50-60% 治，第二型有 80-90%），但是副作用大，而且使用上又有許多限制。2017 年起，健保開始引進新型全口服 C 型肝炎抗病毒藥，對於纖維化達到中度以上及肝硬化的患者可以使用健保給付。治療效果可以進步到 90-100%，治療時間縮短（一般是三個月），而且沒有嚴重的副作用，使用在年長者或是體質虛弱的病人也十分安全。是肝病患者的一大福音。關渡醫院自 2017 年起同步引進新型口服 C 型肝炎抗病毒藥，與各位病友一起對抗 C 型肝炎，詳情請洽本院肝膽胃腸科醫師。