

母乳是媽媽送給寶寶最美好的禮物

母乳含有最適合初生嬰兒成長所需要最天然的營養，這是人工奶粉無法取代的珍貴食物，尤其母乳成分中獨有的抗感染因子，能在體內形成防護網，保護並免於受到病菌的威脅。母乳富含蛋白質，主要分成兩大類：酪蛋白（casein）和乳清蛋白（whey）。其中的乳清蛋白，屬於容易消化的乳漿，更含有多種具營養與生理功能的成分，如：乳鐵蛋白可促進鐵的吸收，進而能協助抵抗病毒和抑制壞菌生長；免疫球蛋白能進入嬰兒腸道，阻止細菌和病毒入侵腸道黏膜。國外研究證實，母乳中含有二十種以上活性的酵素。這些酵素不但能夠幫助嬰幼兒消化，還能促進生長發展，好處多多。當哺餵母乳且被寶寶有效吸收後，有助於減少以下症狀發生機率：中耳炎、第一和第二型糖尿病、兒童及青少年肥胖、腸胃道感染、呼吸道感染、流行性感冒、尿道感染、過敏性疾病等。

建議哺乳期間維持平常的進食型態，不用刻意吃大量的特定食物（如：把牛奶當開水喝），應避免攝取含有咖啡因、酒精、可能引起寶寶過敏的食物，並遠離二手菸環境。

咖啡因

咖啡、茶，及可樂中的咖啡因可能排至母乳中，使寶寶煩躁。咖啡因在攝食 60 分鐘後母乳中的量最高。如果媽媽一天攝取量不要超過 300 毫克，對寶寶影響不大。如果媽媽長期飲用大量的咖啡因時，可能造成寶寶躁動不安、不好睡。

酒精

美國藥物協會建議媽媽的飲酒量不要超過每天每公斤體重 0.5 公克。酒精會抑制乳汁分泌，即使將乳汁擠出也無法加速乳汁中酒精的排空，哺乳期間宜避免飲酒。

可能引起寶寶過敏的食物

寶寶可能對媽媽食物中一些蛋白質過

門診 陳惠敏 護理長

敏。牛奶、豆、蛋及奶製品、麥、玉米、花生及堅果都可以造成上述問題。寶寶也可能在出生時喝過一兩餐配方奶，就產生對牛奶蛋白質的過敏。

吸菸

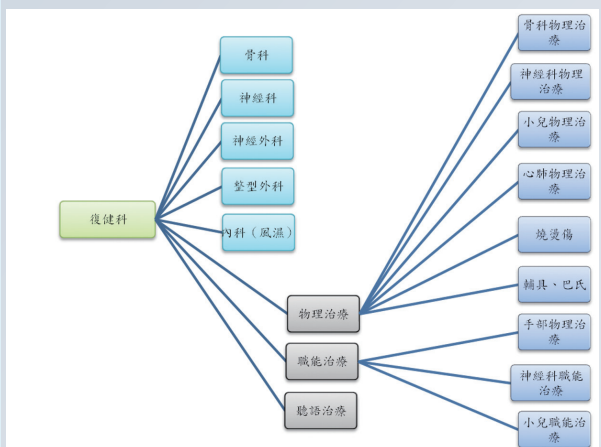
如果媽媽吸菸或是家中有其他人抽菸，寶寶可能比較容易哭鬧。

歡迎使用國民健康署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870（國語語音：抱緊您、抱緊您）專線服務時間：星期一至星期五，上午 8 時至下午 6 時（08:00~18:00）（例假日及國定假日休息）



關渡醫院復健科社區復健簡介

社區復健顧名思義就是讓老年人生活在熟悉的社區當中獲得復健照護。在現行長照系統中照護的對象，一般來說以老人及慢性病患者為主。從老人的主要診斷來看，約有四成是腦中風，兩成是糖尿病，其他則如高血壓、巴金森氏症、心臟病等，多數會造成行動不便，屬於復健當中復健治療項目的適應症之一。復健的目的在於恢復身心的健康狀態，減低失能，促進功能的恢復，重新恢復獨立自主的生活。從這個角度看來，復健服務對於維持老年人生活的獨立性以及生活品質，有相當大的重要性。



上圖是目前醫療系復健服務的提供方式（圖一）

門診病患自行至醫療院所之復健科就診，或是經由同院其他科別或是醫療院所轉診至醫院復健科，住院病患則經由復健科醫師會診，經過醫師診斷確定有復健之必要後，開立復健處方，包含罹患疾病之診斷、復健項目、時間等，交由治療師進

行評估，並根據醫師所開立的復健項目進行治療。

關渡醫院是一個社區型的醫院，由台北榮總台北市政府委託台北榮總經營。從創辦之始，社區醫療一直是醫院規劃發展的重點，透過長期的社區經營，我們在社區醫療上持續努力，過去所推行之活化社區工作包括：

（一）推動各項活化社區居民生活的健康活動。

（二）培訓在地居民，協助關渡醫院醫護人員進行健康議題宣導、參與社區活動和社區長者、獨居老人及弱勢家庭訪視工作，提供衛教、送餐以及就醫等服務。

（三）成立「關渡關懷站」，每週乙次為 60 歲以上長者提供各項動態、靜態的休閒活動，以及簡易健康篩檢、醫護及藥師等專業人員的健康諮詢等照護。

（四）結合社區人力資源，培訓社區保健志工。

（五）推動「北投社區健康關懷服務合作計畫」，以整合式的健康照護模式，服務社區獨居、中低收入長者及身心障礙者，包括獨居弱勢長者送餐服務、社區健康需求及調查。

其中「關渡關懷站」的設置，整合了衛政、社政及關渡國中三方的資源，是本院極具特色，也是極富人氣的一個銀髮據點。基於社區復健的需求，我們獲得關渡國中校長的支持，在原關懷站據點成立了第一個社區復健據點，也承蒙樂觀協會的贊助，設置了

復健科 高念慈 主任

最先進的機能回復設備，與院內同步進行老人失能預防的復健。開辦至今，廣獲各方好評。以需要接受治療的長者而言，原先需要到院才能擁有的復健資源，現在於關懷站即可延續訓練；站在復健專業的角度來看，來院接受復健治療受限於健保給付限制，頻度不足，社區復健正好補足了這方面的缺口，大大提升了復健治療的質與量。

結語：「進步的醫學延長了人類的生命，復健醫學則為延長的生命增添光彩！」確實，活得久而且活得好，活出生命的價值與尊嚴，是我們邁入老年社會一個明確的目標，政府積極推動的長照 2.0，也是持續朝這個方向努力。我們有幸參與其中，發揮我們專業所長，守護社區長者的健康，預防因老化造成的失能，這是一件非常有意義的工作。本院在陳昌明院長的領導之下，發展出一個陣容堅強的長照團隊，結合多方資源，在長照領域發光發熱。社區復健是其中一環，我們盡全力做好這個工作，希望能與其他長照相關課題互相呼應，互為裡表，為關渡地區諸多長者先進的生命增添光彩！



國內郵資已付

北投郵局

許可證

先投先字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

—臺北榮總經營—

第217期

2018年08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、高勝奎、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

讓我們用「乳房攝影檢查」為婦女繫上粉紅絲帶

放射科 劉俊池 總放射師

一位，每年約有 6000 多人罹患乳癌，而 96 年一年之中，就有超過 1500 名女性死於乳癌。(資料來源：行政院衛生署國民健康局 97 年 10 月 14 日新聞)

研究報告顯示，乳房 X 光攝影檢查用於乳癌篩檢，可以及早發現乳癌、改善治療效果，降低乳癌的死亡率，讓您不用再聞癌色變。

關渡醫院接受國民健康局委託，凡是 50 到 69 歲的婦女，每兩年可免費做一次乳房 X 光攝影檢查，以篩檢乳癌。年齡符合的婦女朋友，請帶健保卡至一樓放射科櫃台洽詢，我們將為您安排免費的乳房 X 光攝影檢查。

◎免費檢查資格：50 歲至 69 歲健保身分婦女。

◎費用：免掛號費、免檢查費。

◎檢查時間：週一至週五，早上九點至下午四點。

◎所有操作乳房 X 光攝影檢查的放射師，均為女性放射師，您可以安心接受檢查；並在檢查之後，由專業醫師判讀影像，把檢查結果郵寄到您的住家。

~ 珍愛自己，請接受乳癌篩檢 ~
台北市立關渡醫院關心您

何謂乳房攝影？

乳房攝影是一種低輻射的放射線檢查。為了早期發現和診斷乳房疾病，現今乳房攝影被公認為最好的方法來診斷乳癌，如果在早期診斷出乳癌，乳癌已是可完全治癒的疾病。

●乳房攝影是如何檢查？

乳房攝影相當簡單，由專業的乳房攝影技術師進行操作，只需要在每一個乳房上方和側面各照兩張 X 光片即可。

●檢查時的感覺如何？

雖然，有時候乳房攝影檢查時的感覺並不舒服，但絕對不會痛。攝影時，乳房是需要被適度的壓平，才能獲得清楚和詳細的影像效果。

●乳房攝影檢查後的後續情形為何？

技術師在取得有效的乳房攝影 X 光片後，會把它們交給放射線專科醫師，放射線科醫師是專門負責判讀醫學影像檢查的專科醫師，在分析過您的乳房攝影檢查後，會對您的主治醫師提出報告和建議。

●乳房健康小常識：

●每月做一次自我的乳房觸診。(可向您的家庭醫師詢問如何做)。

●每年做一次健康檢查，讓有經驗的

醫師幫助您做一次乳房檢查。

●根據美國癌症協會的建議，年齡超過 35 歲的婦女應接受一次基本的乳房。

●攝影篩檢，然後在 40-50 歲之間，至少每年或每兩年做一次乳房攝影追

●蹤檢查，在 50 歲以後，更應每年做一次乳房攝影檢查。

●做乳房攝影檢查時之注意事項：

●檢查應安排在月經開始算起 7-10 天以後的日子。

●檢查當天應避免在身體上使用體香劑或止汗劑，因其中的物質有可能影響到影像的品質。

●檢查前一天起，禁止食用含咖啡因的食物和飲料。

●檢查當天應穿著輕便的衣服和前扣式的胸罩。

●請配合為您檢查的技術師，照相時要控制呼吸。

●攝影時，檢查儀器需要壓迫著您的乳房，這是必需有的步驟，也許會導致您有不舒服的感覺，為了檢查的效果，敬請忍耐。

本院推廣女性乳房 X 光攝影檢查，歡迎民眾多加利用。

在台灣，乳癌的發生率是婦女癌症的第

107 年六月份電子報訂閱得獎名單

ab****3*8@gmail.com	陳○圓
c***n***9@gmail.com	宋○晴
l***6**4@yahoo.com.tw	劉○苓
n***9***8@gmail.com	任○坤
t****y@yahoo.com.tw	江○豪

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 8 月 20 日

關渡人月刊電子報服務上線囉！



臺北市立關渡醫院電子報

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！！

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