

末期腎臟病之另一選擇～血液透析

根據2016年美國腎臟資料系統 (USRDS) 年報顯示，台灣末期腎臟病發生率排名高居世界第一，發生率每百萬人口458人，盛行率也同樣排名第一，每百萬人口3138人。初期症狀通常不明顯，所以知道自己已罹患慢性腎臟病的人數約只有3%。

造成腎臟功能下降之原因有：高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸、亂吃來路不明的藥物或偏方、不當飲食，若出現泡泡尿、水腫、高血壓、貧血、疲倦等症狀，請至腎臟科求診。

目前針對末期腎臟病提供的腎臟替代療法包括：血液透析、腹膜透析、腎臟移植，但台灣可供換腎的腎臟來源不足，因此腎臟衰竭病患大多選用透析方式治療，其中90%以上民眾採用血液透析，僅7%至8%患者採用腹膜透析。

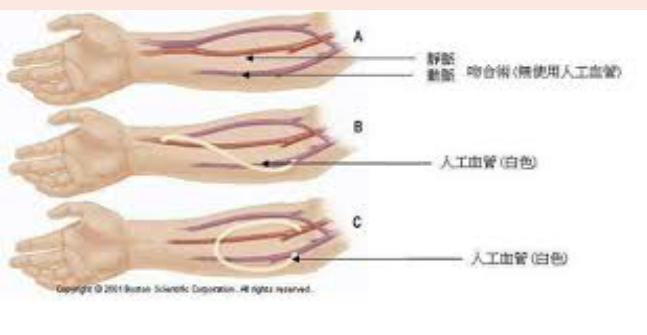
這裡介紹的是血液透析，『血液透析』（俗稱洗腎）以外科手術建立動靜脈瘻管，在治療時穿刺兩支針頭，血液由其中一支針頭引流出體外，主要應用人工腎臟進行血液淨化，在清除毒素和多餘水份後，另一支針頭將乾淨的血液送回體內。血液透析患者，每週需到血液透析中心進行3次透析治療，每次透析歷時4小時。



慢性腎臟病 蔡亞筑 衛教師

進行血液透析必須有足夠的血流量，才能有效的清除毒素

和水份，因此需要開刀建立永久性的血管通路，手術通常是將病人自體的動脈與靜脈血管相連接，稱『自體動靜脈瘻管』，或以人工血管連結動靜脈，稱『人工動靜脈瘻管』。



在透析過程中，常因電解質及尿素氮等小分子的快速清除，造成血液滲透壓、酸鹼值、體液的變動很大。血壓降低是血液透析時最常發生的併發症，若兩次透析間體重增加太多，透析時脫水量大，也易因水份容積的急速改變造成病人肌肉痙攣抽痛；而不平衡症候群包括頭痛、噁心、嘔吐等臨床症狀，但若能遵守水份及飲食的控制，能大幅降低不適情形發生，並且還可以穩定又有效率的清除多餘的水分及毒素。

血液透析優點	血液透析缺點
1.短時間內有效清除毒素及水分	1.需承受扎針之苦
2.由專業醫護人員執行透析	2過程中或結束時可能有不適感
3.家中不必準備透析用物	3.長期較不利心血管功能
4.每星期透析三次，與其他病患及醫護人員互動頻繁	4.飲食限制較嚴格 (水分、鉀離子、磷離子)
	5.貧血情形較嚴重
	6.經血液感染的疾病風險較高

營養組 楊玉純 營養師

另外可用瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肪類來替代五花肉，以減少熱量及脂肪的攝取，配料的選擇可使用蓮子、豆類來替代高油脂的花生，或是可選用菇類、竹筍等低熱量高纖維食材，來降低熱量攝取並延緩血糖上升。而甜粽的部分，可選擇芋頭、地瓜等全穀根莖類作為替代以減少精緻糖使用。

原則二 控制份量，可當正餐勿當點心：

粽子份量越大，相對於熱量會越高，建議選擇「中」或「小」份量的粽子食用，若是食用份量大的粽子可以親友分享，減少熱量的攝取。一顆中型肉粽一顆熱量相當於吃下一碗飯加上一份肉類和一湯匙油，約成年人一餐的熱量。因此建議正餐最多吃一顆粽子較恰當。

原則三 少用沾醬，原味粽鈉糖不過量：

粽子本身在烹調過程中已調味，如果民眾食用粽子又搭配含鈉量高的沾醬，像是番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，一天累積下來很容易超過每日建議攝取量（健康人每日鈉建議量為2400毫克，約等於6公克食鹽），長期鈉攝取過高可能會增加高血壓、心血管疾病之風險。除此之外，鹼粽常以砂糖、果糖等精緻糖做為搭配，容易攝入多餘熱量。因此建議民眾在食用粽子食品嘗粽子的原味，盡量減少搭配沾醬，以免鈉及糖過量攝取造成身體額外之負擔。

原則四 均衡飲食，六大類食物均衡吃：

傳統粽子主要由糯米所組成，糯米在食物分類上屬於全穀根莖類，建議粽子當正餐食用時，可以取代餐食中的主食類（例如：飯、麵），避免過量攝取導致體重上升。此外，要記得多補充蔬果，建議每日應攝取3分蔬菜（一份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約一個棒球大小），達到天天5蔬果的健康均衡飲食。

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投電字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
— 臺北榮總經營 —
第 227 期
2019年06月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

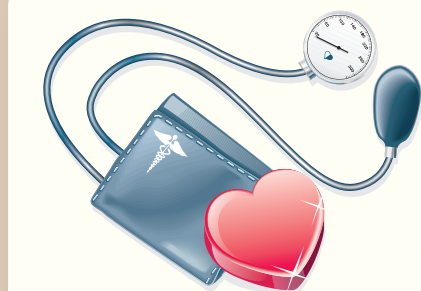
願景

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顧
- 2.垂直整合發展急性後期照顧
- 3.配合長期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 / 高念慈 王柏山 高麗雀 蔡文惠 陳望穎 蔣曉文 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思婷 ■ 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 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 卡衛視覺廣告設計 (03)9312-133 宜蘭市擺厘路9之62號

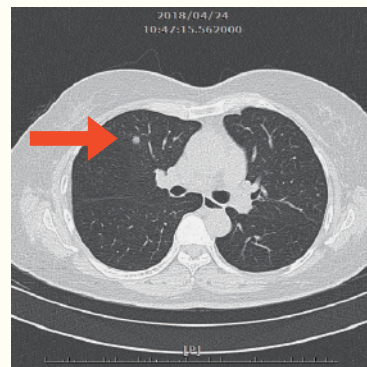
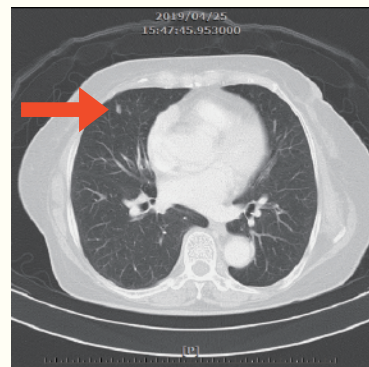


淺談低劑量肺部電腦斷層

胸腔科 張孫貽 主任

肺癌是高度侵襲性及預後不良的惡性腫瘤，根據國民健康署公布的民國106年國人十大死因，第一名是惡性腫瘤，在惡性腫瘤中，男女兩性的癌症死亡率第一名皆是肺癌。肺癌之所以可怕主要在於早期肺癌幾乎沒有症狀，大部分的病人被發現時都已經是末期，如果可以早期診斷出肺部腫瘤並將其切除，可以大幅提升存活率。但傳統的胸部X光診斷初期肺癌並不敏感，約2-3公分以上的肺部結節才可被發現，目前較適合用來篩檢早期肺癌的工具是「低劑量電腦斷層」。顧名思義，就是以低輻射劑量的電腦斷層掃描胸部，檢查前不需空腹也不需要打顯影劑。肺部病灶大於0.3公分就可被發現，可及早診斷、追蹤或治療。相關研究較有力的證據為美國肺癌篩檢試驗(The National Lung Screening Trial)，共針對53,454位年齡介於55到74歲具抽菸史(大於或等於30包*年)的肺癌高風險且無症狀者，一半接受每年一次的肺部低劑量電腦斷層掃描，另一半則每年以胸部X光檢查，連續三年受檢，平均追蹤6.5年後，結果使用低劑量電腦斷層組

比胸部X光組，降低了20%的肺癌死亡率。此試驗是針對具抽菸史的高風險患者，但台灣有半數以上的肺癌患者是不抽菸的，可能與PM2.5空氣汙染、油煙、基因遺傳、慢性肺病、飲食及環境有關。目前這項篩檢健保尚未給付，45-50歲以上民眾若具有上述危險因子或肺癌家族史可考慮以自費方式進行肺部低劑量電腦斷層篩檢，但相關結果的判讀、追蹤與處置仍需與臨床醫師討論。

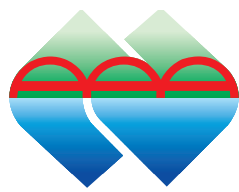


健康媽咪快樂多

於母親節前夕五月十日上午本院與北投健康服務中心於一樓大廳舉辦「健康媽咪快樂多」健康檢測活動，內容包含血壓、血糖、血脂肪檢測 / 健康體位檢測 / 營養諮詢 / 子宮頸抹片檢查 / 大腸癌篩檢 / 乳癌篩檢 / 口腔癌篩檢 / 糖尿並宣導 / 戒菸宣導等，希望可以透過各項檢測與宣導讓媽咪們能健康又快樂。

活動剪影





臺北市立關渡醫院

-委託臺北榮民總醫院經營-

108年6月門診時刻表

院址：(112)臺北市北投區知行路225巷12號

服務電話：(02)2858-7000(總機)

網址：www.gandau.gov.tw

本門診表若有異動，以公告為準，限當月有效

星 期			星 期 一		星 期 二		星 期 三		星 期 四		星 期 五		星 期 六
科 別	樓層	分 機	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午
胃腸肝膽科	3樓		00406 分機2046 陳志彥 09:10看診 00407分機2045林崇祺	10406 王聖賢 分機2046	00406 分機2046 李發耀 00408 分機2045 鄭元龍	10406 廖偉志 分機2046	00406 分機2046 王聖賢 00407 分機2045 廖偉志	10406 鄭元龍 分機2046	00406 分機2046 張景智 00407 分機2045 廖偉志		00406 分機2046 王聖賢 00407 分機2045 鄭元龍		00407 分機2046 李偉強 00406 分機2045 盧俊良 09:10看診
胸腔內科	2樓	2087	01201 張孫貽	11201 林祐任	01201 張孫貽	11201 林祐任	01201 王聖明	11201 高建華	01201 王聖明	11201 高建華	01201 林祐任		01201 高建華
心臟高血壓科	2樓		00306 陳璽華 分機2088 10:30看診		00306 段大全 分機2095 09:10看診	10306 常敏之 分機2096	00306 徐粹烈 分機2096 00306 段大全 分機2095 09:10看診		00306 黃柏勳 分機2095 00307 段大全 分機2096 09:10看診				00306 分機2095 段大全(6/8) 00307 分機2095 黃柏勳(6/1、15、29) 00308 分機2096 黃金洲(6/8) 00309 分機2096 呂信邦(6/15、29)
神經內科	5樓		01308 王柏山 分機2017 01307 陳沛儒 分機2018	11308 分機2018 杜怡萱	01309 分機2018 陳昌明 01307 分機2017 翁文章	11308 賴冠霖 分機2018	01307 王柏山 分機2017 01308 林思穎 分機2018	11308 陳沛儒 分機2017	01307 分機2018 陳沛儒 01308 分機2017 廖光淦	11308 分機2017 王柏山 失智特別門診	01307 蘇明勳 分機2017 01308 林思穎 分機2018		01307 分機2018 吳進安 01308 分機2017 王署君(07:00看診) 01309 分機2016 高克培(6/8) 01310 3樓 分機2047 顏得楨
新陳代謝科	2樓	2086	00606 黃維人		00606 黃維人	10606 雷尊翔	00606 黃維人		00606 雷尊翔		00606 雷尊翔		00606 郭錦松
風濕免疫科						12108 2樓 陳明翰 分機2088 12109 5樓 廖顯宗 分機2017 (僅看第1週)	02108/5樓 蔡長祐 分機2016						02108 分機2088 黃德豐
腎臟科	2樓	2088			00705 分機2092 張益德		00705 張益德					10705 分機2096 王肇銘	
骨 科	1樓	2083	07804 邱方遙		07804 黃意超 09:00看診		07804 邱方遙	17804 林峻正	07804 蔡尚聞	17804 蔣恩榮	07804 黃東富		07804 黃東富/單週 07805黃意超/雙週
一般外科	2樓	2090			05906 分機2096曾令民		05906 周嘉揚		15906 分機2088 黃炳勳(單週)	05906 金光亮 09:10看診			
直腸外科	2樓	2090				14401 林春吉	04401分機8031 陳維熊11樓		14401 張世慶 13:30~16:00看診				
整形美容外科	2樓	2090		11501 石育仲 14:00看診	01501 王天祥 09:10看診								
泌尿科	2樓		03904 分機2090 郭俊逸			13904 分機2095 郭俊逸 16:30-18:00					03904 分機2092 張延驊		03904 分機2092 郭俊逸
家庭醫學科			05505 周世斌 1樓 分機2084 05501 方瑞雯 2樓 分機2095	15501 蕭學誠 1樓 分機2084	05501 張依雯 1樓 分機2084 05505 賴劭華 2樓 分機2088	15501 賴劭華 1樓 分機2084	05505 陳健文 1樓 分機2084 05501 方瑞雯 2樓 分機2092	15505 周世斌 2樓 分機2088 15501 吳彬源 2樓 分機2096	05501 蕭學誠 1樓 分機2084 05505/賴志冠 2樓 分機2088 9:30看診	15501 張依雯 (青少年保健) 1樓 分機2084	05501 蕭學誠 1樓 分機2084 05505 張依雯 2樓 分機2088	★15501 陳健文 1樓 分機2084 15505 方瑞雯 1樓 分機2083	05507 陳健文 1樓 分機2084 05505 蔡世滋 2樓 分機2090
			戒菸門診週一上午至週六上午，諮詢專線:分機2084 ★社區醫學教學診										
皮 膚 科(含醫美)	5樓	2014	00805 李定達	10805 陳志強	00805 張雲亭		00805 李政源 (09:00看診)		00805 陳長齡		00805 黃沛盈		00805 王文正 不含醫美
醫美門診	11樓	8031			00806 (09:00) 黃沛盈 單週								01503 馬旭
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 黃毓雯			15201 簡珮如		15201 張妙旭		15201 廖文輝(14:00)		15201 黃毓雯	
身 心 科	5樓	2015	07707 藍炘烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 (6/12、26)	17707 分機2015 劉弘仁 17708 分機2016 藍炘烜 兒童發展特別門診	07707 藍炘烜	17707 邱嫻寧	17707 陳映雪(本月停診) 17708邱嫻寧 (6/21)	07707分機2015 劉弘仁(6/8、22) 07708分機2015 邱嫻寧(6/1、15、29) 07709分機2016 藍炘烜(6/1、15、29)	
牙 科	2樓	2101	00908 黃惠華		00908 黃惠華 00909 許明倫		00908 劉國鳳	10908 劉國鳳	00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 劉國鳳
牙科僅提供【電話預約掛號(初複診皆可)】，不提供現場掛號													
婦 產 科	3樓	2047		18203 黃本湘		18203 張燕後(14：30)	08203 陳怡仁 09:00看診	18203 洪煥程 14:30看診		18203 黃貞瑜(單週)		18203 何積泓	
婦女整合門診	3樓	2048						10002 婦女整合					
眼 科	5樓	2011	01003 葉則祥	11003 張毓帆	01003 黃渝芸	11003 黃怡銘	01003 許志堅		01003 許粹剛 09:30看診	11003 楊昌叔	01003 黃德光	11003 游偉光14:00看診	01003 李鳳利
中醫針灸	11樓		06001 分機8191 吳亭萱	16004 分機8181 黃國軒	06001 分機8191 曾元卜	16004 分機8181 黃國軒		16004 分機8181 黃國軒	06004 分機8181 張清賢	16004 分機8191 黃國軒	06004 分機8191 黃國軒	16001 分機8191 吳亭萱	
中醫內科	11樓			16001 分機8191 張清賢		16001 分機8191 吳亭萱	06001 分機8191 張清賢	16001 分機8191 吳亭萱	06001 分機8191 吳亭萱		06003 分機8181 龔彥穎		
復健醫學科	3樓	2038	04102分機2038 吳宛錦 04103分機8031 莊天佑11樓	14102 分機2038 賴至柔 14103 分機2048 吳思嫻	04102 分機2038 高念慈 04103 分機2047 吳思嫻(10點看診)	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 吳思嫻	04102 高念慈	14102 吳宛錦	04102 吳宛錦	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 賴至柔	04102 楊文東 08:30看診	14102 洪毓陽	04102 賴至柔
一般內科			張孫貽/王柏山		張孫貽	賴冠霖	王聖明	高建華	王聖明	夜/陳明翰			
安寧門診			方瑞雯			賴冠霖	陳健文			楊文東	陳健文	陳健文	
老人醫學整合門診													
藥酒癮戒治門診					劉弘仁								
小 兒 科 (疫苗諮詢)	3樓	2048			06304 許庭榕 09:20看診		06304 楊佳風 09:20~11:00看診						06304 賴昭誠 09:30看診
保健門診	3樓	7176	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	
營養諮詢									05601 朱卉安				

夜 間 門 診 18:00~20:30 (小兒科18:30看診)													週六下午
星 期 一			星 期 二			星 期 三			星 期 四			星 期 五	星 期 六
25505 家醫科 張依雯 18:10看診 1樓 分機2084	25501 家醫科 方瑞雯 1樓 分機2083	20406 一般內科 (胃腸)李發耀 3樓 分機2045	25505 家醫科 吳彬源 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 張孫貽 2樓 分機2087	20606 新陳代謝科 黃維人 2樓分機2086	25505 家醫科 賴劭華 1樓 分機2084	21201 胸腔科 王聖明 2樓 分機2087	28203 婦產科 洪煥程 3樓 分機2047	25505 家醫科 黃茂雄 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 林祐任 2樓 分機2087	22108 風濕免疫 陳明翰 2樓 分機2088	25505 家醫科 蕭學誠 1樓 分機2084	11501 整形外科 蕭福尹 2樓 分機2090
20306 心臟內科 黃金洲 2樓 分機2096	21201 胸腔科 王聖明 2樓 分機2087	20705 腎臟科 張益德 2樓 分機2088	21501 整形外科 廖文傑 2樓分機2090 (19:10)	28203 婦產科 葉長青 3樓分機2047 (19：30)	26304 小兒科 黃清華 3樓分機2048	24102 復健科 賴至柔 3樓 分機2038	20406 胃腸科 林崇祺 3樓 分機2046	26304 小兒科 黃治綱 3樓 分機2048	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機2086	整形外科 21501/雙週 廖文傑 19:10看診 21502/單週 陳梅君 18:30看診 2樓 分機2090	27707 身心科 藍炘烜 5樓 分機2015	24102 復健科 吳宛錦 3樓 分機2038	
24102 復健科 楊文東 3樓 分機2038 18:30看診	26304 小兒科 洪妙秋 3樓 分機2048		21307 神經內科 王柏山 5樓 分機2017	24102 復健科 吳思嫻 3樓 分機2038 (6/4、18)		20805 皮膚科 王文正 5樓 分機2014 不含醫美	21307 神經內科 單定一 5樓 分機2017 18:30看診		20306 18:30~20:00 心臟高血壓 黃柏勳/雙週 2樓 分機2095	21503 醫美門診 陳梅君/雙週 11樓 分機8031		21503 醫美門診 蕭福尹 11樓 分機8031 19:00看診	14102 復健科 高念慈 3樓 分機2038

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身份證、藥民證(有職、無職)及殘障手冊等相關證件，核驗後發還。
- 網路初診及現場初診者，請先至服務台填寫初診單。
- 醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告。
- 原時段看診醫師由另一醫師看診(代診)時，本院則不另行通知該診次之就醫民眾!
- 若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
- 退費須知：
請於就診當日起10日內(不含例假日)，持1.健保卡2.本院收據3.身分證件(兒童請帶戶口名簿)至批價櫃檯辦理退費。
- 本院配合健保政策設有整合醫療照護門診，提供多重慢性病人適切、效率、良好品質之醫療服務。
- 本院提供婦女整合門診，包含婦產科、身心科、整形外科及針灸科，由護理師初步評估，轉介適當科別。
- 減重諮詢專線(02)2858-7165。
- 中醫門診掛號，僅限預約1次

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

醫師休診公告

醫 師	日 期
高建華	6/1、15
呂信邦	6/1
王署君	6/1、22
蕭福尹	6/1、8、15、22
黃惠華	6/3-6/10
雷尊翔	6/4、6/28-7/5
曾令民	6/4
林春吉	6/4
徐粹烈	6/5
張清賢	6/5、6
賴志冠	6/6、27
賴至柔	6/6、8
楊昌叔	6/6
張世慶	6/6
沈子超	6/6
盧俊良	6/8
陳建文	6/8
高念慈	6/8
郭錦松	6/8、15、22
陳明翰	6/11、13
蔣恩榮	6/13
廖文輝	6/13
黃德豐	6/15
葉則祥	6/17
翁文章	6/18
段大全	6/22-6/27
黃金洲	6/22
李偉強	6/22
李鳳利	6/22
高克培	6/22
張益德	6/24、25、26
賴劭華	6/25(下午)
黃意超	6/25
洪煥程	6/26
黃貞瑜	6/27
陳映雪	6/28
蔡世滋	6/29

6/7(端午節)整日停診

如有異動，以網路或診間告示為主

門診報到時間 (含兒童預防保健)

- 上午 08：30~11：00
- 下午 13：30~16：00
- 夜間 18：00~20：00

p.s.部分醫師看診時間，依表內時間看診。

門診看診時間

- 上午 08：30-11：30
- 下午 13：30-16：30
- 夜間 18：00-20：30

p.s.部分醫師看診時間，依表內時間看診。

人工(預約/現場)掛號

02-2858-1155 (限預約30日)

- 週一至週五/上午08：00~夜間20：20
- 週六/上午08：00~下午16：20

語音掛號 02-2871-5252

週一至週日(24小時服務) (初診掛號不適用)

急診掛號 02-2858-7119

(含例假日) 服務時間：08:00~22:00
(急診僅提供內科服務)