

腎臟病知多少

慢性腎臟病 羅婉綺 衛教師

腎臟病是一種不易察覺的慢性病，初期大多症狀不明，腎臟組織長期受損壞達數月或數年且無法恢復原有的功能，稱為慢性腎臟病，若您是有下列疾病或特徵的人，應定期追蹤檢查。腎臟病的八大高危險群為糖尿病、高血壓、痛風患者、有腎臟病家族史、六十五歲以上老年人、長期服用止痛藥及不明藥物者、有代謝症候群、長期抽菸者。若您是有腎臟病八大高危險群，請記得「護腎三三」，應每三個月做三種檢查，即驗尿、驗血(肌酸酐)、量血壓，以便早期發現問題，早期治療。

預防慢性腎臟病的居家生活照護

- 一、定期門診追蹤監測腎功能，及時介入適當的治療。
- 二、控制導致腎臟功能惡化的疾病或因素，如糖尿病、高血壓、高血脂等。
 - 控制血壓在130/80 mmHg 理想範圍內：不抽菸、不酗酒、不熬夜，每週至少運動三次。不可擅自調整藥物劑量。
 - 控制血糖在安全範圍內：餐前血糖控制在90-130 mg/dl，糖化血色素小於7.0%，可由運動、飲食、藥物三方面著手。
 - 控制高血脂在理想範圍內，總膽固醇≤ 200 mg/dl，三酸甘油酯≤ 160 mg/dl。
- 三、少吃油炸類及高糖飲料，蛋白質攝取要適量。
- 四、不亂服用來路不明的藥物、偏方及中草藥。
- 五、預防感染：多喝水不憋尿預防泌尿道。
- 六、良好生活習慣、勿熬夜、避免勞累，適當補充水分。

腸病毒與母乳哺育

門診 陳惠敏 護理長

母乳含有最適合初生嬰兒成長所需要的營養，是人工奶粉無法取代的珍貴食物，也是媽媽送給寶寶最美好的禮物。國民健康署建議維持「純母乳哺育到6個月」，對寶寶在傳染病的抵抗力和媽媽本身的恢復上都比較好。

母乳成分中含有大量的乳鐵蛋白，根據研究發現乳鐵蛋白與腸病毒71型有其重要關係，當乳鐵蛋白先和實驗細胞接觸後，再加入腸病毒71型，可明顯減少細胞被病毒的感染。在一定濃度下，乳鐵蛋白幾乎可達百分之百的抑制病毒效果，若乳鐵蛋白和細胞先作用之後再接觸病毒時，則可明顯減少病毒的感染。可見乳鐵蛋白主要用來「預防」腸病毒71型，因此，新生兒及嬰兒應多餵食母乳，以提高抵抗力，

腸病毒目前尚沒有有效的治療藥物或疫苗，防治之道唯有預防。良好的衛生習慣、通風及寬敞的環境，都是預防腸病毒感染的重點。由於乳鐵蛋白對腸病毒71型可能的抑制效果，加上母乳中所含的免疫球蛋白、成長因素及干擾素等能抑制細菌及病毒滋生，並且含吞噬細胞、巨噬細胞及中性白血球以吞噬細菌，能夠有效增加嬰兒免疫力，因此建議民眾，餵母乳還是最好的選擇。

國民健康署孕產婦關懷諮詢專線

0800-870870 (國語諧音: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(例假日及國定假日休息)

(資料來源:國民健康署)

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一

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



108年度志工招募

- ◎招募對象：1. 年滿18歲，識字並可書寫、無不良嗜好，具服務熱忱者
2. 願意提供每週固定三小時，且能持續一年者。

◎報名方式：請填寫報名表，繳交(送)一樓志工服務台。

◎報名日期：即日起至108年9月9日(一)止。

◎招募方式及流程：(未準時報到者，恕謝絕參加)

- 一、參加說明會
- 二、職前訓練日期
- 三、實習日期
- 四、正式志工

◎聯絡方式：服務台電話：2858-7121 或
社工組電話：2858-7000轉2145, 2146, 7170

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QRCode填寫姓名、Email、
電話即可訂閱電子報

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

— 臺北榮總經營 —

第 229 期

2019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 周幸生 ■ 編輯委員 / 高念慈 王柏山 蔡文惠 鄭怡真 陳望穎 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 / (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

【人物專訪】周幸生副院長6月到任積極推動智慧長照

企畫品質組 劉思妤 組員

周幸生副院長於今年6月1日上任，是輔導會體系所屬之醫療機構第一位由護理部升任副院長職務之師(一)級護理師。周副院長對專注服務病人之護理專業具有高度熱忱，自台北醫學院護理系畢業後即進入台北榮總服務，從基層做起到領導階層；是一位勇於挑戰，能以新視野開創新局的護理專才，早在73-74年間就獲選為中斐合作計畫到南非共和國約翰尼斯堡醫院，參加重症護理培訓及工作一年；在專業學識方面更是不斷進修，擁有美國哥倫比亞大學的護理碩、博士及伊利諾州立大學芝加哥分校企業管理碩士學位，都是護理與管理的專精學門。台灣105年推薦周副院長候選日內瓦國際護理協會全球護理領導培訓，在全球逾百位人選中雀選為30名之一，成為國際護理領導人才庫的菁英。

周副院長服務北榮護理部期間，主管護理資訊及護理品質管理業務，領導團隊創新開發導入條碼科技及行動護理概念，強化病人辨識功能，維護病人安全。具溝通協調能力與資訊室與相關科室協調合作，開發病人照護智慧流程管理系統，精實護理部及合作部門工作流程，共同完成多項全院性重要系統，且多項功能均為全國首創。而負責護理部品質管理及出院準備服務業務，導入以實證為基礎之品質提升策略，利用護理大數據進行資料分析，並做為護理服務品質改善之依據；更建立了北榮出院準備服務的作業標準，促使醫學中心病人順利銜接長照服務。服務期間榮獲各界多項獎項。

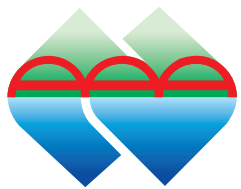
院慶專區

慶祝關渡醫院19歲生日快樂所舉辦的院慶活動，在歡樂的琴笛表演中揭開序幕，整個活動除了有精彩表演活動外，還安排特色科別介紹，讓民眾對關渡醫院能有更多的了解。感謝長官與民眾們的蒞臨，讓關渡醫院19周年院慶活動順利圓滿。



文藝發表

院慶期間於大廳舉辦『關渡關懷站長者陶藝作品』、『哇哈哈互助家庭老寶貝-禪繞畫』及『第27屆健康促進醫院與照護機構國際研討會成果』展示，讓關渡醫院充滿文藝氣息。



臺北市立關渡醫院

-委託臺北榮民總醫院經營-

108年8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林崇棋	10406 王聖賢 分機2046	00406 分機2046 李發耀 00407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 陳嬰華 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 00307 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(8/3、17、31) 00307 分機2095 黃柏勳(8/10、24) 00308 分機2096 黃金洲(8/3、17) 00309 分機2096 呂信邦(8/10、24)
神經內科	5樓		01308 王柏山 分機2017 01307 陳沛儒 分機2016	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 吳達安 01308 分機2017 王聖君(07:00看診) 01309 分機2016 高克培(8/3、17) 01310 3樓分機2047 顏得楨
神經外科	5樓	2016	03501 郭昭宏 雙週										
新陳代謝科	2樓	2086			00606 黃維人	10606 雷尊翔			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(僅看8/31)
腎臟科	2樓	2088			00705 分機2092 張益德		00705 張益德				10705 分機2096 王峯銘		
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/雙週 07805 黃意超/單週
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(雙週)	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			00805 王文正 不含醫美
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								01503 馬旭
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	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 14:00看診	00805 張雲亭		00805 李政源 09:00 看診		00805 陳長齡		00805 黃沛盈		
醫美門診	11樓	8031			00806 黃沛盈 09:00看診 單週								
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 邱浩睿			15201 屠冠翔		15201 江冠緯		15201 廖文輝 14:00看診		15201 邱浩睿	
身 心 科	5樓	2015	07707 藍鈺烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 (8/7、21)	17707 分機2015 劉弘仁 17708 分機2016 藍鈺烜 兒童發展特別門診	07707 藍鈺烜	17707 邱嫻寧	17707 陳映雪(8/23) 17708邱嫻寧 (8/2、16、30)	07707分機2015 劉弘仁(8/3、17、31) 07708分機2015 邱嫻寧(8/10、24) 07709分機2016 藍鈺烜(8/10、24)	
牙 科	2樓	2101	00908 黃惠華	10908 劉國鳳 8/19停診	00908 黃惠華 00909 許明倫		00908 劉國鳳	00908 劉國鳳	00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超		04102 賴至柔 00908 劉國鳳(8/17 停診)
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看診	08203 陳怡仁 09:30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 14:00看診	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 張清賓	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 張清賓		16001 分機8191 吳亭萱	06001 分機8191 張清賓	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 吳宛錚 分機2038 04103 莊天佑 11樓 分機8031	14102 賴至柔 分機2038 14103 吳思嫻 分機2048	04102 高念慈 分機2038 04103 吳思嫻 分機2047	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 吳思嫻	04102 高念慈	14102 吳宛錚	04102 吳宛錚	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	
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				陳健文		
老人醫學整合門診						賴冠霖				楊文東	陳健文		
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 楊佳鳳 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	26304 小兒科 黃清華 3樓 分機2048	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	27707 身心科 邱嫻寧/單週 2樓 分機2088	26304 小兒科 黃清華 3樓 分機2048	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看診	28203 婦產科 葉長青 3樓 分機2047 19:30看診		24102 復健科 賴至柔 3樓 分機2038	20406 胃腸科 林崇棋 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/單週 廖文傑 19:10看診 21502/雙週 陳梅君 18:30看診 2樓 分機2090	27707 身心科 藍鈺烜 5樓 分機2015			21503 醫美門診 雙週 蕭福尹 11樓 分機8031 19:00看診		21501 整形外科 雙週 廖文傑 2樓 分機2090 19:10看診
24102 復健科 楊文東 3樓 分機2038 18:30看診	26304 小兒科 洪鈺秋 3樓 分機2048 18:00看診		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 整月關診		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/單週 2樓 分機2095	21503 醫美門診 陳梅君/單週 11樓 分機8031			24102 復健科 吳宛瑄 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、榮民證(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

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身份證、榮民證(有職、無職)及殘障手冊等相关證件，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	24
25	26	27	28	29	30	31

醫師休診公告

醫 師	日 期
廖文傑	8/1、9、15、23、29
張景智	8/1、29
雷尊翔	8/2、9、8/20-8/23
邱嫻寧	8/2(夜間)
李偉強	8/3
郭錦松	8/3、17、31
郭昭宏	8/5
黃本湘	8/5
石育仲	8/5
許明倫	8/6
陳維雄	8/7
林峻正	8/7
許志堅	8/7
賴志冠	8/8
楊昌叔	8/8、29
黃德光	8/9
游偉光	8/9
陳健文	8/10、24
翁文章	8/13
賴劭華	8/13(下午)
賴冠霖	8/13
陳梅君	8/15、22
蕭福尹	8/17
高建華	8/17
張益德	8/19
葉則祥	8/19
廖偉志	8/20
張雲亭	8/20
徐粹烈	8/21、28
李政源	8/21、28
王峯銘	8/23
張毓帆	8/26
楊文東	8/26、27
吳宛錚	8/26
王天祥	8/27
黃茂雄	8/29
林思穎	8/30
黃金洲	8/31
吳思嫻	整月關診

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)