

體外反搏 EECp (Enhanced External Counterpulsation)

EECP (Enhanced External Counterpulsation) 的概念已經發展近半世紀，是一種非侵入性的機械輔助循環裝置，以壓力褲配合心跳做下肢擠壓，靠機械作用提高主動脈舒張壓，減低主動脈收縮壓，使心臟冠狀動脈的血流增加，進而改善心肌的代謝與功能長時間EECP治療，能增加心臟的血管新生，進一步改善心肌功能。

近年來已經有多項研究證實EECP具有增加冠狀動脈血流，改善血管內皮細胞結構與功能，防止血栓形成，以及促進血管側枝循環形成等優點。有研究指出，臨床病人對此治療的反應率可以達到70%-80%，效果可能可持續長達2-5年之久，因此，目前醫界認為EECP對心絞痛以及心衰竭病人來說，是一種有效且安全的另類治療選擇。

EECP能明顯增加心臟以及各臟器血液的灌注，提升血液供應量，改善缺血情形，同時在壓力的作用下，血液流速增加，降低了血液的黏稠度，可減少動脈粥狀硬化等病變。主要用在缺血性疾病，包括：冠心病、心絞痛、心肌缺血、陳舊性心肌梗塞、心肌梗後遺症、腦動脈硬化、腦供血不足、椎底動脈供血不足、缺血性腎病變、或是具糖尿病的心血管疾病、小血管疾病病人，都適合使用EECP治療但是嚴重的主動脈瓣膜疾病、嚴重血壓控制不佳、嚴重下肢靜脈栓塞等病人，不適宜接受EECP治療。



國內外研究，EECP對那些人有助？

- (1). 心絞痛
- (2). 血管擴張術 (PTCA) 繞道手術 (CABG) 後病人
- (3). 冠狀動脈心臟病
- (4). 充血性的心衰竭
- (5). 心肌炎
- (6). 勃起障礙
- (7). 周邊血管疾病
- (8). 循環不良患者
- (9). 慢性疲勞症候群
- (10). 糖尿病缺血性併發症
- (11). 中風
- (12). 腎臟疾病
- (13). 帕金森氏症
- (14). 高血壓
- (15). 增強運動

不適合EECP治療之對象

- (1). 嚴重心律不整未獲控制
- (2). 主動脈瘤或主動脈夾層
- (3). 嚴重主動脈閉鎖不全，或嚴重主動脈狹窄
- (4). 下肢靜脈炎、下肢潰爛
- (5). 重度高血壓，收縮壓大於180毫米汞柱，舒張壓超過110毫米汞柱
- (6). 急性視網膜動脈堵塞
- (7). 懷孕
- (8). 腫瘤
- (9). 血液凝固疾病

神經內科 王柏山 主任

看診時間	星期一	星期二
	上午	夜間
看診時間	星期三	星期四
	上午	下午

陪你喝碗湯

「請問有好嚼的牛肉湯嗎？是長輩要吃的。」下班後騎著機車，到北投知名的牛肉料理老店買碗湯，老闆娘從鍋裡撈出一塊軟嫩的牛肉，熟練地切塊裝碗後，剛盛好的湯在寒夜裡蒸騰著熱氣，我小心翼翼地吧湯綁好在機車上，前往張伯伯家。

「張伯伯，我來看你啦~」昏暗的老厝樓梯很陡、光線不佳，張伯伯獨身一人，靠著月退俸生活，只好找負擔低的租屋處。近期經服務單位通報，身體狀況持續退化且精神狀態也不理想，因為實在令人擔心，於是我挑了一天下班，順路來看他。

費了好大的功夫，又是敲門拍窗、又是手機電話，張伯伯才終於拖著乾瘦的身子打開房門。擔任張伯伯的個案管理師也很久了，期間跟大部分長照的長者們一樣，張伯伯的情況有起有落，過程中有許多困難要克服，不過慶幸有許多願意共同努力的夥伴，讓我在長照的路上不孤單，讓張伯伯在生命的晚年不孤獨。

「就說不用了嘛！不用帶東西來嘛！」張伯伯邊看我幫他盛著湯，邊唸著。雖然嘴裡說不需要，但拿起了碗，張伯伯還是大口大口地將溫熱的湯咕嚕下去，看到桌上擺著兩排的布丁空盒，大概又是只吃小東西果腹了吧…。有些長者就是客氣得讓人心疼，明明生活已經遇到困難了，還是處處想著別麻煩人。張伯伯一邊笑著道謝、稱讚著湯的美味，一邊又談起過去還能自由外出時，他多喜歡在復興崗附近品嘗美食。

即使老闆娘已經把牛肉切小塊了，但對於牙口狀況不佳的張伯伯來講，還是不易食用；嘗試過家中的筷子、湯匙，最後是用到家裡的剪刀，才較順利地把肉弄碎。邊剪碎牛肉邊跟張伯伯一句句聊著生活、聊著回憶，他最喜歡提當兵那段時光，一件一件熟悉平凡的小事，在我和他之間流轉著，像是碗裡一小塊一小片剛弄好的牛肉，我知道每一點細微的用心，都有可能帶給他暖意和能量。

「你要不要先回去啦！別在我這耽擱啦。」也許是看出我的擔憂，張伯伯操著濃厚的口音微笑說道。長照的道路，跟過去想像中落差很大，過程中存在許多氣餒與困境，但是，每每看到像張伯伯這樣的長者，能因為我們做了一點小事，露出他此刻臉上的笑容，這個景象總很溫柔地提醒我，努力的初衷和價值。

盛好的湯還在寒夜裡蒸騰著熱氣，「張伯伯別擔心，趁熱吃，讓我陪你喝碗湯。」我也微笑回應著。

個案管理組 張惠萍 個案管理師



北投幸福石頭湯長照服務據點 109年1月課程表

星期時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 11:00	健康動一動 講師：運動教練 (09:00-10:00)	幸福來充電 講師：醫療團隊	毛線編織 手作班	桌遊好好玩	正確復健運動 講師：物理治療師
14:00 16:00	創意手作坊	幸福來充電課程內容 1/7：銀髮族的情緒管理 1/14：健康年菜Go Go Go 1/21：老人衰弱知多少？ 1/28：春節停課			歡樂電子琴 (請自備電子琴) 已額滿

石頭湯地址：北投區知行路245巷14號1樓
活動聯絡人：關渡醫院林護理師
連絡電話：28582895、0900017830
★參與課程活動請先來電洽詢★



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-Dau Hospital
—臺北榮總經營—
第 234 期
2020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 鄒怡真 張蘇鈺 陳瑩穎 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 / 卡衛視廣告設計 (03)9312-133 宜蘭市擺厘路9之62號

春節飲食小提醒 營養健康過好年

營養組 曾姿涵 營養師

二、食材選擇要注意，烹調方式要小心，3少1高莫忘記

1. 選擇脂肪及膽固醇含量較低的食材及烹調方式-少油
食材宜選擇脂肪含量較少的食材，如去皮的雞肉、魚類、里肌及黃豆製品皆是蛋白質良好的來源，應避免五花肉、蹄膀、內臟等，脂肪及膽固醇含量較高的食材。而烹調方式可多選擇蒸、煮、燙、燉、烤、滷、涼拌等來代替油炸、裹粉炸、煎、勾芡等方式來製作年菜。另外雖然瓜子、花生等皆是屬於堅果類，為好的油脂來源，但攝取過多還是會造成體重增加，一天一小手把的份量較為合適。

2. 避免吃太鹹-少鹽
過年應景的臘肉、香腸等醃漬加工品應節制食用，以免攝取過多的鈉，造成心臟、腎臟等器官的負擔。而調味的部分則是可以多使用一些辛香料，如蔥、薑、蒜、咖哩粉、胡椒、麻油、辣椒、油醋等來代替一些像式沙茶醬、豆瓣醬等鹽份較高的調味料。

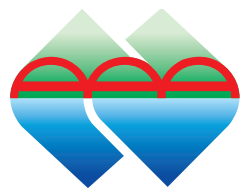
3. 減少含糖量過多的食物攝取-少糖
建議以水果代替糖果、餅乾、巧克力做為點心，以無糖的茶類或開水代替飲料，避免過多的熱量攝取。

4. 增加蔬菜和水果攝取-高纖維
準備年菜時不妨可以利用彩虹原則，選擇多樣且不同顏色的蔬果，如彩椒、茄子、甜豆、青花白花菜、蕃茄、南瓜、鳳梨等搭配肉類入菜或擺盤，不但色彩鮮艷又可增加纖維攝取，而主食則可選擇高纖維的全穀雜糧類。

春節期間，除了把握住以上飲食原則外，不妨相約親朋好友出外踏青，增加身體活動量，也能消耗攝取過多的熱量，讓您走一個健康而無負擔的年。



圖片來源：國民健康署



臺北市立關渡醫院

-委託臺北榮民總醫院經營-

109 年 1 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 00407分機2045 鄭元龍	10406 鄭元龍 分機2046 1/28停診	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	10406 彭清霖 分機2046	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(1/4、18) 00308 分機2096 黃金洲(1/4、18) 00310 分機2090 吳適正(1/4、18) 00307 分機2095 黃柏勳(1/11) 00309 分機2096 呂信邦(1/11)
神經內科	5樓		01308 王柏山 分機2017 01307 陳沛儒 分機2018	11308 杜怡萱 分機2018	01309 分機2018 陳昌明 01307 分機2017 翁文章	11308 林易徵 分機2018 1/28停診	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	11308 林易徵 分機2018 14:00看診	01307 分機2018 吳連安 01308 分機2017 王聖君(07:00看診) 01309 分機2016 高克培(本月停診) 01310 3樓分機2047 顏得慎
神經外科	5樓	2016	03501 郭昭宏 雙週										
新陳代謝科	2樓	2086	00606 郭錦松		00606 黃維人	10606 雷尊翔			00606 雷尊翔		00606 雷尊翔	10606 林亮羽	00606 郭錦松
風濕免疫科 週六分機2088						12108 2樓 陳明翰 分機2088	02108 5樓 蔡長祐 分機2016						02108 黃德豐 (本月開診) 02109 陳瑋昇 (1/4) 02110 孫易暄 (1/11、18)
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 邱方達		07804 蔣恩榮 09:00		07804 邱方達	17804 林峻正	07804 蔡尚閻	17804 蔣恩榮	07804 黃東富		07804 黃東富/雙週 07805 黃富超/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 陳雄熊 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			11501 蕭福尹 14:00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 2樓 分機2096 05501 方瑞雲 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 吳彬源 2樓 分機2092	15505 周世斌 2樓 分機2088 05505 賴志冠 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 方瑞雲 1樓 分機2083	05507 陳健文 1樓 分機2084
			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	10805 何翊芯	00805 陳長齡	10805 何翊芯	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 (1/18停診)
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 江冠緯			15201 邱浩睿		15201 陳彥奇		15201 廖文輝 14:00看診		15201 褚嘉慧	
身 心 科	5樓	2015	07707 藍炆烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 1/8、22 17707 分機2015 劉弘仁 17708 分機2016 藍炆烜 兒童發展特別門診	07707 藍炆烜	17707 邱嫻寧		17707 陳映雪 1/10 17708 邱嫻寧 1/3、17		07707 分機2015 劉弘仁(1/4、18) 07708 分機2015 邱嫻寧(1/11) 07709 分機2016 藍炆烜(1/11)
牙 科	2樓	2101	00908 黃惠華	10908 劉國鳳	00908 黃惠華 00909 許明倫		00908 劉國鳳 1/29停診	10908 劉國鳳 1/29停診	00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 劉國鳳 1/11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 張燕後 14:30看診	08203 陳怡仁 09:30看診	18203 洪煥程 14:30看診				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 09:00看診		01003 許粹剛 09:30看診	11003 楊昌叔 14:00看診	01003 林泰祺	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 吳宛鐸 分機2038 04103 莊天佑 1樓 分機2084	14102 賴至柔 分機2038 14103 吳思嫻 分機2048	04102 分機2038 高念慈 04103 分機2047 吳思嫻 10:00	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 吳思嫻	04102 高念慈	14102 吳宛鐸 分機2038 14103 蔡泊意 分機8031 11樓 (醫師約診)	04102 吳宛鐸	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 1/17停診	04102 賴至柔
一般內科			張孫貽/王柏山		張孫貽		王聖明	高建華	王聖明	夜/陳明翰			
安寧門診			方瑞雲				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					15601 林恬安				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 方瑞雲 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 黃清豪 3樓 分機2048	25505 家醫科 賴劭華 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 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 黃清豪 3樓 分機2048	14102 復健科 高念慈 3樓 分機2038
20306 心臟內科 黃金洲 2樓 分機2096	21201 胸腔內科 王聖明 2樓 分機2087	20705 腎臟科 張益德 2樓 分機2088 1/6停診	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 1/28停診		24102 復健科 賴至柔 3樓 分機2038	20406 胃腸科 林崇祺 3樓2046 1/29停診	26304 小兒科 黃治綱 3樓 分機2048 18:30~20:00 1/29停診	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機2086	27707 身心科 藍炆烜 5樓 分機2015					
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 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2038 1/7、21		20805 皮膚科 王正文 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 吳宛鐸 3樓 分機2038	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	

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

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
賴志冠	1/2
雷尊翔	1/3、28
徐粹烈	1/8
黃清豪	1/10、28
高念慈	1/11、28、29
李發耀	1/13、28
郭錦松	1/13
廖文傑	1/14、28、30
藍炆烜	1/16、20
洪煥程	1/22、29
蔡泊意	1/22、29
張依雯	1/28
段大全	1/28、29
鄭元龍	1/28、29
劉弘仁	1/28、29
蔣恩榮	1/28、30
邱嫻寧	1/28、30、31
黃惠華	1/28、30、31
王柏山	1/28
黃渝芸	1/28
林祐任	1/28
黃怡銘	1/28
楊文東	1/28
郭俊逸	1/28
王天祥	1/28
張雲亭	1/28
許庭榕	1/28
黃沛盈	1/28
黃維人	1/28
吳思嫻	1/28
翁文章	1/28
邱浩睿	1/28
張孫貽	1/28
曾元卜	1/28
張燕後	1/28
曾令民	1/28
陳彥奇	1/28
林春吉	1/28
黃國軒	1/28
吳亭萱	1/28
許明倫	1/28
方瑞雲	1/29
許志堅	1/29
張清賢	1/29
陳健文	1/29
吳宛鐸	1/29
何翊芯	1/29
賴至柔	1/29
周世斌	1/29
林峻正	1/29
張景智	1/30
陳明翰	1/30

1/1元旦及1/23至1/27春節門診關診

1/28及1/29部分門診

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

02-2858-7000 (總機)

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)