

藥物與跌倒預防

藥劑科 柯芳逸 藥師

多項研究調查均指出，跌倒是造成老年人傷害甚至死亡的重要原因。

藥物導致跌倒可能與下列原因有關：

1. 任何影響中樞神經，容易造成暈眩、鎮靜、意識混亂、視力模糊、或姿勢性低血壓的藥物，皆會增加跌倒的風險。
2. 隨著年齡增加引起的生理變化，如器官功能降低、肌肉力量及活動量減少或是慢性的健康問題，使得老年人更容易因用藥而發生跌倒。
3. 老年人常見的多重用藥，可能會增加藥物交互作用的機率，本身就是跌倒的危險因子。

老年人該如何減少因藥物造成的跌倒呢？
以下是幾點建議：

1. 如果近期曾經發生跌倒，就醫時必須提醒醫療人員。
2. 請藥師檢視個人的藥物清單，包括保健食品；註記其中可能造成跌倒的藥物，並確定服用劑量及用法無誤。
3. 可以與醫師討論整合用藥的可能性；對於特別容易導致跌倒的藥物，進行停用、減量或是換藥的評估，同時持續監測調整後的用藥反應。
4. 服藥期間避免飲酒。
5. 變換姿勢時需放慢動作，以避免發生姿勢性低血壓。
6. 藉由介入運動計畫，改善下肢的肌肉力量與姿勢平衡。

什麼樣的藥物容易增加跌倒的風險呢？

1. 降血壓或心臟血管用藥：如利尿劑可能增加老年人如廁的頻率或導致電解質不平衡；降血壓藥可能造成暈眩或姿勢性低血壓。
2. 鎮靜安眠或身心問題相關用藥：安眠藥會影響意識及認知功能；抗精神病藥可能會造成運動失調或鎮靜作用。
3. 肌肉鬆弛或麻醉型止痛藥：麻醉型止痛藥可能影響認知功能，產生鎮靜及肌肉鬆弛等作用。
4. 降血糖藥：某些降血糖藥如服用後未及時進食；或剛開始使用降血糖藥物、近期改變劑量或轉換不同類型降血糖藥時，可能會導致血糖過低和暈眩，而造成跌倒。
5. 抗過敏或腸胃問題用藥：傳統抗組織胺劑具有中樞神經抑制作用，易造成嗜睡、運動失調或影響認知功能；用於腹痛或止瀉的抗膽鹼劑，則可能引起鎮靜、嗜睡或視力模糊等反應。



冬病夏治三伏貼

中醫科 黃國軒 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，三伏日是一年中最熱的三天；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，提高機體免疫能力，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。而在國內外實證醫學也證實，三伏貼對過敏性鼻炎、氣喘及慢性阻塞性肺病這三種疾病效果最佳。

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：

- ★ 有以上症狀之患者，可於以下時間，前來中醫門診經由醫師診斷後貼敷

- 7月20日、7月21日(星期一、二)
- 7月27日、7月28日(星期一、二)
- 8月17日、8月18日(星期一、二)

- ★ 每次貼敷時間為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。



掛號費調整公告

親愛的鄉親您好：依臺北市醫療收費基準公告，本院自109年7月1日起調整門診掛號費80元、急診掛號費150元，其他原符合優免條件之對象優免內容不變，多重優待身份擇優適用，請批價時出示相關證明為準。

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 240 期
2020年7月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療與長照服務

願景

成為社區醫療最佳健康醫院

目標

- 1.強化社區預防性照護
- 2.特色醫療及提升病人安全與服務品質
- 3.社區在地活躍老化之長期照顧服務
- 4.推動智能科技服務，提供更便捷、多元及兼顧安全隱私

■ 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 鄧怡真 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

關渡醫院20週年慶願景

陳昌明 院長

走過20，感謝有您。人因為夢想而偉大，關渡醫院亦然。我們的夢想就是讓關渡醫院成為全國最優質的社區醫院。今天我可以說，我們的夢想幾乎已經實現。這20年來，我們醫療服務與臺北榮總垂直整合，以地區醫院的收費，提供醫學中心精湛的服務品質，滿足鄉親們的需求，服務量大幅成長，並於北市府的各项醫療評鑑都名列前矛。我們深耕社區，秉持共生共好的理念，推動公共衛生與預防醫學，以及結合社會資源，經營關渡關懷站與樂齡學習中心，老

吾老以及人之老，協助社區長者身心靈全方位的成長，善盡社會責任，精彩的成果有目共睹。近年來更積極推動各項長照服務，照顧有長照需求的鄉親。今年面對新冠肺炎疫情，我們更是進行嚴密的防護，成功的守護醫院與社區。感謝所有同仁與志工的付出，讓我們的夢想成真，也讓我們繼續築夢，讓關渡醫院更好，造福社區與更多的鄉親。

關渡二十，敦本務實。
關渡醫院，生日快樂！

關渡二十 敦本務實 20週年院慶活動

活動時間：109年07月24日(星期五)

上午11：00～12：00

活動地點：R樓禮堂

活動項目	活動時間	活動內容
迎賓序曲	11:00～11:10	天母國中弦樂團表演
形象影片	11:10～11:20	關渡醫院成長與蛻變
致詞	11:20～11:30	長官暨來賓致詞
頒獎	11:30～11:40	繪畫暨攝影比賽頒獎
活力20	11:40～11:45	關懷站長者活力秀表演
青春20	11:45～11:50	關渡醫護青春舞蹈表演
生日快樂	11:50～12:00	關渡醫院20歲

捐款芳名錄

日期	姓名	金額
1090108	廖O隨女士	2,000
1090108	林O池先生	1,000
1090108	謝O城女士	500
1090108	金O燕女士	1,600
1090108	許O鳳女士	2,000

北投幸福石頭湯長照服務據點 109年7月課程表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間	10:00 11:00	10:00 11:00	10:00 11:00	10:00 11:00	10:00 11:00
健康動一動 (09:00-10:00)	幸福來充電 (09:00-10:00) 中醫養生保健 (10:00-11:30)	幸福來充電課程內容 7/7：失智長者就醫須知 7/14：天天五蔬果 痛症遠離我 7/21：漫遊腦中風 7/28：肝硬化的藥物治療	毛線編織 手作班	桌遊 好好玩	正確復健運動
14:00 16:00	創意手作坊	樂在分享	樂在分享	歡樂電子琴	歡樂電子琴

石頭湯地址：北投區知行路245巷14號1樓

活動聯絡人：關渡醫院個管師

連絡電話：28582895

★ 參與課程活動請先來電洽詢 ★

上線囉！
月刊電子報服務

掃描QRCode
填寫姓名、
Email、電話
即可訂閱電子報



臺北市立關渡醫院