



## 高血脂與魚油

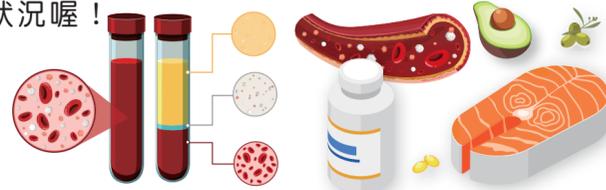
大家耳熟能詳的「三高」，指的是常見的三大慢性疾病：高血壓、高血糖以及高血脂。血脂肪的組成中，主要不利於心血管健康的包括低密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯，部分從食物中攝取而來，當血液中的低密度脂蛋白膽固醇或三酸甘油酯濃度高於正常值時，就是高血脂症。

除了維持健康的飲食習慣和充足的運動之外，服用魚油也是預防或改善高血脂的選擇之一。魚油中含有豐富的 Omega-3 脂肪酸 DHA 及 EPA，可以協助調節血脂肪，提高體內高密度脂蛋白膽固醇的濃度、降低三酸甘油酯的濃度。

市面上的魚油保健食品很多，應該如何選擇呢？我們可以從三個面向來評估魚油的優劣。第一是魚油的濃度，魚油雖然是經過精煉的保健食品，但是所留存雜質含量的高低，會直接影響魚油的品質，例如其中的飽和脂肪酸，可能會抵銷魚油的效果，因此建議優先挑選 Omega-3 脂肪酸濃度較高的魚

油。第二是魚油的形式，透過不同的煉製方法，會得到不同形式的魚油，常見的包含 TG 型、EE 型和 rTG 型。僅經過基本精煉的 TG 型魚油，Omega-3 脂肪酸含量較低，但型態比較天然、吸收率好；EE 型魚油則相反，以加工酯化技術萃取濃縮魚油之後，Omega-3 脂肪酸的含量較高，但是吸收率卻因此變得較差；rTG 型魚油兼顧了前兩者的優點，先萃取出高含量的 Omega-3 脂肪酸，再將其還原回高吸收率的 TG 型態。第三是煉製魚油的魚種，在海洋食物鏈中，大型魚會累積較多的重金屬，因此建議挑選由小型魚煉製的魚油。

高血脂是心臟血管疾病重要的危險因子，請大家要多多關心自己與家人的血脂肪狀況喔！



藥劑科 林育瑜 藥師

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 285 期  
2024 年 4 月 1 日

宗旨 配合國家政策，提供社區最優質的全人健康照護。  
願景 全人健康社區典範  
目標

1. 分級醫療，實施雲端數位大家醫。
2. 強化 PAC 特色優質醫療服務。
3. 推動全人與全方位智慧社區醫院。
4. 導入智慧照護。
5. 響應全球能源政策，落實 ESG 永續經營。
6. 推動無菸、健康及友善就醫環境。
7. 落實醫院及社區防疫，杜絕院內群聚感染。
8. 提升員工、病人及社區之健康識能與活動。

■ 發行人 / 陳亮恭 ■ 總編輯 / 周幸生 高念慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 李淑瓊 張蘇廷 陳榮穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 莊子瑋 ■ 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 / 社團法人中華民國領袖航勢族群創業暨就業發展協會 印製

## 醫師專長簡介

### 腎臟科 李國華 醫師



現職：  
臺北市立關渡醫院腎臟科主治醫師  
臺北榮民總醫院內科部腎臟科主治醫師  
國立陽明交通大學助理教授  
專長：  
腎臟醫學、透析醫學

看診時間	星期五
	上午
內科	內科

## 淺談多囊腎

腎臟科 李國華 醫師

自體顯性多囊性腎臟病 (Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease) 簡稱為多囊腎 (ADPKD)，佔台灣洗腎人口比例 5-10%，在洗腎原因排序第四，僅次於糖尿病、高血壓、腎絲球腎炎，是三高以外值得注意的原發性腎臟病；多囊腎是遺傳病，發生率約 1/400 ~ 1/1000，由於它是顯性遺傳，因此父母其中有一位罹病，子女得病的風險高達 50%，且無性別上的差異。

多囊腎在疾病早期大多沒有明顯症狀，然而囊腫的數目與大小會隨著年齡增長，一般到了 30-40 歲以後，患者就可能開始出現高血壓、腰部疼痛、血尿、泌尿道感染和腎結石、乃至於腎功能損傷；此外，多囊腎還可能併發多發性肝囊腫、腦血管動脈瘤、心臟瓣膜異常、結腸憩室、胰臟囊腫等。

多囊腎沒有特效藥，想抽吸囊泡常常是徒勞無功，若肝腎囊泡產生壓迫腹腔其他器官的症狀，少數情況可動手術切除部分囊泡，唯整體長期效益並不明顯；多囊腎一般透過大家熟悉的養生（養腎）方式來控制症狀並延緩進展，包括控制三高、緩解疼痛、預防和治療尿道感染，以及使用特定藥物減緩囊腫增長；最近開發的新藥 (vasopressin 受體拮抗劑) 在控制囊腫生長和延緩腎功能惡化逐漸展現潛力，但此藥需要特別申請，也有副作用，目前進用的醫院並不多；除藥物治療外，日常生活養成良好習慣也對多囊腎非常重要，這些習慣包括：清淡飲食、睡眠充足、適度運動、穩定服藥、定期回診、多喝水，並避免拉扯或撞擊腰部。



感謝 財團法人 全聯慶祥慈善事業基金會

愛心物資-捐贈本院住院經濟弱勢病家

★內容：住院病人的生活用品，如尿布，濕紙巾等。

★辦法：由醫療團隊審核資格及數量。

★日期：自113年3月起至使用完畢止。

Thank You

## 甘豆堂新知

甘豆是關渡的古地名。  
甘豆堂、老字號。  
心腎糖、新觀念。  
就診腎科的病友常問：  
「沒有開藥嗎？」  
其實、保心護腎控糖，  
三者有共通的原則與藥理。  
通常、治三高也護腎，所以他科已將藥物都開完。  
但護腎不只靠藥物，還需飲食衛教，並處理酸鹼值電解質荷爾蒙等異常。  
故以圖騰呈現心臟、腎臟、糖尿病的密切關係。  
大三圓代表心、腎、新陳代謝三科的團隊合作。  
大圓內含心形 ♥，轉 90° 也是腎豆形 ☩。  
「甘豆」傳遞「甘心就甜，豆陣論健」的理念。  
關心揪甘心，少糖仍甘甜。  
愛心護腎豆，一起練健康。  
甘豆堂相輔相成，形音義三科共照。  
關渡醫脈相傳，守護您的健康。

本院全面禁菸 違者最高罰一萬元

## GandaologyACADEMY 關渡學苑

關渡學苑第七期實體免費課程  
1-4月課表 (113.1/2-113.4/3)12週

### 忠義

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30   11:30	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動 樂活促進班	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動
14:00   16:00	健康 聊天室	TIGER 動腦認知 肌力運動	樂齡中心 書法班	健康 聊天室	文康課程 健康聊天室 (隔週)

### 稻香

關渡學苑第七期實體免費課程  
3-5月課表 (113.3/4-113.5/31)12週

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30   11:30	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	AR情境式 互動	文康- 動腦玩編織	AR情境式 互動
14:00   16:00	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	文康- 益智疊杯 遊戲	文康- 活力音樂 律動

忠義據點：02-2893-0100

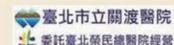
台北市北投區中央北路四段322號

稻香據點：02-2893-0009

臺北市北投區稻香路81號3樓(B棟)



TIGER 參加資格：  
➢ 50歲以上社區民眾  
➢ 關渡6里等居民優先  
➢ 歡迎踴躍報名參與



## 臺北市立關渡醫院 113 年度志工招募簡章

### ◎招募對象：

- 1、具服務熱忱或退休人士。
- 2、願意提供每週固定三小時，且能持續一年者。

### ◎報名日期：

即日起至 113 年 4 月 13 日(六)止。

### ◎招募方式及流程：(煩請準時報到，以利活動進行)

- 一、參加說明會：可選任一場次(採先到者，優先面談)  
地點：本院地下一樓 員工餐廳

♥ 請準時參加，不再另行通知 ♥ (請攜帶身分證或健保卡)

(一)日期/時間：113 年 4 月 17 日(三)下午 13 點 30 分

13:30-13:45	報名表填寫
13:45-15:00	說明會
15:00-17:00	面談

(二)日期/時間：113 年 4 月 18 日(四)下午 13 點 30 分

13:30-13:45	報名表填寫
13:45-15:00	說明會
15:00-17:00	面談

二、職前訓練日期：113 年 4 月 30 日(二) 下午 13:30-17:00

地點：地下一樓員工餐廳

(煩請務必參加，以利熟悉服務內容)

三、實習日期：自 113 年 5 月 1 日(三)至 113 年 6 月 29 日(六)止，

每週須服務三小時/次，最多請假 2 次。

四、正式志工：實習完畢後，經雙方評估後，始成為正式志工。

113 年 7 月 01 日(一)開始服務。

◎聯絡方式：社工組電話：2858-7000 轉 2145、7170、2146。

◎報名方式：請掃描 QR code 登記報名說明會場次。





星期	樓層	分機	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
			上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
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 分機 2046 王聖賢 10407 分機 2045 魏天心	00407 分機 2045 鄭元龍 00406 分機 2046 魏天心	10406 分機 2046 廖偉志 10407 分機 2045 藍耿欣	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 廖偉志	00406 分機 2046 張景智 00407 分機 2045 廖偉志 00408 分機 2047 魏天心	10406 分機 2046 蘇建維	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 鄭元龍 00408 分機 2047 黃惠君	10406 分機 2046 羅景全	00406 分機 2045 盧俊良 09:10 看診 00407 分機 2046 李偉強		
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	11201 陳沛谷	01201 高建華	
心臟高血壓科	2樓		00306 分機 2088 陳嬰華 11:30 看診		00306 分機 2095 段大全 09:10 看診	10306 分機 2095 常敬之	00306 分機 2096 徐粹烈 00307 分機 2095 段大全 09:10 看診		00306 分機 2095 黃柏勳 00307 分機 2096 段大全 09:10 看診		00306 分機 2095 鄭浩民	10306 分機 2095 許百豐	00306/分機 2095 段大全 4/20 00308/分機 2096 黃金洲 4/20 00310/分機 2090 吳道正 4/20 00307/分機 2095 黃柏勳 4/13、27 00309/分機 2096 呂信邦 4/13、27	
神經內科	5樓		01308 分機 2017 王柏山 失智特別門診 01307 分機 2018 陳沛儒	11308 分機 2018 陳沛儒 失智特別門診	01309 分機 2018 林思穎 01307 分機 2017 翁文章	11308 分機 2018 林思穎	01307 分機 2017 王柏山 失智特別門診 01308 分機 2018 林思穎	11308 分機 2017 陳沛儒	01307 分機 2018 陳沛儒 01308 分機 2017 廖光金/單週 01309 分機 2017 李康揚/雙週 01310 分機 2016 施彥丞/單週	11308 分機 2017 王柏山 失智特別門診	01307 分機 2017 蘇明勳 01308 分機 2018 林思穎 (失智特別門診)	01307 分機 2018 吳進安 01308 分機 2017 王聖賢 (07:00 看診) 01309 分機 2016 高克培 4/20 01310 分機 2047 顏得慎 3樓 09:00 看診		
神經外科	5樓		03501 分機 2016 郭昭宏	13501 分機 2096 張志漳 2樓										
新陳代謝科	2樓	2086			00606 黃維人/雙週 00607 陳涵翔/單週	10606 雷尊翔			00606 雷尊翔		00606 雷尊翔	10606 林亮羽		
風濕免疫科 週六分機 2088						12108 分機 2088 陳明翰 2樓	02108 分機 2016 劉志偉 5樓						02108 黃德豐 4/27 02110 孫易瑄 4/13、20	
腎臟科	2樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德		10705 分機 2086 陳聿欽	00705 分機 2096 09:00 李國華/雙週	10705 分機 2096 王峯銘			
骨科	1樓	2083	07804 邱方遙 07:20 看診		07804 黃意超 09:00 看診	17804 林峻正	07804 邱方遙 07:20 看診		07804 林育寬	17804 蔣恩榮 14:00 看診	07804 黃東富 09:00 看診	17804 羅逸甯 14:00 看診	07804 黃東富 09:00/雙週 07805 黃意超 09:00/單週	
一般外科	2樓	2090			05906 分機 2096 黃其晟		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				14401 楊逸文				
整形美容外科	2樓	2090		11501 石育仲 14:00 看診	01502 蕭福尹 09:10 看診 不提供雷射									
泌尿科	2樓		03904 分機 2090 郭俊逸			13904 分機 2095 郭俊逸 16:00-18:00 看診							03904 分機 2092 郭俊逸	
家庭醫學科			05505 分機 2096 周世斌 2樓 05501 分機 2095 賴劭華 2樓	15501 分機 2084 蕭學誠 1樓	05501 分機 2084 張依雯 1樓 05505 分機 2088 賴劭華 2樓	15501 分機 2084 賴劭華 1樓	05501 分機 2096 方瑞雯 2樓 15501 分機 2096 吳彬源 2樓	15505 分機 2088 周世斌 2樓 13:30-16:00 看診 15501 分機 2096 吳彬源 2樓	05501 分機 2084 蕭學誠 1樓	15501 分機 2084 張依雯 1樓 (青少年保健)	05501 分機 2084 蕭學誠 1樓	15505 分機 2088 方瑞雯 2樓 15501 分機 2017 賴志冠 5樓/單週	05507 分機 2084 陳健文 1樓	
皮膚科 (含醫美)	5樓	2014	00805 李定達	10805 陳志強	00805 張雲亭		00805 何翎芯	10805 張綜顯	00805 陳長齡	10805 何翎芯/雙週 10806 李政源/單週 14:00 看診	00805 黃沛盈	10805 李定達 14:00 看診	00805 王文正 不含醫美	
老人醫學科	1樓	2083		15701 陳亮宇 (整合醫療)			05701 分機 2084 陳健文			15701 分機 2096 曾崧華 2樓 (整合醫療)		15701 分機 2084 陳健文 見智門診 (整合醫療)		
醫美門診	11樓	8031		分機 2014 陳志強 限當天約診	00808 黃沛盈 09:00 看診 雙週									
耳鼻喉科	2樓	2092		15201 陳志昊 14:00 看診		15201 饒曼齡		15201 張以凡		15201 廖文輝 14:00 看診		15201 薛健佑		
身心科 早期療育特別門診 (每診限額 3 人)	5樓	2015	07707 藍彩烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧 14:00 看診		17707 分機 2015 劉弘仁 17708 分機 2016 藍彩烜 兒童發展特別門診	07707 藍彩烜	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 09:00 看診 4/12、26	17708 邱嫻寧 4/19	07707 分機 2015 劉弘仁 4/20 07708 分機 2015 邱嫻寧 4/13、27 07709 分機 2016 藍彩烜 4/13、27	
牙科	2樓	2101	00908 黃惠華		00908 黃惠華 00909 許明倫				00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超			
婦產科	3樓	2047		18203 劉希儒		18203 張燕後 15:00 看診	08203 江齡齡 09:30 看診	18203 洪煥程 14:30 看診		10002 婦女整合				
婦女整合門診	3樓	2045												
眼科	5樓	2011	01003 葉則祥	11003 張毓帆	01003 黃滄芸		01003 許志堅	11003 黃德光 14:00 看診	01003 許粹剛 09:30 看診	11003 黃怡銘	01003 林泰祺	11003 游偉光 14:00 看診	01003 李鳳利	
中醫針灸 / 推拿	11樓			16008 分機 8181 陳方佩 14:00 看診	06001 分機 8191 曾元卜	16004 分機 8191 陳國豐		16008 分機 8191 陳方佩 14:00 看診	06001 分機 8191 陳國豐			16008 分機 8191 陳方佩 14:00 看診		
中醫內科	11樓			16001 分機 8191 張清賢 15:00 看診			06001 分機 8191 陳國豐				16001 分機 8191 陳國豐	06001 分機 8191 陳國豐		
復健醫學科	3樓	2038	04102 分機 2038 吳宛鐔 04103 分機 2084 莊天佑 1樓	14102 分機 2038 賴至柔 14103 分機 2048 吳思嫻	04102 分機 2038 吳宛鐔	14102 分機 2038 楊文東 骨質疏鬆 14103 分機 2048 吳思嫻 13:00-16:00 看診		04102 高念慈 04103 分機 8031 賴至柔 11樓	14102 賴至柔	14103 分機 2048 高崇蘭 14102 分機 2038 楊文東	04102 楊文東			
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							陳健文					陳健文		
藥酒癮戒治門診			藍彩烜		劉弘仁							邱嫻寧		
小兒科 (疫苗諮詢)	3樓	2048	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 許庭榕 09:20-11:00		06304 楊佳鳳 09:00-10:30 看診	16304 羅玉芳	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 林建宏 09:20 看診		06304 賴昭誠 09:45 看診	
營養諮詢	11樓					15601 林恬安			05601 曾姿涵					

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				

**醫師休診公告**

醫師	日期
王聖明	4/1
張志漳	4/1
陳嬰華	4/1
曾元卜	4/2
賴至柔	4/3
張毓帆	4/8
魏天心	4/8、15、22、29
周世斌	4/8、24
常敬之	4/9
黃其晟	4/9
楊佳鳳	4/10、24
曾崧華	4/11
蕭福尹	4/12
吳進安	4/13
張益德	4/15、22、29
藍彩烜	4/15、29
吳子聰	4/15
翁文章	4/16
雷尊翔	4/16、19、23
陳明翰	4/18
蔣恩榮	4/18
邱宇任	4/19
陳沛谷	4/19
陳健文	4/20
陳亮宇	4/22
黃金洲	4/22
吳宛鐔	4/22-4/24
楊文東	4/22、23
黃意超	4/23
高崇蘭	4/25
鄭浩民	4/26
高建華	4/27
方瑞雯	4/22-4/26
陳志昊	4/29

4/4(四)至 4/6(六) 門診停診

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 部分看診時間異動請依門診表公告。

- 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 部分看診時間異動請依門診表公告。

- 人工 (預約 / 現場) 掛號**  
**02-28581155** (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**  
**02-28715252** (初診掛號不適用)
- 週一至週日 (24 小時服務)

- 急診掛號 02-28587119 (含例假日)**
- 服務時間: 08:00-22:00
  - (急診僅提供內科服務)

夜間門診 18:00 至 20:30 (小兒科 18:30 看診)											
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週六下午 星期六						
25505 家醫科 張依雯 1樓 分機 2084	25501 家醫科 方瑞雯 1樓 分機 2083	21201 胸腔內科 王聖明 2樓 分機 2087	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						
20306 心臟內科 黃金洲 2樓 分機 2096	20705 腎臟科 張益德 2樓 分機 20888	20406 一般內科 (胃腸) 廖偉志 3樓 分機 2045	21501 整形外科 廖文傑 2樓 分機 2090 19:30 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						
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	20406 胃腸科 林崇祺 3樓 分機 2046 18:30 看診	20805 皮膚科 王文正 5樓 分機 2014 不含醫美							
			21003 眼科 許志堅 5樓 分機 2011 18:30 看診 4/3、17	21307 神經內科 單定一 5樓 分機 2017 18:30 看診							
			21503 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	27707 身心科 藍彩烜 5樓 分機 2015							
			21501/單週 廖文傑 (19:30) 21502/雙週 陳梅君 (18:30) 20306 單週 心臟高血壓 黃柏勳 2樓 分機 2095 18:30-20:00 看診	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機 2086							
			21503 雙週 蕭福尹 11樓 分機 8031 19:00 看診	26304 小兒科 黃清華 3樓 分機 2048							
			21501 整形外科 邱宇任 2樓 分機 2090	21503 雙週 蕭福尹 11樓 分機 8031 19:00 看診							
			21503 醫美門診 陳梅君/單週 11樓 分機 8031	24102 復健科 吳宛鐔 3樓 分機 2038 18:30 看診							

- 就醫注意事項**
- 一、掛號及批價請出示健保卡、身分證、藥民證 (有職、無職) 及殘障手冊等相關證件，核驗後發還。
  - 二、網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單
  - 三、醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告
  - 四、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!
  - 五、若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
  - 六、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 (兒童請帶戶口名簿) 至批價櫃檯辦理退費。
  - 七、本院配合健保政策設有整合醫療照門診，提供多重慢性病人適切、效率、良好品質之醫療服務。
  - 八、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。
  - 九、減重諮詢專線 (02)2858-7165。
  - 十、中醫門診掛號，僅限預約 1 次
  - 十一、戒菸門診專線：分機 2084
  - 十二、牙科僅提供電話預約掛號，(初複診皆可) 不提供現場掛號。