



# 榮總人

# 431

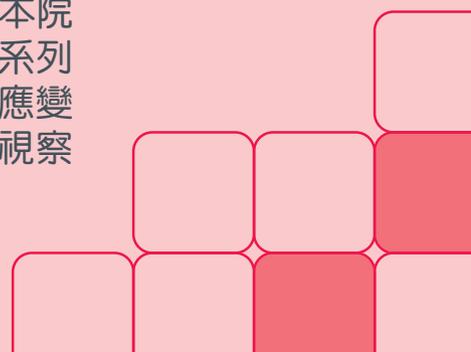
109年4月號

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

## 強化應變作為 全民防疫最堅強後盾



危及世界各國的新型冠狀病毒（COVID-19）肺炎疫情肆虐，本院為防堵境外移入案例，配合中央疫情指揮中心指示，採取一系列強化防疫作為，並於日前實施模擬收治確診病例暨群聚感染應變整備計畫演練，指揮中心醫療應變組薛瑞元組長等一行到院視察，務求成為全國防疫體系最堅強的後盾！





## 榮總人月刊社組織

發行人：張德明

社長：李發耀

副社長：向為平

總編輯：許淑霞

副總編輯：

王嚴鋒 陳寶民 游君耀

執行編輯：

魏子鈞 桑穎穎 吳建利

編輯委員：

王嘉琪 王馨慧 王彥博

王郁雯 江怡雯 李政源

何沁沁 吳飛逸 吳博貴

吳姿瑩 林焜熙 林釀呈

林智偉 林士傑 林佩欣

周睿信 胡瑜峰 胡力予

柯博仲 桑穎穎 曹彥博

陳克華 陳威任 陳正翰

張揚楷 張軒侃 黃祥芬

黃煦晴 黃安君 黃貞瑜

黃宣恩 曾偉誠 楊振昌

廖文傑 廖文輝 葉奕廷

鄭厚軒 劉瑞瑤 鄧惟濃

賴姿妤 戴玲真 簡宏哲

顏厥全 蘇建維 蘇郁文

攝影：

編輯助理：朱坤臨

行政助理：王治雁

印刷：湯承科技印刷(股)公司

新北市中和區立德街148巷50號4樓

電話：02-3234-6666

# 目錄 Contents

## 要聞 風向球

新型冠狀病毒防疫特別報導—

北榮演練應變計畫 強化防疫整備 2

與世界接軌 北榮醫師至友邦使館宣導防疫措施 3

阻絕疫情 本院強化查檢旅遊史 4

陪病者免插卡 北榮率先推出「住院陪病APP」 5

強化照護量能 尹衍樑先生購贈呼吸器 6

飛虹國際謝銘杰先生捐贈車輛 支持偏鄉醫療 6

北榮再次通過 人類研究受試者保護認證協會國際評鑑  
「完全認證」殊榮 7

賀！榮膺新職 12

## HOT 醫新聞

兒童肝臟移植團隊搶救越南二病童 8

## 承先 啟後、醫心相傳—良醫訪談錄

單株抗體三路圍堵 糖尿病血管病變可望有解藥  
—專訪健康管理中心主任陳肇文醫師 10

## 醫療 大百科—中醫調理於婦科

中醫調治助妳好孕！—不孕症為什麼要看中醫？ 13

中醫調理好 更年期不煩惱 15

中醫調理經痛 解決女性困擾 16

從傳統醫學角度看「產後憂鬱」 19



## 願景／全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

### 生活 最健康

淺談益生菌 21

### 疾病 Q&A

嘴巴乾澀會不會就是乾燥症？ 23

慢性腎臟病人如何防範新冠肺炎 24

### 護師 齊把關 全民保健康

氣胸知多少 25

### 藥安 全藥健康

加強防疫 北榮推廣慢箋預約領藥 26

### 營養 專欄

中醫營養大補帖－食療養身 吃出好肌力 27

### 財團 法人惠眾醫療救濟基金會捐款芳名錄

109年2月份捐款芳名錄 28

防疫期間捐贈物資單位與人士

109年1-3月份捐贈善心芳名錄 28

☆新型冠狀病毒防疫特別報導—

## 北榮演練應變計畫 強化防疫整備



中央流行疫情指揮中心 ( 簡稱指揮中心 ) 醫療應變組薛瑞元組長、疾病管制署、台北市衛生局官員等一行，由國軍退除役官兵輔導委員會呂嘉凱副主任委員陪同，於 3 月 26 日上午至本院視察模擬收治 COVID-19( 武漢肺炎 ) 確診病例暨群聚感染應變整備計畫。

本次演練內容為模擬醫院收治一名高度疑似陽性個案、等待疾管署確認到確診過程中因應作為、負壓病房滿床如何轉送至專責醫院，以及疑似群聚感染如何處置等。

指揮中心應變組薛瑞元組長表示，為降低武漢肺炎個案造成院內傳播風險，確保狀況發生能及時因應，保障病人及醫護人員的健康，指揮中心特別訂定處置建議，提供各醫院據以參考訂定應變計畫，除了政府超前部署、全民配合防疫，落實醫院感染管控，保持防疫

量能，更是抗疫當務之急。

張德明院長則表示，秉持「料敵從寬 超前部署」、「禦敵境外 降低衝擊」的原則，臺北榮總自 1 月 6 日起即啟動各項防疫措施，包括成立專責負壓病房及留觀病床，每日召開防疫會議，防疫物資管控，優先啟用急診室紅外線體溫感測儀，宣導各項防疫政策、建立疑似個案的遺體處理流程、啟用戶外發燒篩檢站、全面出入口管制查檢旅遊史、限制探病訪客，全員量體溫及入院戴口罩、全面掌握所有員工健康及旅遊史、健保提示系統上線、擴大體溫監測的範圍及管制動線調整、全面安裝主要出入口紅外線體溫感測儀等等，分艙分流全面加強感染管控，同時兼顧急、重、難症病人的需求，務求成為全國防疫體系最堅強的後盾。

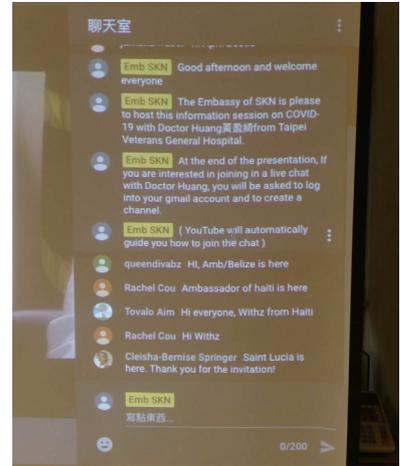
( 報導 / 公關組 吳建利 )

☆ 新型冠狀病毒防疫特別報導一

## 與世界接軌 北榮醫師至友邦使館宣導防疫措施



▲圖：查斯敏·哈菁絲大使（左）與黃盈綺醫師合影。



▲圖：駐臺使館及在臺就學學生遠距視訊名單示意畫面。

本院感染科黃盈綺醫師 3 月 27 日接受友邦聖克里斯多福及尼維斯駐臺使館查斯敏·哈菁絲大使邀請，至大使館進行新冠肺炎 (COVID-19) 防治及衛教宣導，同時邀請海地、貝里斯、聖露西亞、聖文森與格瑞那丁等友邦駐華使節及在臺學生等，共 38 人視訊連線觀看，黃盈綺醫師特別針對新冠肺炎的治療與防治，包括洗手時機及方式、口罩穿戴注意事項及篩檢資格等議題，和與會人

員交流討論。

我國「超前部署」、「禦敵境外」，有效控制新冠肺炎 (COVID-19) 疫情大幅擴散，獲世界各國高度肯定，本院除積極配合政府採取各項管控措施，守護全民健康，更希望在全球疫情蔓延之際，與友邦國家分享正確抗疫資訊，並及時傳達給旅臺友邦國民，以互助的精神與世界共同防疫。

(報導 / 公關組 吳建利)



▲圖：查斯敏·哈菁絲大使開場介紹。



▲圖：黃盈綺醫師回答克國在臺學生提問。

☆**新型冠狀病毒防疫特別報導**—

# 阻絕疫情 本院強化查檢旅遊史

為防堵境外移入案例，加強防制疫情，本院配合中央疫情指揮中心指示，採取一系列強化防疫作為，並針對就診前一日已預約掛號民眾即預先查核旅遊史，符合規定者即主動發送簡訊，方便快速通關。本院亦誠摯呼籲，疫情期間如非必要，盡可能避免到醫院，請全民共同配合，守護國人健康！

一、即日起，所有進入中正樓人員，除出示職員證、陪伴證或辦理住院者外，均須於中正樓一樓服務台查檢旅遊史。

二、即日起，門診區動線亦有調整，請配合現場導引進入，除出示服務證、預約掛號者外，均須接受旅遊史查檢。

此外，針對就診前一日已預約掛號之民眾即預先查核國外旅遊史，符合規定者即主動發送查核通過簡訊，就醫時本人出示此簡訊及個人健保卡(或身分證)，核對後即可快速通關，免現場再次查核，快速又便利，請民眾多加利用！

三、取消原上午 6 時檢驗室抽號碼作業，現場掛號亦改自上午 7 時後進場抽號。

四、中正樓、門診大樓每日上午 7 時開始查檢旅遊史，請備妥有相片之健保卡或身分證件接受查檢。

本院醫企部李偉強主任表示，為防堵境外移入案例，加強防疫，本院自 3 月 17 日起，所有來院就醫、檢查(驗)及陪病民眾等，皆需查核 14 日內國外旅遊史，為縮短民眾等候時間，並配合政府擴大社交距離的規定，推出預查旅遊史新作法。李主任同時也強調，若收到簡訊通知非就醫者本人，或未能提前接收到簡訊者，如當日現場掛號、來院接受檢查驗、慢性病處方簽領藥的民眾及陪同就醫者，仍需持本人健保卡現場查核旅遊史，請民眾多加注意！

(報導 / 公關組 吳建利)

### 民眾進入中正樓、門診大樓 重要公告

<b>◆中正樓</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓自3月18日起，除有出示服務證、陪伴證、辦理住院者外，進入大樓均須於服務台接受旅遊史查檢。</li></ul> 	<b>◆門診大樓</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓自3月19日起，入口改由第二、三門診間通道進入！除有出示服務證、預約掛號者外，進入門診區均須接受旅遊史查檢！(行動不便者，請自第一門診(南一門)進入)</li></ul> 
<b>◆中正樓、門診大樓每日上午7時開始查檢旅遊史</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●取消原6AM檢驗室抽號碼作業，現場掛號亦改自7AM後進場抽號</li></ul>	
<b>◆受檢者請備妥有相片之健保卡或身分證件接受查檢</b>	
<b>◆中正樓查檢對象：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓欲做檢查、治療、健檢者</li><li>✓陪同檢查、治療、健檢者</li><li>✓洽公者</li></ul>	<b>◆門診查檢對象：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓現場掛號者</li><li>✓欲或採集檢體者</li><li>✓陪同就醫者</li><li>✓洽公者</li></ul>
※依衛生福利部規定，下列任一狀況一律嚴禁陪病： 發燒、有呼吸道症狀、受居家隔離、受居家檢疫、自主健康管理	
疫情期間諸多不便，感謝您的配合	

☆ 新型冠狀病毒防疫特別報導 —

# 陪病者免插卡 北榮率先推出「住院陪病 APP」

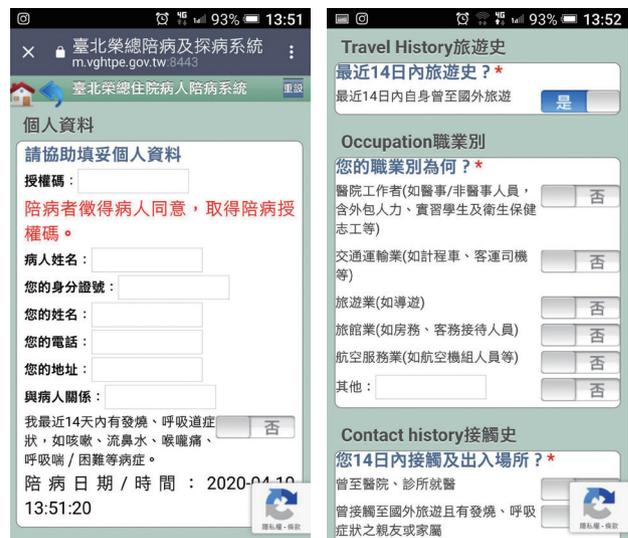
本院為減少陪病者查核旅遊史的不便，簡化病房查核流程並落實人員管控，率先推出「住院陪病 APP」，陪病者需先向住院病人取得授權碼，再上網填寫個人資料、健康聲明暨旅遊史，完成登記後即可預先查驗，出示手機畫面及健保卡確認身分即可入院，方便又快速，有需要民眾可多加利用！

依據中央流行疫情指揮中心規定，病房陪病者(含照服員)每床限1名，由於每日陪病者可能不同，大大增加病房文書作業及查核負擔，使用「住院陪病 APP」預先查核，以資訊化實名制管理，讓所有陪病者資訊一目瞭然，更可作為疫調重要參考。

為加強防護，避免院內感染，中央流行疫情指揮中心已於4月3日起

宣布禁止探病措施，本院再次呼籲，疫情期間利用視訊探病，方便、即時且不受時空限制，保障病人、訪客及醫護人員的健康，請全民配合，共同守護國人健康。

臺北榮總住院陪病 APP  
網址：<https://m.vghtpe.gov.tw/ncov/tocc2.htm>



具感染風險民眾追蹤管理機制			
介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	對象1:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象2:社區監測通報採檢個案
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
配合事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生主管機關開立「居家隔離通知書」</li> <li>衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況</li> <li>隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具</li> <li>有症狀者由衛生主管機關安排就醫</li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰並強制安置。</li> <li>隔離期滿應再自主健康管理7天。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，配戴口罩返家檢疫。</li> <li>里長或里幹事進行健康關懷14天，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康關懷紀錄表」。</li> <li>檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</li> <li>有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。</li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰並強制安置。</li> <li>檢疫期滿應再自主健康管理7天。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無症狀者：儘量避免出入公共場所，延後非急迫需求之醫療或檢查，如需外出應全程配戴醫用口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。</li> <li>有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者：確實配戴醫用口罩，儘速就醫，且不得搭乘大眾交通運輸工具；就醫時主動告知接觸史、旅遊史、職業暴露及身邊是否其他人有類似症狀；返家後亦應配戴口罩避免外出，與他人交談時應保持1公尺以上距離。</li> <li>如就醫後經醫院安排採檢，返家後於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。</li> <li>醫療院所工作人員自主健康管理期間應注意事項，依相關感染管制指引辦理。</li> </ul>
法令依據	<ul style="list-style-type: none"> <li>傳染病防治法第48條</li> <li>嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第1項</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傳染病防治法第58條</li> <li>嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第2項</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傳染病防治法第48條、第58條</li> <li>傳染病防治法第67條、第69條</li> </ul>

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

☆ 新型冠狀病毒防疫特別報導 —

## 強化照護量能 尹衍樑先生購贈呼吸器

因應新冠肺炎疫情，加強醫院照護量能，慈善企業家尹衍樑先生再次發揮大愛，購贈本院呼吸器 10 組，包含全套呼吸管路組、資訊匯整器、加熱潮濕器等，日前已交由胸腔部呼吸治療科完成點收，加入本院醫療照護行列。

(圖文：公關組 吳建利)



## 飛虹國際謝銘杰先生捐贈車輛 支持偏鄉醫療



飛虹國際創辦人謝銘杰先生（圖左 2）長期扶助弱勢、熱心公益，因認同北榮對偏遠地區的醫療關懷與熱忱，並期拋磚引玉，號召大眾對偏遠地區醫療的重視，特無償捐贈豐田 7 人座公務車乙輛，價值約新台幣壹佰肆拾柒萬元整，於 3 月 13 日完成捐贈儀式，由李發耀副院長（圖右 2）代表本院受贈，並致贈感謝函及紀念品，表彰謝銘杰先生善行義舉，嘉惠更多病友獲得優質醫療服務和照顧。

(圖文：公關組 吳建利)



## 北榮再次通過 人類研究受試者保護認證協會國際評鑑 「完全認證」殊榮

為提升本院臨床研究的品質，並與臨床研究國際標準接軌，在張德明院長全力支持下，於西元 2017 年首次正式通過人類研究受試者保護認證協會 (AAHRPP) 評鑑之最高標準「完全認證」(Full Accreditation)，此認證必須在通過後第 3 年再次接受評鑑，以確保機構之 HRPP 仍達國際標準，因此，本院於 2019 年年底接受 AAHRPP 再認證，並且於今年甫接獲 AAHRPP 認證協會正式通知，本院再次通過「完全認證」(Full Accreditation)！

由本院受試者保護架構內的相關單位及人員積極準備各項送審資料，向 AAHRPP 申請認證。AAHRPP 的認證基準包括三大範圍，共 64 項細則。其重點為：(1) 醫院管理臨床研究的整體架構，尤其是機構的利益衝突處理與迴避原則；(2) 人體試驗委員會的運作與審查品質；(3) 研究人員研究倫理的知能與落實執行。本院分別於 2019 年 3 月及 7 月提交第一及第二階段書面審查資料，並於 2019 年 12 月 12-13 日接受其第三階段實地訪查，面談相關人員 60 多位，及審查所有資料。

該協會於今 (2020) 年 3 月 27 日正式通知本院再次通過 AAHRPP 評鑑之最



高標準「完全認證」(Full Accreditation)。此認證為本院在推行人類研究受試者保護的新里程碑，也象徵本院持續維護的決心；未來，在本院所進行人體臨床試驗，都將符合最高國際認證標準的所有要求。

人類研究受試者保護認證協會 (Association for the Accreditation of Human Research Protection Program, AAHRPP) 成立於西元 2001 年，總部設置於美國的華盛頓。AAHRPP 透過認證過程來強化機構內的臨床研究受試者保護計畫 (Human Research Protection Program, HRPP)，以協助機構促進高品質、有倫理的研究。做為非營利組織，AAHRPP 是以自發性、同儕教育的模式來確保機構內的 HRPP 均達一定標準，以及對於受試者之完整保護。AAHRPP 認證代表了全球人類研究的最高標準，迄今全球，包括美國 NIH 在內 261 家醫療研究機構獲得 AAHRPP 認證。

(報導 / 公關組 吳建利)

## 兒童肝臟移植團隊搶救越南二病童



▲圖：(左起)助理劉嘉珮、開刀房護理師鄭怡均、兒童外科劉君恕主任、麻醉部王審之醫師、整形外科石育仲醫師、移植外科陳正彥醫師、一般外科周書正醫師。

本院兒童肝臟移植因治療肝臟疾病種類多樣且治療成績非常好，2007年至2016年期間已有援助越南河內國家兒童醫院 (Vietnam National Children's Hospital, Hanoi) 三次，配合政府新南向政策於2018年7月、2019年4月、2019年7月及2019年9月多次赴該院援助活體肝臟移植手術。日前，劉君恕主任及醫療團隊再次至該院，協助越南二位病童執行肝臟移植。劉主任一行人抵達河內，由該院副院長 Pham Duy Hien 帶領團隊前往越

南河內國家兒童醫院，與移植醫療人員舉行活體肝臟移植術前討論會議，會後前往病房探視此次執行的兒童肝臟移植病患。

二位病童術後恢復良好，已相繼順利出院，越南河內國家兒童醫院在團隊回臺當天 (2/28) 發布發聞，說明本院肝移植團隊援助拯救命危病童，3月19日越南各大報紙刊登手術成功，病童出院的消息，再次提到由臺灣的臺北榮民總醫院團隊協助完成該項手術。

(報導 / 公關組 吳建利)

**2020-02-24 案例：**

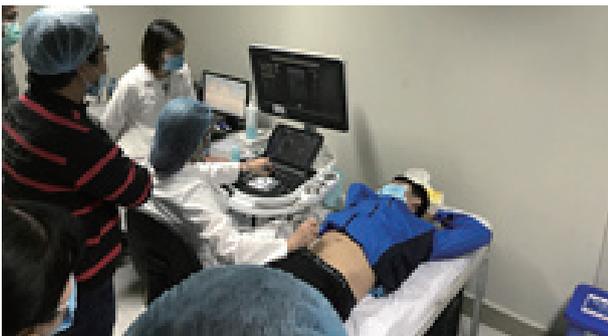
在該院新建的智慧開刀房，協助執行一例 20 個月大 9 公斤，患有膽道閉鎖接受過葛西氏手術後發生多次膽管炎及食道靜脈出血的女童，由母親捐贈左側肝。



◀▲圖：手術第一例，隔日團隊至加護病房確認病童及母親（捐贈者）狀況良好，病童也好奇看著超音波血流掃瞄器。

**2020-02-26 案例：**

協助執行另一例由胡志明市轉至該院 9.5 個月大 6.7 公斤患有膽道閉鎖，在胡志明市第二兒童醫院接受過葛西氏手術術後黃疸未降且嚴重、肝門靜脈血流不佳的男童，由父親捐贈左側肝。



▲圖：醫療團隊再次確認第二例病童肝臟血流及其父親（捐贈者）的外髻靜脈血管。



▲圖：劉君恕主任探視病童。



◀圖：鄭小妹（左）、陳小弟（右）術後一星期恢復情況良好。

## 單株抗體三路圍堵 糖尿病血管病變可望有解藥

— 陳肇文主任跨界領導健康管理中心 邁向「精準健康」目標

專訪 / 特約記者 吳佩芬



### 陳肇文醫師檔案

**現 職：**1. 臺北榮民總醫院健康管理中心主任  
2. 國立陽明大學特聘教授  
3. 國立陽明大學藥理學研究所教授（兼任）

**學 歷：**1. 高雄醫學大學醫學系畢業  
2. 美國史丹佛大學醫學院心血管研究中心研究員

**專 長：**動脈硬化及血管分子生物醫學、血管內皮幹細胞及血管修補新生、冠狀動脈 / 高血壓藥物治療及遺傳研究、心血管疾病生物標記及精準醫學、心血管藥物研發及臨床試驗。

**門診時間：**星期三下午第 3308 診間  
星期五下午第 3308 診間

糖尿病的可怕在於併發症，其中血管病變是糖尿病人的主要死因。本院健康管理中心陳肇文主任花費 7 年光陰，投入血管硬化及糖尿病研究，其團隊找出緩解糖尿病血管病變藥物，已獲取國內 3 項專利，且正於歐美國家申請中。相關研究已榮獲科技部 2018 年未來科技突破獎（藥物創新組）及本院 2019 年醫療創新獎第二名，並刊登在國際知名期刊《Angiogenesis，血管新生》。這是全球第一個針對糖尿病血管病變研

發的單株抗體藥物。

原為心臟內科主治醫師的陳肇文主任，於 1998 年自美國史丹佛大學心血管研究中心進修返國後，即開始結合糖尿病和動脈血管硬化共同研究。陳主任指出，過去研究血管動脈硬化及糖尿病是兩群人，彼此罕有交集。有鑑於臨床慢性病普遍存在共病現象，如糖尿病病人常有動脈硬化血管病變，醫師跨科看病已成必然趨勢，才決定集結不同領域的研究人員跨界合作。



▲圖：陳肇文醫師（右 5）跨界調任健康管理中心主任，帶領團隊積極邁向「精準健康」目標。

陳主任表示，由於高血糖會引發全身性的大小血管病變，進而血管硬化阻塞，且血管新生不良，血管受損後無法自行修補，比起單純的動脈硬化，糖尿病血管病變造成之組織缺血，更廣泛嚴重、也特別複雜難處理。以糖尿病周邊血管併發症為例，迄今臨床上仍以調控血糖及膽固醇為主，試圖減緩血管傷害，但血管發炎硬化往往仍持續進行，甚而會造成下肢缺血，壞死，需要截肢等。

陳肇文主任在本院醫學研究部及陽明大學的團隊，同時專注於動脈硬化、血管新生與血管內皮幹細胞為主的轉譯研究及相關生物標誌的臨床研究。他們從第二型糖尿病人身上找到一個可放大體內血管發炎現象的關鍵蛋白，即發炎趨化因子 Chemokine 中的巨噬細

胞發炎蛋白 (MIP)-1 $\beta$ 。他們發現，在早期還不需服用降血糖藥物之前，病人血中的 MIP-1 $\beta$  就已經升高，此時病人體內血管內皮幹細胞已受損，全身性血管發炎病變已經出現。研究團隊進一步在各種糖尿病動物上，利用特定單株抗體來阻斷 MIP-1 $\beta$ ，發現可緩解血管發炎、動脈硬化現象，並有助缺血組織的血管新生；還可以保護胰臟小島細胞，改善胰島素的抗性（胰島素抗性和血糖代謝有關）以穩定血糖。這些研究成果於國內獲得和糖尿病相關的調控血糖、促進血管新生、緩解動脈硬化等 3 項專利，並技轉到國內生技公司。目前已製成全新的人類 MIP-1 $\beta$  單株抗體藥物，以進行大型動物實驗，為初期人體試驗做準備。

今年一月，陳肇文醫師甫由本院醫

學研究部調任健康管理中心主任。他表示，由以前新藥研發及生物標誌領域，到目前的健康管理，都是「精準醫療」涵括的範圍。健康檢查是預防醫學之一環，除了專業團隊，還需要大數據、影像學、生物標記、基因檢測、遠距監測及穿戴裝置等新科技及新知識的融入，來達到早期發現、早期防治之「精準健康」目標。

事實上，本院健康管理中心不只侷限於院內健康檢查，還延伸到個人健康管理，只要生理數據出現警訊，就會馬上通知當事人回院追蹤檢查及治療。過去三年本院健康檢查每年有 12,000 到 14,000 人次，其中四成五係首次到本院檢查，三成七在十年內曾到院健康檢查三次以上，足見其對本院健康檢查品質之信賴。

陳主任最後表示，他調到健康管理中心可謂是跨界結合。雖然過去中心業績年年有成長，然而，面對國內各大醫院及各健檢中心的強力競爭，以及今年的特殊疫情，仍要加強服務，落實專業健檢，並積極轉型，朝向「精準健康」的目標邁進。



▲圖：陳主任所帶領研究團隊曾獲得國家未來科技突破獎。

## 賀 榮膺新職



### 周昆達醫師

現職稱：臺北榮民總醫院胸腔部一般胸腔科主任

生效日期：109年4月1日

學歷：1. 陽明大學醫學系畢業  
2. 國立陽明大學臨床醫學研究所博士

教職：教育部部定副教授

專長：胸腔醫學、睡眠醫學、重症醫學。

企劃主題：中醫調理於婦科

# 中醫調治助妳好孕！

## — 不孕症為什麼要看中醫？

文 / 傳統醫學部住院醫師 吳鑄峰



### 吳鑄峰醫師檔案

現職：臺北榮總傳統醫學部住院醫師  
 學歷：中國醫藥大學中醫學系畢業  
 醫療專長：一般中醫科

因應社會結構的變遷，晚婚晚育之風頗漸。女性過了 30 歲受孕的機率會隨年齡增加而遞減，若再加上社會經濟壓力，更推升了不孕症的盛行率。所謂的不孕，係指「不容易受孕」。根據 WHO 的統計，女性不孕因素以排卵問題佔 25% 為最多，而其他不明原因居次 19%。臺灣健保資料庫統計，因不孕尋求中醫治療的人次，「女性不孕症」及「女性不孕症源於其他原因」兩者合計高達 90.78%；亦即有 2 到 4 成育齡婦女雖沒有身體結構的異常，卻深受無法順利懷孕的困擾。

中醫對女性的生理變化早有認識，《素問·上古天真論》云：「二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時

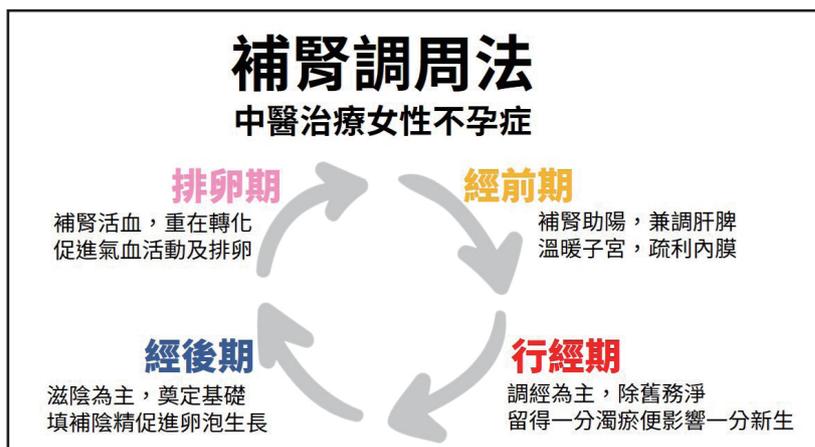
下，故有子……七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」衝脈主血海，任脈主胞宮；若腎氣不足，腎精不能化生氣血，則無以充盛衝任二脈，就會不利胚胎著床發育。西元 1988 年人類生殖醫學雜誌《Human Reproduction》刊登一位英國劍橋學者提出的學說：子宮動脈灌流不佳是不孕症的原因之一。他採用彩色都普勒超音波檢查不孕症患者的子宮動脈上升支，發現子宮灌流量不佳易導致胚胎著床失敗。此現象與中醫理論不謀而合。

其後，1996 年有瑞典學者對 10 位將進行人工生殖的婦女進行電針治療，期間使用 GnRH 類似物，減少荷

爾蒙對子宮血流的影響；每週兩次，持續四週後測量發現：子宮血流阻礙 (Pulsatility Index) 降低及額頭體溫上升，推測是中樞性抑制交感神經活性導致血管擴張使然。2002 年美國生殖醫學會載明針灸在不孕症治療上具有一定的角色，其原理包含了調節神經內分泌因子及細胞激素、增進骨盆腔血流及減少精神壓力。

此外，美國奧勒岡州的整合醫學醫師在西元 2015 年發表的世代追蹤研究中提出「系統性中醫診治 (WS-TCM)」的概念，並提供證據表明：針對非捐贈卵子的不孕症患者，將 WS-TCM 作為輔助治療，包含中藥、針灸、推拿及其他營養補充，可提高人工生殖技術之成效。同一年，在醫學補充療法雜誌《Complementary Therapies in Medicine》的系統性回顧研究確認了這項觀點，在進行人工生殖技術的不孕症患者，與單純西醫治療相比，合併使用中藥治療 3-6 個月，可提高 2 倍的受孕率。

藉由中西醫併治，多囊性卵巢症候群、子宮內膜異位症及免疫性問題等阻礙懷孕的疾病能獲得改善，相關的生化機制也有研究證實。根據「心(腦)一腎一子宮軸」學說以及「補腎調周法」等理論，中醫善於調整月經周期節律，



▲圖：整理自《夏桂成教授運用補腎調周法治療卵巢儲備功能下降性不孕症的經驗》。

對排卵障礙性不孕症及原因未明的患者特別有幫助，且較無噁心、腹痛、熱潮紅及頭痛等副作用，不論排卵率、著床成功率、保胎率多可顯著提升。2016 年國內的觀察型研究顯示，臺灣各地區中醫介入助孕成功率落在 17%~33%，全國平均成功受孕率約為 23.27%，本院中醫婦科特別門診也為此著力甚深。

中醫診治的基礎是辨證論治，提供個人化的醫療建議。在孕前辨識和調整備孕婦女的中醫體質，增進受孕的有利條件；在周產期減輕不適症狀，建構胎兒發育的最佳環境。通過脈診、舌診和經帶胎產特徵來了解女性的生育情形，觀察重點包含育齡婦女的基礎體溫、月經週期、經血、血塊的寒熱、顏色和黏液變化，以及相關的疼痛與緊張感。運用中醫對女性生殖節律「調」與「治」相結合的理論與方法，為每個家庭的求子旅程減輕負擔，讓中醫師助妳好「孕」。

# 中醫調理好 更年期不煩惱

文 / 傳統醫學部住院醫師 蘇郁婷



## 蘇郁婷醫師檔案

現職：臺北榮總傳統醫學部住院醫師  
 學歷：中國醫藥大學中醫學系畢業  
 醫療專長：中醫內科、中醫婦科、針灸



女性生命中的每個階段都可能因家庭、工作壓力等而有荷爾蒙失調的問題，但只有在具備生育能力階段過渡到沒有生育能力階段的賀爾蒙失調才稱為「更年期」。這樣的變化亦稱卵巢退化的過程，而這段期間約可持續一至兩年不等。更年期症狀的出現可能是雌激素消退、自身對老化過程的心理衝擊、生活形式改變，所產生交互作用的結果。**更年期中常見和雌激素消退有關的症狀反應有下列幾種：**

1. **月經形式障礙**：無排卵或生殖能力之減低，在不同人身上可能出現經量減少、月經過多和月經不規則等

情形。

2. **血管運動性不穩定**：雌激素下降將造成腦下垂體和自主神經系統不穩定，而可能有潮紅、出汗等反應。通常此類女性會有陰陽失調的情形，即白天精神差且嗜睡，但晚上必須休息時又睡不著。
3. **心理症狀**：可能出現不安、緊張、抑鬱、暴躁等情緒，若加上對老化過程的心理衝擊，所出現的心理症狀會更加明顯。
4. **萎縮症狀**：全身皮膚、陰道上皮及尿道肉阜之萎縮，而易有尿急、膀胱炎等狀況。

5. 其他：如頭痛、失眠、肌痛、心悸等一系列不適症狀。

若要減緩雌激素消退，建議可早睡早起、多運動、轉換環境、多方接受新的事物與刺激，亦可食用含膠質的食物，如：秋葵、木耳等，以減輕更年期症狀。

女性更年期，即中醫所說腎氣漸衰之時，亦是《黃帝內經》中所表述的：「女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」在此階段衝任二脈逐漸虧損，精氣、精血不足，生殖能力降低以致消失，人體調節陰陽平衡的功能減退。在此基礎下往後發展，亦有各式症狀出現：頭暈目眩、耳鳴眠差、全身轟熱感、多汗、腰膝痠軟，多偏屬腎陰虛型；若心悸氣短、神疲乏力、失眠多夢等，則偏屬氣

陰兩虛型；有些人頭痛頭暈、煩躁易怒，血壓偏高等，則偏屬肝陽上亢型；若面色晄白、神疲頭暈、失眠健忘、心悸不安等，則偏屬心脾兩虛型；而腰痠乏力、雙腳冰冷、時或怕冷、時或轟熱，則偏屬腎陰陽兩虛型。

總而言之，更年期為身體機能退化的階段，臨床上中醫多以腎陰不足、肝火偏旺的證型來概括。但若此時過於進補，則體內易產濕熱，可能導致更多病況；建議民眾應找專業的中醫師，針對個人體質做診斷與分析，再依個人情況，安排完善療程與做適切的調理。亦可配合無痛雷射針灸，針對肝經、腎經等來調節經絡氣血，改善失眠、煩躁易怒、潮熱多汗等症狀，並鞏固療效，以助女性順利度過惱人的更年期。



預防  
**COVID-19(武漢肺炎)**  
進出機構務必  
**洗手**  
保護自己 保護他人

濕洗手  
以肥皂澈底搓洗  
雙手40-60秒

乾洗手  
使用酒精含量  
60%至80%的  
乾洗手液搓洗  
20-30秒

中央流行疫情指揮中心 關心您  
www.cdc.gov.tw  
1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCDC  
Taiwan CDC  
LINE@  
疫情通報及諮詢專線：1922

# 中醫調理經痛 解決女性困擾

文 / 傳統醫學部醫師 歐冠沂



## 歐冠沂醫師檔案

現職：臺北榮總傳統醫學部住院醫師  
 學歷：慈濟大學學士後中醫系畢業  
 專長：中醫內科、中醫婦科、針灸

「還記得以前國高中時，大姨媽來都沒什麼感覺，怎麼最近開始覺得小腹悶痛肚子不舒服…」，妳是不是也有這樣的問題呢？經前症候群、經期不適等症狀，會隨著年齡增長體質改變而有不同。《黃帝內經·素問·上古天真論篇第一》「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子……」，便描述了女子生理隨著時間的變化。

經痛是婦科常見的疾病之一，以青年婦女為多見，大多發生在經前一、二天或月經的第一天，於月經來後逐漸減輕。也有發生於行經時，或是延續至經淨時停止，或經後才疼痛等情形，往往伴隨其他症狀，如乳房脹痛、噁心、偶吐、腰痠、腹瀉、甚至下腹絞痛等不



▲圖：月經調周法調理經痛

適，嚴重者可影響勞動、學業和工作。

現代醫學認為經痛可分為原發性經痛與繼發性經痛兩種；原發性經痛以未婚女子居多，常在月經初潮後不久開始發作，無明顯的盆腔器質性病變，此種經痛常在結婚生育後獲得改善。繼發性經痛則以已婚婦女多見，往往伴有盆腔器質性的病變，如盆腔炎、子宮肌瘤或息肉、子宮內膜異位等。

中醫調理經痛可從針灸、中藥、艾灸等方面著手，根據不通則痛的理論，經痛主要是由於氣血運行不暢所致，大



▲圖：經痛可透過針灸調理。

致上可分為以下四種：

1. **氣滯血瘀**：多因子宮功能不良，在行經時有不暢的感覺，常伴有月經失調的現象。有因過度勞累，劇烈運動，或嗜食酸澀之味，或是情緒緊張，以致氣滯血瘀，肝氣鬱結。
2. **血熱氣滯**：主要症狀是經行超前而腹痛，或經行前後少腹隱痛，經期前後有白帶。臨床實驗室檢查，往往發現有炎症的存在。
3. **寒濕凝滯**：經期涉水、淋雨、游泳、坐臥濕地，或飲食生冷等因，寒濕客於胞宮、胞脈，血得寒則凝，血行不暢，經血受到阻滯而作痛。
4. **氣血虛弱**：體質素虛，氣血不足，行經之時血海空虛。或大病，久病之後氣血兩虧，衝任俱虛，經血運行無力。

中醫治療以調理氣血為主，依經痛的時間、部

位、性質、結合全身症狀，辨別寒、熱、虛、實。透過月經週期前後體質變化來調理，配合中藥、針灸或艾灸，都可以達到肯定的效果。月經與任脈、衝脈有著密切的關係，而有經過生殖器官的經絡則包括了肝經、脾經、腎經、胃經以及督脈，臨床上搭配前述經絡上的穴道，可以達到調理月經的功效。而艾灸所使用的艾草，其性味微苦、辛溫，能通十二經，善於溫中逐冷除濕，行血中之氣、血中之滯，適合氣血寒滯者。

女性本身日常生活應避免過食寒涼，注意保暖，維持正常的生活作息，保持愉快的心情，使氣機和暢，適當運動則可以助益氣血循環。經期時建議避開冰品，溫敷腹部可助減輕經痛。另外，生活中常看到的四物湯，其功用為調益榮衛，滋養氣血，惟四物湯藥性偏溫熱，並非每個人都適合服用，建議先諮詢專業的中醫師，再決定是否服用。

★台北市稅捐稽徵處北投分處關心您！

# 從傳統醫學角度看「產後憂鬱」

文 / 傳統醫學部住院醫師 顏見明



## 顏見明醫師檔案

現職：臺北榮總傳統醫學部住院醫師  
 學歷：中國醫藥大學中醫學系畢業  
 醫療專長：中醫內科、中醫婦兒科、針灸

臺灣民間有一句俗諺「生得過，麻油香；生不過，四塊板」。婦女經歷懷孕生產宛如歷劫重生，但接踵而至的是生理上內分泌的急劇變化，心理及社會上須承擔育兒責任、家庭結構關係改變、工作與經濟上的壓力等問題，這些都是容易造成婦女產後憂鬱的原因。

產後憂鬱一般好發在生產後1-2週，在懷孕過程中也可能。依照嚴重度可區分為三種：產後沮喪、產後憂鬱及產後的精神疾病。70-80%的婦女在產後1週內會出現不同程度的心情沮喪、失落感、疲累、想哭、食慾不佳、情緒不穩定等狀況，可視為產後沮喪的症狀；但輕度產後沮喪只需親友心理支持和調適，不需服藥，大約在2週內可改善。

產後憂鬱則須透過嚴謹的診斷準則

來判斷。根據美國精神醫學會的《精神疾病診斷準則》第五版定義：產後憂鬱的概念被歸納到產期憂鬱的範圍內，指懷孕期間或生產後四週內出現鬱症的表現，即下列九項中符合五項以上條件，包含症狀如下：

1. 經常感到情緒低落、沮喪絕望。
2. 對日常生活皆失去樂趣或興趣。
3. 食慾不佳體重顯著減輕，或者食慾增加體重顯著增加。
4. 失眠或嗜睡。
5. 精神行為表現躁動。
6. 常感到疲乏或是缺乏活力。
7. 無價值感或是過度不當的罪惡感。
8. 思考無法集中，或注意力減退、猶豫不決。
9. 反覆想到死亡或有自殺的意念。



符合的五項症狀當中，須含第 1 和或 2 項其中之一，且症狀維持 2 週以上。

此外，產後精神疾病的發生率只有千分之一左右，除了上述症狀外，甚至有幻聽、幻覺或是被害妄想症，更嚴重者甚至會殘害自己嬰兒的異常行為，影響孩童未來認知及語言發展，孩童容易出現行為問題等，所以更需要精神科醫師介入治療。

中醫理論認為，婦女經歷分娩用力、出汗、產傷、出血等都是耗傷元氣及陰血的過程，產後處在氣血雙虧、臟腑虛弱、瘀血內阻的狀態，故產後體質屬多虛多瘀、虛陽浮散、易生他病。以中醫辨證論治的角度，產後憂鬱常見的證型可分為兩種：

1. 症狀表現脾氣暴躁多怒或鬱鬱寡歡、愁眉苦臉、胸悶脅痛、呼吸不順暢、

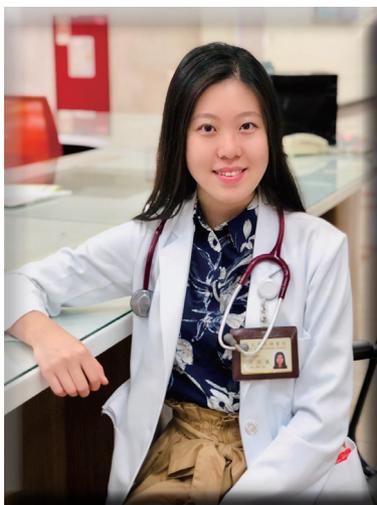
頭暈目眩、頭痛耳鳴、難入睡、胃腸痞悶脹氣、大便不暢、脈弦，為肝氣鬱結型。可使用柴胡疏肝散、加味逍遙散、四磨飲子等藥方，給予治療。

2. 症狀表現心神不寧、精神恍惚、悲傷欲哭、意志不定、舌淡薄白，脈細弱，為心氣不足，心神失養型。可使用甘麥大棗湯，加減酸棗仁、柏子仁、龍骨、牡蠣，養心安神；心煩易怒、失眠可加磁石、珍珠母。

傳統醫學（中醫）治療產後憂鬱的特色是：了解產後婦女生理及心理變化、重視產婦體質等個別差異，根據臨床症狀及產婦體質之辨證治療。中藥早已普遍運用在坐月子的文化中，民眾接受度高。對於輕度、中度產後憂鬱的患者，中醫藥能提供另一種不錯的治療選擇。

## 淺談益生菌

文 / 家庭醫學部住院醫師 沈欣儀



### 沈欣儀醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師  
 學歷：高雄醫學大學醫學系畢業  
 專長：家庭醫學、預防醫學

現代人外食比例偏高，是否攝取了均衡營養物質呢？根據衛生福利部國民健康署「每日飲食指南手冊」的建議，以 1500 大卡為例，每日攝取全穀雜糧類 2.5 碗（其中 1/3 為未精製）、豆魚蛋肉類 4 份、乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、油脂與堅果種子類 4 份（其中油脂 3 份、堅果種子 1 份）。但，有多少人能堅持攝取建議的六大類食物種類及份量？

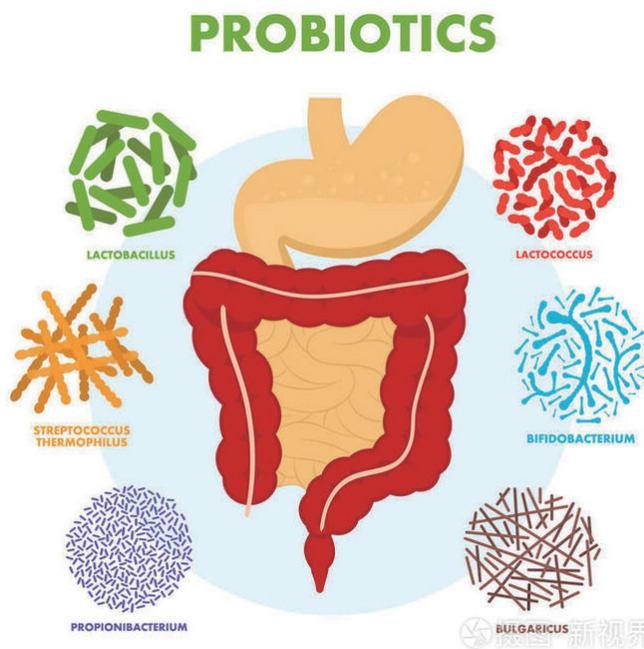
消化器官主要是幫助食物消化、營養素的吸收及排便。人類的腸道中棲息了約數百種細菌，這些正常菌相可以抑制有害病菌，並產生人體所需的物質。正常菌相包括有益菌和有害菌；一般健

康人體的腸道中有害細菌比例不高，無法造成危害，但，身體的不適、飲食及環境的變化、精神壓力、老化等都可能使有害菌增加，造成腸內菌相失衡，進而引起腸胃道的不適，影響食物的消化及營養素的吸收。

益生菌主要作用於改善腸道菌叢生態，適度調整體質，維持消化道機能，使排便順暢。市面上益生菌的品牌之多，我們該如何選擇呢？

每個國家地區的生活飲食習慣差異很大，在挑選上建議以亞洲國家，像是臺灣或日本研發的益生菌品牌為優先，較能貼近體質需求。內容物的部分則是注意標示清楚的菌種，同時減少香

料或是甜味劑。另外要注意的是，菌種以不包含糞腸球菌 (*Enterococcus faecalis*) 及屎腸球菌 (*Enterococcus faecium*) 為佳。此兩種菌為腸球菌屬 (*Enterococcus*) 的主要菌種之一，目前國際上針對腸球菌屬之管理現況，皆未將其歸類為益生菌。基於保障消費者健康及食用安全之考量，食品藥物管理署自民國 107 年 7 月 1 日起，限制其二不得再供為食品原料使用。產品的健康功效獲得國家認證，也提供了消費者一份保障。



▲ 圖：人體消化系統和益生菌種。(圖取自網路)

每個人的體質不同，適合的益生菌也會有差異，建議持續服用一到兩個月觀察效果。服用的時間，像是飯前或飯後食用，則取決於各品牌的製作技術。益生菌為保健食品，並非適合所有人。體質特殊及免疫異常者，請先諮詢專業醫師及專業營養師。

請記得，均衡飲食、適度運動以及充足的睡眠，才是維持健康的不二法門！

## 去醫院時我該注意甚麼？

- ◆ 有症狀才需就醫
- ◆ 主動告知醫師旅遊史、職業史、接觸史及群聚史(TOCC)
- ◆ 由醫師依專業判斷是否篩檢





## 嘴巴乾澀會不會就是乾燥症？



### 廖顯宗醫師檔案

**現職：**1. 臺北榮民總醫院內科部過敏免疫風濕科主治醫師  
2. 部定助理教授

**學歷：**1. 臺北醫學大學醫學系畢業  
2. 國立陽明大學臨床醫學研究所碩士  
3. 臺北醫學大學臨床醫學博士

**專長：**乾燥症、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、痛風、骨質疏鬆

**門診時間：**星期一下午第 3402 診間  
星期四上午第 3406 診間  
星期五上午第 3402 診間

**答：**乾燥症 (Sjogren's syndrome) 是一種全身性的自體免疫發炎性疾病，最常影響外分泌腺體。乾燥症在男女發生比率約為 1:9，好發於中年婦女。致病原因可能和遺傳或環境因素及感染有關，造成自身免疫系統敵我不分，進而攻擊本身腺體，如淚腺、唾液腺、陰道腺體，進而導致乾燥發炎。甚者破壞其他健康器官，如關節、甲狀腺、肝、肺、腎血液、神經系統等，以致發炎風暴擴大。

目前臨床上對於乾燥症之分類標準，須檢測下列項目（至少要 4 分以上），包括：抽血檢驗血清中抗 -RO/SSA 抗體（3 分）、小唾液腺體病理切片淚腺（3 分），唾液腺 / 淚腺分泌測試（各 1 分）及眼睛染色（1 分）等。然而，狀況也可能會有類似乾燥症的症

狀，故在診斷此疾病之前，需先排除 C 型肝炎病毒活動性感染、類肉瘤、類澱粉沉積、IgG4 疾病、移植物對抗宿主疾病（GVHD）、後天免疫低下疾病，以及頭頸部放射線治療後所造成的乾燥現象。

**治療方面：**仍以保持自身腺體、黏膜及皮膚濕潤為主。

**藥物方面：**人工淚液及含有免疫抑制劑的眼藥水，可有效對於降低淚腺的發炎，進而改善淚液分泌不足的問題。□乾症狀嚴重的病患，可能需要直接刺激唾液分泌的藥物。此外，如果病患全身性的發炎反應較嚴重，或是影響其他主要器官的功能時，有時必須使用類固醇及其他免疫抑制劑，才能改善病患的病情。

內科部過敏免疫風濕科主治醫師  
廖顯宗醫師 答覆



## 慢性腎臟病人如何防範新冠肺炎

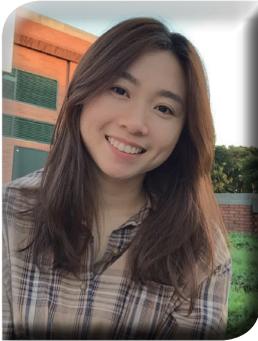
**答：**新型冠狀病毒（COVID-19）肺炎疫情在中國大陸爆發後，至今全球受感染與死亡人數不斷增加。除了個人的健康受到威脅並危害生命，更深深影響到我們每個人的日常生活與衝擊全球經濟。面對來勢洶洶的疫情變化，以下是病友、甚至一般人都應做到的：

- 1. 落實勤洗手：**對抗病毒最重要的方法就是要落實勤洗手！我們常見的洗手方式分為肥皂濕洗手與酒精性乾洗手。**一般建議肥皂濕洗手**，它可以徹底洗淨我們手上的病毒與細菌；只有在您週圍沒有水及相關設備時候，才會建議採酒精乾洗手方式。此外，**次氯酸水一般是用在環境的清潔**，千萬別直接使用於人體，會刺激皮膚而造成過敏現象。
- 2. 根據中央流行疫情指揮中心建議**，在沒有社區感染情形下，健康民眾在戶外活動或搭乘通氣足夠的大眾運輸工具時，不戴口罩感染風險很低，只要**遵守口罩使用三時機**：**「看病、陪病、探病的時候要戴，有呼吸道症狀者應戴口罩，有慢性病者外出建議戴口罩」**，就能有很好的保護網，不用太過焦慮不戴口罩就會被感染。如果出現類流感（如：發燒、咳嗽等）症狀，應戴上口罩盡快就醫。**生病在家休息，不出門，減少或避免與他人接觸。**
- 3. 如果您過去 14 天內曾到 2019 新型冠狀病毒流行地區旅遊或居住，或被衛生單位之公衛人員告知是 2019 新型冠狀病毒病人的接觸者時**，若於健康監測期間有發燒或呼吸道症狀時，請立即佩戴外科口罩，主動與縣市衛生局聯繫，或請立即撥打**1922 防疫專線**協助，依指示儘速就醫。**就診時務必主動告知旅遊史，職業暴露，有關的暴露，以及身邊是否有其他人有類似的症狀。**
- 4. 避免食用生肉、生蛋及接觸活體動物及動物屍體。**
- 5. 環境消毒：**一般居家環境，如：家具、廚房，可用**1：100**的稀釋漂白水（**500ppm**）消毒。浴室及馬桶表面則應使用**1：10**的稀釋漂白水（**5000ppm**）消毒。原則上應該每天消毒一次，並使用當天泡製的漂白水。室內空氣則需保持良好的通風，以維持空氣清潔。

目前尚未有疫苗可用來預防冠狀病毒感染，預防措施與其他呼吸道感染相同；請養成良好衛生習慣、均衡飲食且維持正常生活型態，並隨時關心中央流行疫情指揮中心配合遵守其公布政策。**防疫工作需要您我同心，才能將傷害降至最低，讓我們彼此加油，臺灣加油！**

慢性腎臟病整合照護中心個管師  
王友仁·江玲芳·林秀雯 共同答覆

## 氣胸知多少

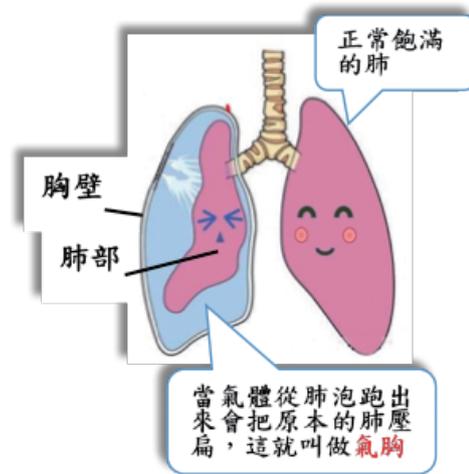


文 / 胸腔外科護理師 蕭華婷

小明 18 歲身材高瘦，這天放學回家，一如往常在用功讀書，突然他感覺左胸口一陣疼痛，本想著休息一下看是否會好轉，但疼痛情形不僅沒改善，反而開始覺得呼吸困難。家人趕緊將小明送至急診，醫生聽診發現小明左側呼吸音變弱，安排胸部 X 光檢查，發現左側氣胸，放置胸管將肋膜腔內的氣體引流出來，治療後順利出院。

人體的肺臟和胸壁間有一個潛在的空腔，即為肋膜腔，正常情況下肋膜腔內並無氣體，當氣體進到肋膜腔，使肺臟無法擴張，造成肺部塌陷，即稱為「氣胸」。氣胸因形成原因可分為：

1. **自發性氣胸**：可分為原發型、續發型之自發性氣胸。原發型自發性氣胸常見原因為肺上葉近尖端之囊泡破裂，好發於有吸菸習慣、高瘦的年輕人，男生的發生率大於女生；續發型自發性氣胸好發於合併有其他肺部疾病者，如本身已有慢性阻塞性肺疾病、肺結核、氣喘、肺癌、肺纖維化等。
2. **外傷性氣胸**：因胸部遭受穿刺性外



傷或鈍挫傷所致，如刀傷、車禍等。

3. **醫源性氣胸**：指醫療行為造成的氣胸，如中心靜脈導管置入、肺部腫瘤電腦斷層切片檢查等。
4. **月經性氣胸**：可能與子宮內膜異位症有關，較為少見。

對於首次的原發型自發性氣胸一般會採保守治療，如給予氧氣及觀察、放置胸管引流氣體，若放置胸管後仍持續漏氣超過五天，或氣胸復發的患者，則建議可採胸腔內視鏡微創手術，將部分漏氣肺泡切除併肋膜沾黏術治療，以降低復發率。治療返家後須保持規律的生活及充足的睡眠休息時間，避免劇烈運動，如高空彈跳、潛水等，也請一定要戒菸及避免二手菸，若再度出現呼吸困難、胸痛等症狀時，請立即就醫。



# 加強防疫 北榮推廣慢箋預約領藥

圖文：藥學部科主任 王斯郁

臺北榮總為加強防疫，減少民眾在醫院等候逗留時間，繼線上預約探病，再推慢性病連續處方箋預約領藥服務，民眾可於醫院掛號服務網頁(圖一)或預約掛號暨看診進度查詢 APP(圖二)中預約，次一工作日即可至專屬窗口領藥，快速便利又安全，相關說明如下，請民眾多加利用！

一、臺北榮總慢箋預約領藥網址及 QR Code：<https://is.gd/nVFJ4G>



二、臺北榮總預約掛號暨看診進度查詢 APP 下載網址及 QR Code：  
(Android 版)：<https://is.gd/ZNNpOj>



(iOS 版)：<https://is.gd/ykm0b7>

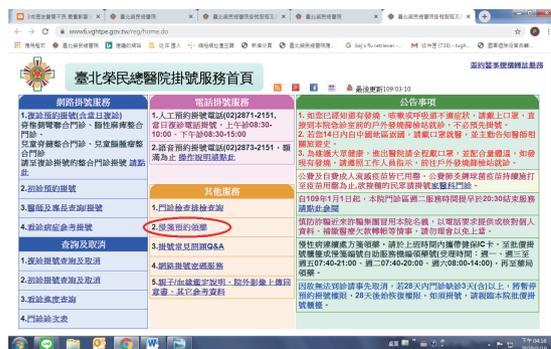


三、領藥時間：預約完成後次一個工作日 10:00-19:00，週末及例假日暫停服務。

四、領藥地點：第三門診大樓 1 樓門診藥局，10:00-17:25 於諮詢窗口辦理，17:25-19:00 於 2 號窗口辦理。

### 五、注意事項：

- (1) 請務必攜帶健保卡及當次慢性病連續處方箋。
- (2) 預約後如因故無法領藥，最晚請在領藥前一日 23 時 59 分前取消。
- (3) 諮詢電話：(02) 2875-7282。



▲圖(一)：臺北榮總慢箋預約領藥網頁入口



◀圖(二)：「臺北榮總預約掛號暨看診進度查詢」APP 之慢箋預約領藥畫面(以 Android 版為例)

# 中醫營養大補帖 — 食療養身 吃出好肌力

文 / 營養部營養師 祝梓芸

根據統計，40歲後隨年齡增加，肌肉質量每年減少0.23公斤，70歲以後，每年更以1.5-3%的速度流失。民國103年研究數據顯示，臺灣65歲以上長者，每100人就有2-5人罹患肌少症（男性盛行率5.4%，女性2.5%）。肌少症在中醫理論中為「痿證」，「虛勞」等疾病範疇，認為肌少症為脾胃虧虛，氣血生化乏源，肢體肌肉失於濡養所致，而大家熟悉的「八珍湯」於105年中國大陸研究中證實，八珍湯與肌少症飲食原則並行，可提高患者的肌肉量、肌肉力量和肌肉功能。讓我們遵循以下原則，吃出好肌力！

## 一、維持理想體重，長者避免體重流失：

建議身體質量指數（BMI）維持在18.5-24之間。小於18.5表示體重過輕，大於24為過重，高於27則是肥胖。過瘦或過胖皆有壞處，而長者常會有體重過輕的狀況，增加營養不良的風險。

## 養氣八珍湯 (一人份)



### 食材

• 雞線	30	• 當歸	2克
• 去骨雞腿肉	145	• 黨參	2克
• 豆包	50克	• 紅棗	2克
• 乾香菇	5克	• 川芎	2克
• 白朮	2克	• 甘草	2克
• 白芍	2克	• 枸杞	適量
• 地黃	2克	• 白胡椒/鹽	適量
• 茯苓	2克		

### 做法

- 將去骨雞腿肉一片切成約4-5塊川燙去腥
- 雞肉、藥材、皮絲、泡發後的香菇(水)、紅棗及枸杞加入適量米酒一同燉煮1.5小時並調味
- 雞線煮2-3分鐘，撈出後拌少許油，上面用2顆枸杞點綴

## 二、攝取足夠蛋白質，選擇優質蛋白質：

蛋白質為身體合成肌肉的主要原料，對於一般肝腎功能正常，且無其他慢性疾病的長者來說，50公斤一天約需6份蛋白質，60公斤則為7份蛋白質；除此之外，盡量選擇優質蛋白質來源：豆、魚、蛋及肉類。若有肝腎功能異常，或有其他慢性疾病病史的朋友，建議諮詢營養師取得專業協助。

◎ 1份蛋白質 = 1兩雞、豬、牛肉、魚肉 = 1顆蛋(65公克) = 240毫升鮮奶 = 3方格傳統豆腐(80公克) = 1片五香豆乾(35公克) = 190毫升無糖豆漿

## 三、中藥材入菜，治痿症、虛勞：

民國105年中國大陸研究，對肌少症有效之中藥材為「八珍湯」；所謂的八珍湯為「四物湯」加上「四君子湯」，四物為當歸、熟地、白芍、川芎，四君子為人參、白朮、茯苓、甘草；八珍湯擁有健脾益胃，氣血雙補的療效。

因中藥的性味較一般食物更強烈，建議找專業中醫師辨明體質後，再行調配專屬藥膳；如果有為慢性疾病患者，應搭配營養諮詢，避免不適當進補造成病況惡化，才能真正達到中醫與營養並行的養生保健的效果。

## 財團法人惠眾醫療救濟基金會 109年2月份捐款芳名錄

春文基金會 429,570 元；徐永昌 (李淑賢) 300,000 元；活泉公益信託社會福利基金 110,000 元；吉利玻璃行、江森山、李泓彥、喬觀潔、各 20,000 元；發票中獎金 17,176 元；吳鍾傑、彭桂英各 12,000 元；三寶弟子、文陳桓、林如瑩、胡湘貞、梁漢章各 10,000 元；合作金庫 9,802 元；李珮儀 6,000 元；周幼偉、徐美玲、高同、張俊欽、陳明德全家各 5,000 元；范偉琪 4,778 元；志工隊、袁育銓 陳秀枝 袁振唐、趙潔英各 4,000 元；王黃月麗等 7 名 3,500 元；李念炎、李念勳、李瓊芷、京原企業股份有限公司、周凌瀛、張家鳳、張朕嘉、郭陳富各 3,000 元；曾德勇 2,500 元；毛嘉慶、呂淑貞、李濬杉、孫珊珊、張子建、張欣玲、許明如、許鄭文、陳禹恆、陳禹農、曾慶芬、黃鄭隆各 2,000 元；游惠喬 1,500 元；黃根標 1,200 元；毛胤九、毛韻婷、江良俊、吳弦濤、吳易凡 吳易薇 時素秋 吳黃傑、吳庭緯、吳添福 吳陳美雲、呂孟哲、李弘化、杜俊毅、林通榮、林楊金鳳、林瓊君、邱美齡、郎明寬、張乃經、張郁芳、張鳳玲、張錫勳、許煒怡、郭陳言、陳欣雅、陳麒文、陳蘭英、陳鑾娥、富全風機股份有限公司、黃崑高、葉仁傑、廖勇 廖振祺 廖林秀霞、趙國丞、蔡明勳、鄧桂蓉、鍾瑞珠各 1,000 元；善心人士 800 元；張女士 700 元；詹啟祥 600 元；王培俐、朱芳儀、朱峻立、朱健潤、何淑芳、何淑真、吳正基、吳玉梅、吳珠美、李國助、洪秀蕓、唐美月、唐康寓、康興邦、張政彥、張素玲、張素姬、張嫫華、莊素珍、許貴雄、許憲煌、陳玉美 杜宜瀟 淨演師 呂雨臻 黃政忠、陳秀珍、陳姿婷、陳建緯、陳萱潔 陳奕秀、陳龍德、曾百合、曾憶美、黃桂蘭、黃錫雄、楊志偉、楊敏、廖妙珍、鄭麗雲、謝昀恩、簡序和各 500 元；彭月湖 450 元；盧毅 444 元；游淑玲、鄧宏洋、鄧宏洲各 400 元；楊閱心 380 元；李陳阿每、杜有成、杜美燕、林郁芹、范宇辰、陳武強、陳維毅、陳蘇麗美、詹羽彤、蔡良宗 蔡良和 邱秀敏各 300 元、朱迪 侯謙行、吳陳水雲、李欣美、張婕、陳許冬菜、黃正義、黃俊傑、黃美珠、黃庭茜、黃穎豪、楊伊晴、鄒金龍、劉人瑄、蔡燕萍、鍾佩玲、鍾明鏞、鍾曼環、鍾振興各 200 元；周馥蘭、林哲民 李燕貞 李盈序 蔡金德 林盈秀、洪子涵、洪子雅、劉睿騏、鄭百吟全家、賴威樵 賴品銓 賴姝言、賴思吟各 100 元。

臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款 62,800 元

捐款總計 1,251,300 元

## 防疫期間捐贈各項物資單位與人士 109年1-3月份善心芳名錄

台積電慈善基金張淑芬董事長 - 工業用 N95 口罩 100 個；  
信邦電子王紹新董事長 - 口罩 4,000 個；  
兆利科技劉光華董事長 - N95 口罩 120 個；  
王清峰部長 - 日本外科口罩 106 個；  
陞億公司洪淑蒸女士 - 額溫槍暨口罩乙批 (價值 18 萬元)；  
豪展醫療科技莊明輝董事長 - 博朗 (BRAUN) 額溫槍 29 支；  
林堉璘宏泰教育文化公益基金會 - 防疫物資 (價值 312,638 元)；  
科展國際生技邱俊博先生 - 口罩 1000 個；  
日麥實業郭雅陵董事長 - N95 口罩 3,000 個；  
許景河董事長 - 護目鏡 1200 個；  
杜麗萍總經理 - 護目鏡、N95 口罩乙批 (價值 20 萬元)；  
亦達光學蔡明祥先生 - 護目鏡 500 個；  
新北市寵物商業同業簡聖文理事長 - 防護衣 300 件；  
Lady 's Club 讀書會 - 維他命氣泡錠 100 瓶；  
金車公司李玉鼎總經理 - 易開罐咖啡 100 箱；  
明昌國際工業張庭維 - 活動式採檢屏風乙個；  
新光鋼鐵葉明德董事長 - 活動式採檢屏風乙個；  
義美吉盛公司 - 滴雞精乙批；  
禾昕國際公司 - 滴雞精乙批；  
登少姿美髮造型許景然董事長 - 洗髮精及護髮乳乙批；  
台北市愛生關懷協會 - 沐浴乳乙批；  
隆昌食品 - 雪比香桔優格乙批；  
味丹企業 - 楊頭雄董事長 - 泡麵 100 箱；  
台灣雅芳邱蔭久總經理 - 護手霜 300 條；  
杜萬全慈善公益基金會 - 國賓飯店便當乙批；  
鼎泰豐楊紀華董事長 - 便當乙批；  
國賓飯店 - 便當乙批；  
護理人員愛滋病防治基金 - 護目鏡乙批；  
莊秀玉女士 - 便當乙批。

臺北榮民總醫院  
謝謝您的愛心和支持！



本院109年度

榮民身障輔具檢測巡迴服務即將展開

日程如下

- 5月11日 (星期一) 下午：臺南市政府  
(檢測地點請市府社會處安排)
- 5月12日 (星期二) 上午：屏東榮家  
(屏東縣內埔鄉建興村100號)
- 5月12日 (星期二) 下午：屏東縣政府  
(檢測地點請縣府社會局安排)
- 5月13日 (星期三) 上午：高雄市政府社會局  
(檢測地點請社會局安排)
- 5月13日 (星期三) 下午：岡山榮家  
(高雄市燕巢區成功路1號)
- 5月14日 (星期四) 上午：嘉義縣社會局  
(地點請社會局安排)
- 5月14日 (星期四) 下午：臺中榮總灣橋分院  
(嘉義縣竹崎鄉灣橋村石麻園38號)
- 5月15日 (星期五) 上午：南投縣政府  
(地點請縣府社會處安排)

☆臺北榮總籲請各單位轉知本年度應裝配輔具之榮民，準時參加檢測；另義肢、支架、輪椅、拐杖、助行器等肢障輔具需修理者，可於排定之日程持榮民證、身分證、印章及身心障礙手冊前往接受維修服務。

珍惜醫療資源

為確保防疫工作量能

不應主動要求

醫院檢驗COVID-19  
開立檢驗陰性證明書

- ◆ 有症狀才需就醫
- ◆ 主動告知醫師旅遊史、職業史接觸史及群聚史(TOCC)
- ◆ 由醫師依專業判斷是否篩檢

中央流行疫情指揮中心 關心您 疫情通報及諮詢專線：1922



接駁車

臺北榮民總醫院 (中正樓) ←→ 捷運石牌站

行駛日	行駛時刻
星期一至星期五	上午：首班 07：00 - 末班 21：30 (每 5 分鐘發車 乙班)
星期六	上午：首班 07：00 - 末班 18：00 (每 10 分鐘發車 乙班)
週日 (國定例假日)	上午：首班 07：00 - 末班 18：00 (每 10 分鐘發車 乙班)

臺北榮民總醫院  
Taipei Veterans General Hospital

431

榮總人月刊109年4月號

榮耀六十·卓越踏實



臺北榮總 | Since 1959

The 60<sup>th</sup> Anniversary of TVGH

電話總機：(02)2871-2121

本院設置顧客意見反映管道

院長電子信箱：<https://www6.vghtpe.gov.tw/director/>

共創廉能，您我都能，廉政檢舉信箱：[ethics@vghtpe.gov.tw](mailto:ethics@vghtpe.gov.tw)

客服專線：(02) 2875-7796

顧客意見箱：設置於本院第一門診一樓服務台、第二門診一樓服務台、第三門診一樓手扶梯旁、中正樓一樓服務台、思源樓一樓、長青樓一樓、中正樓二樓服務台旁等共計七處。



臺北榮民總醫院資訊網

發行所：臺北榮民總醫院

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

中華民國七十三年六月創刊

地 址：臺北市北投區石牌路二段二〇一號

電 話：(02) 2875-7321 傳真：(02) 2873-7870

榮總人月刊網址：

<https://www.vghtpe.gov.tw/vghtpe/Fpage.action?fid=10236>

電子郵件(e-mail)：[vghb@vghtpe.gov.tw](mailto:vghb@vghtpe.gov.tw)

行政院新聞局出版事業登記證

台北雜字第一三九二號、板橋字第一二七九號

執照登記為新聞紙類(雜誌) 交寄

印 刷：湯承科技印刷股份有限公司

地 址：235 新北市中和區立德街148巷50號4樓

電 話：(02) 3234-6666