

萬芳醫學中心
◎價值：卓越、創新、社會責任、同理心、誠信
◎願景：以創新與教研服務達成最高的醫療品質
◎願景：提供高品質、安全以及病人為中心的醫療改善社區整體健康

北醫附設醫院
宗旨：以創新、卓越、尊重生命的理念，達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命。
願景：成為國際一流的大學醫院
目標：短期：（95-96學年度）成為醫學中心級的大學醫院 中程：（97-99學年度）成為全國一流的大學醫院 長程：（100學年度以後）成為國際一流的大學醫院

Spotlight

巡弋新聞

- 97年度居家護理家庭支持性團體活動 -----2
- 腎友專欄-煥然一新的老朋友 -----2
- 乳房超音波、乳房X光、乳房MRI之比較 ---3

醫藥保健室

- 秋冬保養不乾澀 -----4
- 電腦族眼睛保健護眼茶 -----5
- 女人40一支花 -----6

關心話題

- 紙上Call-in -----7

資訊觀測站

- 兩院最新活動動態 -----8

乳癌篩檢新利器 乳房專用磁振造影 暨 整合式乳房健康管理中心介紹



根據衛生署統計，台灣每年新增近6000名乳癌患者，隨著飲食西化，乳癌病患年輕化趨勢。乳癌好發年齡在40-50歲之間，是臺灣女性主要癌症死亡原因之一，零期乳癌之十年存活率接近100%，第一期乳癌存活率高達80%，第二期乳癌仍有60%之存活率，若能加強篩檢，診斷出早期乳癌加以適當治療，戰勝乳癌的機率相當大。

為了照顧女性乳房健康，台北醫學大學附設醫院即將成立的「乳房健康管理中心」與美國Aurora公司合作，引進該公司的「乳房專用型磁振造影（乳房MRI）」，並備有立體定位組織切片系統，配合乳房攝影及超音波，提供完善的乳房檢查設備。

北醫附設醫院的乳房MRI，為乳房專用之乳房磁振造影掃描儀。與一般全身磁振造影掃描儀不同的地方是，乳房MRI一次掃描便能完整檢查兩側乳房、胸壁及腋下組織，連乳腺、淋巴等微小組織影像皆能清楚獲得，全身型磁振造影能偵測出的病灶約為0.5公分，乳房專用MRI卻能偵測出小至0.1-0.2公分的病灶，乳房MRI對於早期診斷原位癌是一大利器。

乳房MRI靈敏度高，注射顯影劑可幫助分辨良性

或惡性腫瘤。正子斷層掃描（PET）一般被認為是診斷癌症靈敏度高的利器，但PET對於0.6公分以下零期乳癌無法良好診斷，且有輻射線，乳房MRI無輻射線，為乳癌篩檢提供安全的另一選擇。

整合式乳房健康管理中心 關懷女性健康

北醫附設醫院關懷女性，特別成立乳房健康管理中心，內部陳設包含乳房超音波、乳房X光、乳房MRI，所有檢查一應俱全，讓女性朋友不必四處奔波，在一個地方就可得到所有應做的乳房檢查。秉持「以病人為中心」的原則，乳房健康管理中心為女性專屬、男賓止步，為女性受檢者營造私密、溫馨舒適的空間，女性可安心在此做檢查，就像進入SPA一樣。

北醫附設醫院的乳房健康管理中心，以優良的教學師資及醫療資源、舒適高雅的空間營造及完善的規劃，成為乳房MRI之「亞洲示範教學中心」。96年12月8日舉行之21世紀亞太乳房健康管理研討會，有來自美國、香港、中國大陸、新加坡、馬來西亞、泰國等乳房專科醫師，前來本院觀摩乳房MRI及乳房健康管理中心。



看診時間異動

1/01 臺北醫學大學附設醫院、萬芳醫學中心元旦（二）皆全日休診

醫學小常識

男人不會得骨質疏鬆？

由於更年期的關係，骨質疏鬆應該比較容易發生在女性身上吧？這種想法大部分存在於男性的印象中，其實男性也會得。

醫學研究發現，人類的骨頭密度在20歲左右達到高峰，大約在40歲左右骨頭密度開始逐漸減少，這種現象並沒有性別的差異；骨骼是一個動態的器官，身體會不停製造新的骨組織，而舊的骨組織會被分解及取代。當我們年齡超過30歲以後，被分解的骨組織比新製造的骨組織為多。

男性該如何預防骨質疏鬆的問題：

1. 戒掉抽菸、酗酒的習慣，以延緩骨質流失的速度。
2. 保持每日運動的習慣，以負重性的運動（慢跑、體操、步行等）為主。
3. 每日均衡飲食，攝取足夠鈣量、蛋白質和維生素，補充鈣質可供基本骨骼代謝的需求，降低骨質流失。

骨質疏鬆的發生通常是無聲無息，沒有症狀的，故預防勝於治療，從年輕時儲存骨本，以應付年老時的骨質流失。

此文章轉載自北醫附設醫院、萬芳醫護團隊合著華成出版之保健紅不讓

萬芳國際醫療服務中心 International Liaison Center 五星級接待中心全新啟用 創造醫療新視野

走進萬芳醫院大廳，您會發現，大門右手邊多了一個新落成的雅致的五星級接待中心「International Liaison Center」，象徵著醫院迎向國際化的趨勢與決心，也宣告文山區的民眾將可以享受與國際同級的醫療水準與服務。

新落成的「國際醫療服務中心」是萬芳醫院響應衛生署所推動國際醫療政策的具體行動；衛生署推動此一政策的動力來自於鄰近國家的成功經驗，例如：新加坡、泰國等近年來發展國際醫療成果豐碩；相較之下，台灣在醫療水準、國際評價上皆更具優勢，在配合國家政策的大前提下，由私立醫院協會配合，北醫體系下之附屬醫院皆為其中一份子，共同為開拓國際醫療的前景努力。

北醫大副校長、萬芳醫院院長、同時擔任私協理事長的邱文達院長認為，推動國際醫療，將促使台灣的醫院與其他國際間醫療院所進行交流、相互評比，對於提升醫療水準、設備維新以及服務品質，都將有正面、積極之效應，最直接受惠的將是國人；因此，雖然起步艱難，萬芳醫院仍願意率先進行，累積分享經驗。

規劃中的國際醫療將有獨立作業流程；從外籍人士來電詢問醫療相關訊息開始，即由專人回答、接待，若

需安排就醫，將由專人聯絡各科負責同仁直接安排就醫事宜，到院後至二樓國際醫療門診看診；整個流程設計重點在於：以病人為中心導向、且不影響一般民眾的權益及動線為原則。

國際醫療初步規劃以吸引美加地區華僑、東南亞國家華僑、大陸台商及港澳大陸民眾為主，利基在於同文同種、溝通容易、加上台灣的醫療品質高於其他東南亞國家、價格又較美加地區便宜；現階段發展重點在於致力建立完善、流暢的外籍人士就醫流程，強化院內各單位語言、溝通能力，以迎接未來全面化服務。

目前萬芳醫院國際醫療推展工作，主要由簡正義執行長、謝瀛華副院長領軍，全院各單位配合；推廣之特色醫療包括：電腦刀中心、骨關節置換術、人工生殖醫學、心導管手術、老人失智症篩選、減重、健診以及雷射美容等等，將朝向客制化、高品質服務吸引海外人士自費來台就醫。



身體大掃除迎新年囉！萬芳醫學中心97年度第72期減重班火熱招生中！

課程均
為自費

凡身體量指數（BMI） ≥ 24 ，男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分，年齡13~65歲，身心健康者，即可報名參加！※BMI=體重（kg） $\div$ 身高（m） $\div$ 身高（m）

本月招生班別

班別	第72期運動減重下午班	第45期運動減重假日班	第72期運動減重夜間班	第59期減重精華班	第25期勇士減重班
開課日	97年02月15日	97年元月19日	97年元月18日	97年元月22日	97年元月30日
上課時間	每週一 15:00~16:00 每週三 15:00~16:00 每週五 14:00~16:00	每週六 12:30~16:30 本班含局部肥胖 雕塑電刺激療程	每週一 19:00~20:00 每週五 19:00~21:00 本班含肌耐力循環訓練課程	每週二 19:00~21:00 每週四 20:00~21:00 本班含肌耐力循環訓練課程	每週一 20:00~21:00 每週三 19:00~21:00 本班含肌耐力循環訓練課程

洽詢專線：02-29307930轉1622，1623高小姐或邱小姐洽詢（pm1:00~9:00），報名需經由減重特別門診評估後，一律採取現場報名，謝謝。

減重門診時間：劉燦宏醫師 醫師代碼：87096 星期二晚上6:00~9:00、星期六上午9:00~12:00

萬芳醫學中心 曲線雕塑班

招生對象

1. 年齡18~60歲，男女不拘，BMI值小於24以下，身心健康之民眾。
2. 參加萬芳醫院減重班三期以上之學員。

BMI（身體質量指數）=體重（公斤）/身高（公尺）/身高（公尺）

開課時間

開課日期	上課時間	收費
日間純運動班 電洽開課時間	每週一 10:00~11:00 每週三 10:00~11:00 每週五 10:00~11:00	2個月/期 優惠價3600元 （運動課與當月不限時間、次數使用本中心器械運動）
曲線雕塑班	每週一 18:00~21:00 每週三 18:00~21:00 每週五 18:30~21:00	●每堂40分鐘，為期2週6堂課 ●需經減重門診後現場登記預約

洽詢專線：（PHS）0968-132-259劉小姐，報名需經由減重特別門診評估後一律採取現場報名，謝謝。

減重門診時間：星期二晚上6:00~9:00 星期六上午9:00~12:00

劉燦宏醫師 醫師代碼：87096

萬芳醫學中心

97年度居家護理 家庭支持性團體活動

- 活動對象：1. 接受本院居家護理服務之個案及家屬
2. 居家式遠距照護服務之會員

活動日期：民國97年01月26日（六）
下午13:00-16:00

活動地點：萬芳醫院五樓第一會議室

活動主題：

時間	主題	主持人
13:30-14:00	報到、健康體檢	全體同仁 林正清醫師
14:00-14:10	致歡迎詞	護理部長官
14:10-15:00	簡易養生食補介紹	李靜姿醫師
15:00-15:10	休息一下	全體同仁
15:10-15:20	居家式遠距照護服務介紹	楊舒琴護理長
15:20-16:10	照顧經驗大闢關	林秀純護理師 許茹婷護理師

報名截止日：97年01月23日17:00

報名方式：電話報名，請洽02-29307930分機1234或02-29301339

北醫附醫 腎友專欄

煥然一新的老朋友 始終如一的光與熱

臺北醫學大學附設醫院成立三十餘年以來，本著服務與奉獻之精神，持續的為社區居民之健康在把關。本院腎臟內科及血液透析室，數十年來，對腎友提供全年無休的服務與照顧。與腎友及家屬間的互動，長期下來，就像相互扶持的好朋友般。

過去，礙於空間的限制，不得不讓好朋友們委屈的擠在第一醫療大樓三樓，舊的血液透析室裡。如今，配合醫院的擴建，本院血液透析室已於日前搬遷至第二醫療大樓九樓。原本四十六床住院病床的空間，現階段規劃為三十床的血液透析室。除了空間寬敞，採光明亮之外，抬頭便可望見世界最高的101大樓。全新的RO水處理設備，全新的管路，密集的採水監測，最嚴格的感染控制，個人專屬全新的液晶電視。

除了堅守崗位的資深醫護人員外，為提供更完善的服務品質，我們不斷招兵買馬，擴大編制。期以更多的資源及更多的人力，提供舊雨新知佳佳的环境與品質。腎友們透析中常遇到血壓無情的起伏變化，這時候面對並不是冰冷冷的機器，而是老朋友們適時伸出的溫暖雙手，數十年如一日

-----不斷的調整著溫度。臺北醫學大學附設醫院血液透析室關心您

北醫附醫

過敏體質的福音 - 三九敷貼

對於患有過敏性體質的人，「三九貼」是傳統醫學內病外治方法中，於冬季過敏好發之際的保養方法。「三九」是冬至後第三個九天，在節令上為「大寒」，是一年中最低的日子。所謂「陰氣已極、陽氣始生」，當此之時，大自然正處於陰陽交替的時候，人體對外界環境、藥物也正是最敏感的時刻。於此時做中藥的敷貼，可以達到最好的療效。

哪些人適用「三九貼」？

主要是過敏體質的兒童，包括氣喘、過敏性鼻炎及異位性皮膚炎，還有反覆上呼吸道感染的小朋友也適合。在成人方面，成人哮喘、老年性慢性支氣管炎、肺氣腫等疾病，也都可以經由此法來改善症狀。至於孕婦，嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起疱者，還有發燒和咽喉發炎者，並不適合此法。

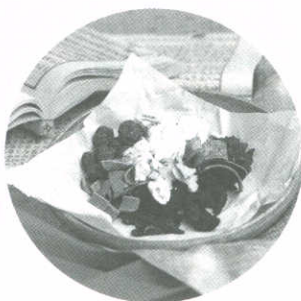
治療方式：

由於今年天氣冷得早，早晚溫度差異大，過敏性鼻病及異位性皮膚炎疾病較往年提早發生，故建議今年可做四~六次敷貼，以增加免疫力。

除了進行「三九貼」穴位敷貼治療外，患者也應依據病情及體質狀況，配合醫師處方中藥治療，才能更徹底改善病情。

「三九貼」門診服務時間：

1. 敷貼療程：七至十四天敷貼一次，連續四次為佳，今年可做四~六次敷貼。
2. 96年12月17日起 到97年2月5日止，96年11月19日起可開始預約掛號，五位醫師門診時間內皆可進行治療。
3. 三九貼洽詢電話：02-27387416 健康諮詢室。



北醫附醫 乳房超音波、乳房X光、 乳房MRI之比較

目前乳房影像檢查包括超音波、乳房X光、乳房MRI。對35歲以下年輕女性而言，超音波是第一線檢查工具。然而超音波靈敏度較低，不易檢測出小於0.5公分的腫瘤，對於微小鈣化的零期乳癌診斷率低；對於小於1公分的乳癌，除非醫師相當有經驗，否則不易判讀為良性或惡性腫瘤。

35歲以上女性，或超音波發現不正常或有懷疑之年輕女性，建議加做乳房X光。乳房X光對乳癌鈣化的診斷率比超音波好，但是乳房X光不適用於緻密型乳房。未停經東方女性，特別是年輕女性，約1/2~1/3乳房較為緻密，因此乳房X光對年輕東方女性並非很好的檢查工具，而較適合檢查年紀較大（大於50歲）的婦女。此外，許多婦女擔心照X光時「夾乳房」的疼痛感；隆乳者不適合乳房壓迫也無法使用。

乳房MRI是利用磁場，專門針對乳房設計的磁振造影儀器，利用較均勻的梯度磁場，良好的乳房脂肪影像去除與較佳的乳房接受線圈來完成，可以切到0.1-0.2公分厚度的乳房，並創造3D影像，使病灶位置定位更加準確。改善過去全身型乳房MRI在檢查乳房時，腫瘤與正常乳房脂肪分不清的狀況。

檢查時，受檢者可舒適地俯臥在檢查床，攤開檢查衣使乳房垂下置於檢查檯的洞口，乳房不需被壓迫，無痛、無輻射線、非侵入性，對女性而言是溫柔的乳房檢查方式。

不過乳房MRI費用昂貴，且偽陽性較高，因此在篩檢上仍建議以高危險群為主，所謂高危險群，指的是直系親屬有乳癌病史者，或本身即是乳癌患者。

適合接受乳房MRI檢查的情況

(1) 直系親屬有乳癌病史(2) 乳癌患者評估乳癌侵犯的程度(3) 乳房保留手術之前術前評估(4) 乳癌術前化療成效之監測(5) 乳癌手術後評估是否切除乾淨(6) 乳癌患者之持續追蹤(7) 人工義乳之檢查

檢查方式	優點	缺點
乳房超音波	● 費用便宜 ● 操作方便 ● 無副作用	● 操作醫師需要極佳經驗才不容易誤診 ● 儀器好壞影響判讀 ● 操作耗時 ● 可偵測0.5公分以上腫瘤，早期乳癌容易誤診
乳房X光攝影	● 對於早期乳癌的鈣化診斷率比超音波佳 ● 客觀	● 對年輕、緻密型乳房，不易診斷 ● 疼痛 ● 隆乳者不宜 ● 有輻射線
乳房MRI	● 高解析度，可偵測小至0.1-0.2公分病灶 ● 無輻射線 ● 快速擷取影像 ● 一次掃描可完整檢察兩側乳房、胸壁及腋下淋巴之變化 ● 隆乳者可接受篩檢	● 費用較昂貴 ● 偽陽性偏高，篩檢宜應用於高危險群為主 ● 大部分醫師對乳房MRI尚未熟悉，故不普遍

萬芳醫學中心 孕婦健康瑜珈班 擺脫腰痠背痛，給您愉悅好心情， 迎接baby健康的到來

招生對象
懷孕16~32週，無不正常分泌、出血或是腹部疼痛之孕婦。

課程內容
●藉由體位配合呼吸練習，幫助孕婦放鬆情緒。
●教導孕婦日常生活中應注意事項，增強肌肉力量、柔軟度及平衡力，建立正確姿勢。

開課日期
上午班：97年1月2日 / 97年1月30日（每週三/五 11:10~12:10am）
夜間班：97年1月18日 / 97年2月22日（每週二/五 7:00~8:00pm或8:10~9:10pm）
請至復健科櫃臺填報名表或可電話洽詢 02-29307930轉1629 范小姐

北醫附醫 我到底怎麼了？ 小心日間疲倦、精神不振

文 / 北醫附醫復健科主任暨睡眠中心主治醫師 陳適卿

如果您自覺睡眠品質還可以，卻常出現疲倦狀況，例如工作時集中不了精神，開會經常打瞌睡，學生看書無法集中注意力。我們建議您檢視是否有以下事項：(1) 一早睡醒仍覺疲累(2) 經常整天想睡覺(3) 反應緩慢(4) 記憶力衰退(5) 脾氣變得暴躁(6) 性慾及性機能減退(7) 早上醒來會喘不過氣(8) 體重過重或最近變胖很多(9) 起床時會感到口乾舌燥(10) 有人說我會打鼾

如果您有以上情形，建議您務必進一步檢查，以確認是否罹患睡眠呼吸中止症。

睡眠呼吸中止症會併發許多相關疾病，其中密切相關之疾病如腦中風及心肌梗塞，都可能危及生命或導致殘疾，另如高血壓、肥胖、糖尿病、纖維肌痛症等亦證實有一部分與罹患睡眠呼吸中止症有關，只要治療了睡眠呼吸中止症，病情便可能隨之改善。

陳適卿醫師 門診時間
復健科：週二週三上午及週五下午

十週年徵文活動佳作

萬芳醫學中心

文 / 王旭承

救人的故事之祖孫情

人不一定要生的漂亮，但卻一定要活的健康！人的一生，追求的還不就是這顆「健康」的心嗎？人生最遙遠的距離，不是相隔天涯海角，而是當你站在鏡子前面，望著鏡子裡陌生的自己，給你一顆健康的心，你就能找到自已了！在這迷亂紛擾的社會，道德與心靈被強勢的名利與權勢淹沒，充斥著混淆不清的價值觀，透過各式各樣的媒介廣泛的散佈，將社會人心轉化得更為浮躁不安……。

民國86年11月某日早上吧！一位老人牽著一位大約11、12歲的小女孩，小女孩臉上充滿了沮喪無助的眼眸，老人為小女孩掛好號，兩人便坐在椅子上等候門診。等候時只見小女孩一下子問老人說：爺爺，醫生可以幫我變漂亮嗎？爺爺親切的說：可以，妳永遠是我最漂亮的小公主啊！小女孩聽了…卻突發性的咆哮吼叫說：您騙人，同學都笑我是醜八怪、沒有人要的孩子，小女孩擁入爺爺的懷裡暗暗哭泣。老人家心疼不捨得輕撫小女孩的秀髮。

不久，門診護士叫小女孩進去，老人牽著小女孩一起進去。醫生用親切的口吻問說：小妹妹怎麼啦！小女孩低下頭不語；老人家將小女孩的病情原委告訴了醫生。醫生楞了一下卻又馬上露出專業醫師的能力，專注看著小女孩的臉蛋說：啊~是醜了點，這額骨在長一些，這臉頰在縮進來，這嘴角上仰，這眼眉在細長，醫生拿一張A4的空白紙、B2鉛筆，便請小女孩抬頭擺好姿勢。只見醫生非常專業神速的在A4紙上畫出臉型、眼眸、嘴角、高挺小巧的鼻樑及燦爛的笑顏。哇~真是漂亮美極了。

醫生從桌上拿起鏡子並將畫好的素描圖像交給小女孩說：「小妹妹呀！這張畫像是5年後的妳，現在妳仍在發育中，妳沒有聽過醜小鴨變天鵝的故事嗎？」小女孩睜著大大的雙眼不可思議的看著畫像、又仔細看著鏡中的自己，驚訝的說：好像是我，卻又不是我。小女孩抬頭望著醫生說：醫生叔叔呀！這真的是5年後的我嗎？醫生笑了笑摸摸小女孩稚嫩的臉蛋說：相信自己就是最好的證明。老人笑了；小女孩也露出燦爛的笑容向醫生叔叔、護士阿姨說：謝謝！

每個人的心，都像上了鎖的大門，任你再粗的鐵棒也撬不開。唯有「關懷」，才能把自己變成一支細膩的鑰匙，進入別人的心中，瞭解別人。

萬芳醫學中心 Pilates

核心復健課程，讓你的背不再痛，課程均為自費項目

■ 預計開課日期 ■ 報名專線 02-29307930 轉 1629 范小姐

Pilates健身班			
夜間班	97年01月08日 97年02月12日	每週二、四（一週二次）	6：30、7：30、8：30 pm
假日班	97年02月16日	每週六	（一週一次）10：40-12：10 am
下背痛核心復健班			
基礎下午班	97年01月08日、97年03月11日	每週二、四	1：30-2：30 pm
進階下午班	97年01月08日、97年02月05日	每週二、四	2：30-3：30 pm
基礎夜間班	97年01月07日、97年03月10日	每週一、三	7：00-8：00 pm
進階夜間班	97年01月07日、97年02月04日	每週一、三	8：10-9：10 pm



秋冬肌膚不乾澀 正確保養保滑嫩

臺北醫學大學附設醫院 皮膚科

時序進入秋冬時節，皮膚也因乾燥而出現種種問題，難道換季真是水嫩肌膚的殺手嗎？其實不然，只要掌握換季皮膚保養的三訣竅，秋冬肌膚同樣可以水嫩光滑，不乾不澀。

訣竅一 加強保濕

秋冬氣候乾冷，皮脂腺的分泌量減少，容易引起搔癢、脫屑、紅癢、發炎，特別是具異位性皮膚炎體質的人，更容易因此復發或加劇。唯有做好保濕工作，才是維持皮膚健康狀態的最佳良方。

A. 身體肌膚保養

盡量避免用過燙的水洗澡，減少肥皂的使用或改用非皂性的潔膚品，以免因過度洗淨破壞皮脂膜的正常結構。平常洗完澡後，請立即補充保濕產品於手臂、小腿深側、腰部等容易乾燥的部位。喜歡泡澡的人士，可在水中加一點沐浴油或含油脂的浸泡液，亦可於泡澡後儘快補充滋潤的保濕乳液或乳霜。

B. 臉部肌膚保養

乾燥會讓皮膚出現細紋、脫皮，選用保養品時，除了使用含玻尿酸、維他命B5等親水性的保濕凝膠之外，最好加上含皮脂膜類似成分的乳狀或霜狀保養品，即可讓皮膚的水分散失減少，外來物質的刺激減低，各種不適的症狀也將隨之消失。

C. 特殊保養

保濕面膜的使用，在冬季應最頻繁。乳狀水洗式面膜，更能舒緩乾燥脫皮。喜歡去角質的人士，建議以一週一次為宜。此外，採用溫和的去角質方式，即刻補充保濕性保養品，是避免皮膚紅腫敏感的好方法。

訣竅二 持續防曬

秋日陽光的威力不容小覷，冬季亦然，千萬別因此忽略應有的防曬工作。具防護紫外線A、B的防曬用品是您最佳的選擇。秋高氣爽的天氣最適合野外踏青，請記得1-2小時左右補擦一次。防曬不只是為了美白抗老，更是避免以後產生老人斑、皮膚癌的必要手段。

訣竅三 調理肌膚

夏日紫外線所產生的光老化現象，悄悄的在肌膚上留下痕跡，秋冬正是重整肌膚紋理的時刻。基本上，含A醇、A醛、果酸等成分的保養品或換膚療程，可促進皮膚角質的代謝，刺激膠原蛋白的增生，撫平光老化的痕跡；而維他命C衍生物及美白成分可淡化斑點。至於美白產品無法去除的斑斑點點，可依照醫師的建議，選用適合的除斑雷射加以清除。

采風美容醫學中心諮詢專線：(02) 2737-2181 分機 8291、8292

壓力與肥胖

臺北醫學大學·萬芳醫學中心

復健醫學部暨肥胖防治中心主任 劉燦宏

有人在壓力下越來越胖，但也有人壓力下瘦到皮包骨，到底在壓力下會變胖或是變瘦？壓力對身體的影響又是如何？雖然還沒有定論，但是越來越多證據顯示，壓力和體重、食慾、基礎代謝率等有相當程度的關連。

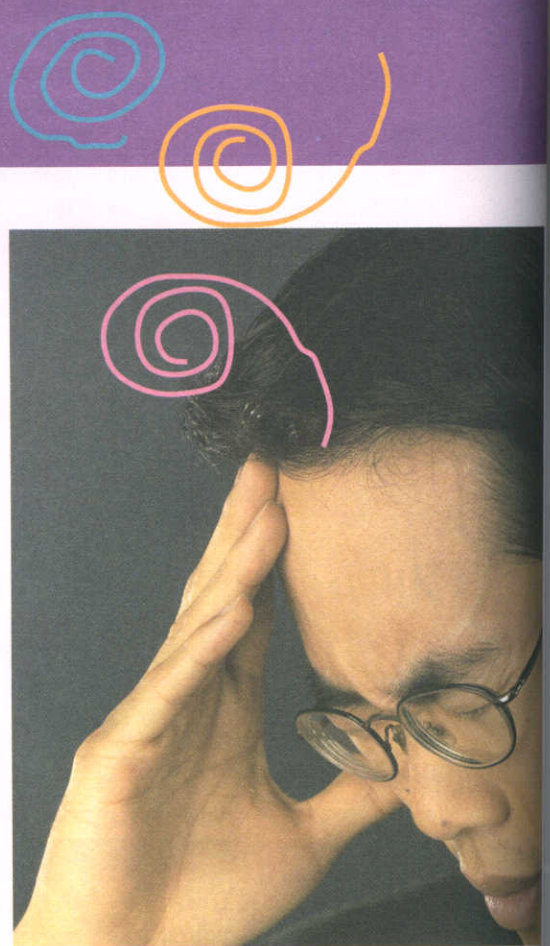
從遠古人類開始，當生命受到威脅時，例如猛獸攻擊，人體中的下視丘會經由腦下垂體控制腎上腺，分泌腎上腺素，這就是所謂的「打或是逃」理論，身體在承受這樣的壓力下，腎上腺會大量分泌導致代謝率上升，肌肉過度使用，身體的熱量大量消耗，脂肪加速溶解，長期處於這樣的壓力下，理論上體重是會減輕的，但是，生物為了生存，不可能讓自己不斷變瘦，根據最近一期「自然」科學雜誌的研究發現，壓力除了造成中樞系統的傳導改變外，研究發現，當遭遇強大生存壓力後，生物會有一連串的回饋現象，周邊神經會分泌一種神經勝肽Y (Neuropeptide Y, NPY)，當 NPY 與接受體結合後，反而會造成食慾增加，脂肪大量堆積，腹部脂肪更是明顯增加，這個發現相當有趣，他解釋了為什麼在壓力下，生物的食慾會增加，腹部脂肪會增加，也間接證實壓力與代謝症候群的關連。

為什麼有些人在壓力下會變胖？有些人會變瘦呢？除了個人體質外，目前還沒有很好的解釋；然而，「急性壓力」常常會導致體重減輕，例如有些人在遭遇家人突然生病住院或是重大事故後，往往會瘦了一大圈，但是「慢性壓力」卻會造成肥胖，就好像有些人，長期處於高度工作壓力下，有時連吃飯都沒時間，但是體重卻不斷的増加。在現代的社會中，「急性壓力」或許不常有，但是「慢性壓力」卻是無所不在，考試壓力，業績壓力，時間壓力，經濟壓力，感情壓力，人際壓力等等，常常壓的大家喘不過氣來，體重也在不知不覺中逐年增加了。

最近研究也同時發現，處於高壓力下時，生物往往會選擇高熱量、高油脂的食物，這個現象同樣與體內的 NPY 分泌有關，原本的用意是希望多儲存

一些熱量以備不時之需，然而過度堆積卻造成身體的負擔，身體也往往因為過度肥胖而併發相關疾病。此外，壓力太大而導致的肥胖，脂肪容易積存在腹部，這種所謂的「中廣型肥胖」是造成現代人「三高-高血壓、高血糖、高血脂」和「代謝症候群」的元凶。

壓力已是現代人不可能抹去的宿命，最重要的是找出壓力的來源，尋求改善；假使無法改善，心念轉移、暫時離開壓力現場、深呼吸、做伸展操都是很好的方式，正常作息和規律運動是降低壓力的不二法門，千萬不要把壓力帶回家，更不要留到明天，壓力大到無法承受時，可以尋求心理治療師或醫師的協助。若是發現體重逐年增加，必須及早處理，因為壓力引起的肥胖，常常會合併代謝症候群和心血管疾病，千萬不要因為壓力，賠了身材又賠健康。



門診時間：週一下午 / 週二上午、夜診 / 週六上午

眼睛若明亮全身就光明——談電腦族的中醫視力保健法

臺北醫學大學·萬芳醫學中心傳統醫學科主任 李靜姿

近年來因著電腦的大量使用，以致上班族每天埋首於電腦前的時間愈來愈長。我們在門診中常有病人抱怨視力減退、眼睛酸澀容易疲倦等現象。眼睛乃靈魂之窗，若是眼睛每天都

不舒服，相信對工作效率及情緒也會產生不良的影響。

電腦族最常見的視物不清在西醫上是屬於屈光不正，而這種情形在中醫上則稱為肝勞、近視、能近怯遠症等。

門診時間：週一上午、下午 / 週三上午、夜診 / 週四夜診 / 週五下午 / 週六上午

北醫附設醫院
消化內科專欄

認識大腸直腸癌

大腸直腸癌在全世界癌症發生率佔據第三位及癌症死亡率第四位。已開發國家發生率較高，而開發中國家隨著生活方式西化，也逐漸增加。遠端（乙狀結腸及直腸）約佔全部大腸直腸癌的七至八成，但近端有增加趨勢。台灣大腸直腸癌發生率僅次於肝癌，但是死亡率大腸直腸癌則遠比肝癌及肺癌低，顯示大腸直腸癌的治癒率比肝癌及肺癌好；所以早期發現早期治療更突顯其重要。

根據行政院衛生署發佈之統計資料顯示民國95年國人癌症死亡率：大腸直腸癌不論男女性皆高居第三位，總計4284人死亡，總死亡率每10萬人18.8人，男、女性分別為每10萬人21.5人及16人。大腸直腸癌死亡率逐年增加中。

大腸直腸癌高危險群為年紀大（年齡超過50歲，但年紀輕也有可能得到）、曾得到卵巢、子宮、乳癌的女性或曾得到過大腸癌的病人容易再得到、有大腸直腸癌或息肉的個人史或家族史、家族性腺性多發性息肉、遺傳性非多發性息肉大腸直腸癌、發炎性腸炎（潰瘍性結腸炎或克隆氏症）、肥胖、代謝症候群、高卡洛里及高油脂低纖維飲食。

研究顯示大腸直腸癌家族史的相對危險性：（1）1個一等親有大腸直腸癌：2-3倍（2）2個一等親有大腸直腸癌：3-4倍（3）一等親50歲之前有大腸直腸癌：3-4倍（4）1個二或三等親有大腸直腸癌：1.5倍（5）2個二等親有大腸直腸癌：2-3倍（6）1個一等親有腺性息肉：2倍。

一、中藥療法

1. 定志丸

材料：遠志、石菖蒲、人參、茯苓等
適應症：看近很清楚看遠則模糊且伴有心悸、容易疲勞的電腦族。

2. 杞菊地黃丸

材料：六味地黃丸加枸杞子、菊花
適應症：近視而且眼前有黑影、全身又會耳鳴頭暈、夜間睡覺多夢、容易腰痠者服用。若是眼前常有黑者，可酌加丹參、鬱金以活血化瘀。

二、藥膳療法

- ※ 對視力有益的食物：桂圓肉、山藥、胡蘿蔔、菠菜、番薯、芋頭、玉米、動物肝臟、牛肉、桑椹、紅棗等
- ※ 對視力有害的食物：酸性果實如話梅、李子、檸檬、柳橙等
- ※ 對視力有益的藥茶：紅棗、菊花、人參、枸杞子、羅漢果等

1. 冬蟲夏草鮑魚湯

材料：冬蟲夏草2錢、枸杞子5錢、黃耆2錢、乾鮑魚12片
適應症：眼睛容易酸澀和頭暈，容易口乾，近視度數不斷增加者。

2. 歸耆牛肉湯

材料：當歸5錢、黃耆15錢、牛肉半斤
適應症：容易視力疲勞，看近物清楚看遠處不清楚，臉色蒼白者。

3. 女貞沙苑明目茶

材料：女貞子5克 沙苑蒺藜5克 菊花5克
適應症：眼睛乾澀，視物模糊不清
服法：將上列藥物一起置入茶杯中，倒入200c.c.的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置10~15分鐘即可飲用。每天早晚各飲用1杯。

4. 石斛明目茶

組成：石斛5克 枸杞5克 生地5克 菊花5克
適應症：視物模糊不清，頭暈眼花看東西覺得暗暗的
服法：將生地切成小碎塊，與其它藥物一起置入茶杯中，倒入200c.c.的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置15~20分鐘即可飲用。每天早晚各飲用1杯。

三、針灸療法

一般可用體針、耳針、梅花針【小兒針】來改善視力

梅花針：一般在近視的患者可在其第1、2頸椎、第5~10胸椎處，以梅花針在頸椎兩側叩打，眼眶上緣及下緣密集叩打3~4圈，同時在睛明、攢竹、魚腰、四白、太陽、風池等穴叩打數下。

體針：一般可針承泣、翳明、四白、球后、睛明、光明等穴。

耳針：可針眼點、目1、目2、肝、脾、腎、內分泌等穴。

四、穴位按摩法

1. 平時要多眨眼睛，促進眼淚的分泌，可避免眼睛乾澀。
2. 眼睛在長時間近距離使用後，宜移動眼睛，練習一下看近又一下看遠處，使眼球旁肌肉放鬆，避免眼睛疲勞。
3. 穴位則宜多按摩印堂、睛明、太陽、風池、百會等穴，或由眉毛的內側往外側按摩亦有利視力保健。

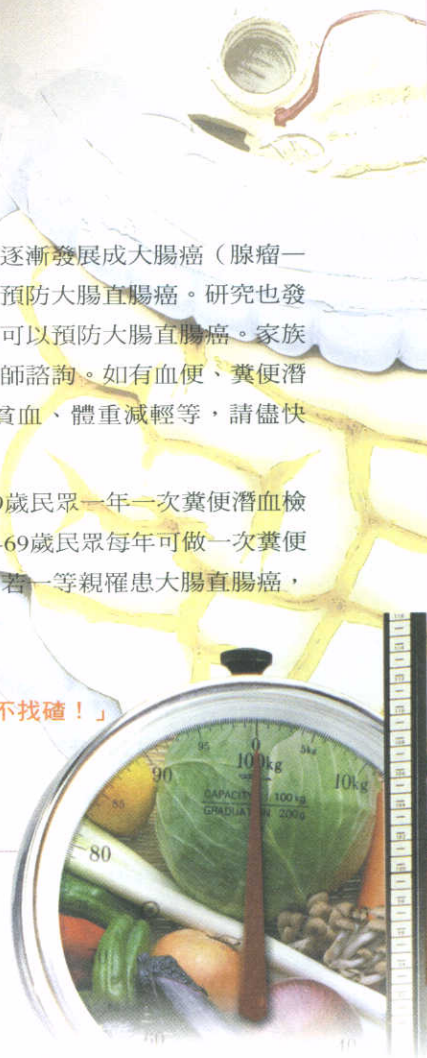
眼睛乃是靈魂之窗，電腦族平時只要照上列方法好好保養，相信擁有健康明亮的好視力非難事。

臺北醫學大學附設醫院消化內科醫師 張甄

要如何預防大腸直腸癌呢？研究顯示息肉可逐漸發展成大腸癌（腺瘤-腺癌序列），應早期發現息肉並將之摘除，可以預防大腸直腸癌。研究也發現少吃動物性油脂，食用低卡洛里、高纖維飲食可以預防大腸直腸癌。家族有許多大腸直腸癌之個人，應主動找消化內科醫師諮詢。如有血便、糞便潛血反應陽性、排便習慣改變、不明原因腹痛、貧血、體重減輕等，請儘快就醫。

衛生署國民健康局自民國93年開始推廣50-69歲民眾一年一次糞便潛血檢查，自民國94年起提供免費大腸直腸癌篩檢，50-69歲民眾每年可做一次糞便潛血試驗，若為陽性，則進一步做大腸鏡檢查。若一等親罹患大腸直腸癌，每五年做一次大腸鏡檢查。

套句國民健康局之口號，再次提醒大家
「天天五蔬果，日行一萬步，定期做檢查，腸癌不找碴！」



女人40一支花？！

走進生殖醫學中心的患者，由於沒生過小孩，大多數身材姣好，看起來也特別年輕，真正符合女人40一支花！但不孕症最大的敵人就是「年紀」，因為卵子在出生時數量已固定，無法再增生，現在有研究已推翻此中心教條，認為卵子可能再新生，而晚婚、大環境汙染等因素使卵子老化、品質較差而影響懷孕，此為不可逆之反應。

生殖醫學中心40歲以上做試管嬰兒的患者，比率從1996小於10%，到今年度的28%；超過35歲的更達一半以上（超過34歲以上稱為高齡媽媽，衛生署建議做羊膜穿刺檢查寶寶染色體）。小於40歲的懷孕率平均40%，流產率小於20%；大於40歲懷孕率下降至20%，流產率則升高至30%以上。而真正能活產的多集中在40-42歲，43歲以上要靠自己的卵子懷孕真的是鳳毛麟角！不論台灣或歐美國家，想要懷孕的高齡婦女都以倍數成長，而懷孕活產率始終未見成長，因此對抗老化是目前很HOT的課題！有幾個方向可以努力：

- (1) 鼓勵大家在適婚年齡就趕快結婚生小孩：此也符合優生的觀點。
- (2) 改善卵子的細胞操作：之前曾有論文發表細胞質移植，將年輕捐贈者卵子的細胞質注射至受贈者的卵子。因為卵子老化除了細胞核內的遺傳物質（染色體）異常外，細胞質內的粒線體缺損、紡錘絲異常、蛋白質合成異常等問題，但此牽涉到倫理及捐贈者（粒線體基因在細胞質內）的問題。本中心研究自體粒線體移植，由卵子周圍的顆粒細胞萃取粒線體植入卵子內則無此問題。
- (3) 抗氧化因子：在培養基內加入一些可以抗氧化的物質，減少自由基產生改善胚胎品質。
- (4) 冷凍卵子及胚胎：一些癌症病患或是特殊原因在治療前可以將卵子或卵巢冷凍貯存保留日後生機，用玻璃化超快速冷凍卵子目前蓬勃發展，日後可延伸運用至超過35歲還未有結婚對象者或是家族有早發性更年期患者，

卵子捐贈者。而卵巢冷凍之後移植可以自己再恢復排卵功能，胚胎冷凍已經很穩定，做一次試管嬰兒可以分多次植入，而且是較年輕時的卵子。

- (5) 幹細胞的發展：幹細胞可分化成各種細胞。
- (6) 改進刺激排卵藥物及方式：刺激排卵藥發展新趨勢是可以打越少的針劑得到越多的卵子。減少病患挨針的痛苦，或有的高齡患者施打很多刺激藥物也只有一顆卵，用自然週期試管嬰兒也不失為可行的方法。
- (7) 選擇好的胚胎：用各種方式如培養基代謝物的測定，胚胎基因診斷（PGD），胚胎正常分裂速率及外型，選擇好的胚胎植入可增加懷孕率及減少流產的機會。

其實高齡的夫妻通常在身心，經濟各方面都做好迎接新生命的準備，但結果常令人很沮喪，所以呼籲『做人要趁早!!』

臺北醫學大學附設醫院生殖醫學中心技士 鄭幼妃

高血壓的飲食小叮嚀

高血壓是國人普遍罹患的疾病之一，根據流行病學研究，鈉量攝取與高血壓罹患率成正比。也就是說，飲食中攝取了過多鹽分，會讓高血壓的發生率提高。高血壓又與腦中風、心血管疾病、腎血管疾病的發生息息相關，不得不注意。正常血壓應控制在收縮壓小於120mmHg，舒張壓小於80mmHg；當收縮壓超過140mmHg，舒張壓超過90mmHg就稱作高血壓。

依據世界衛生組織（WHO）的建議，成人每日食鹽攝取量約6公克，高血壓患者宜控制在5公克以下。現代人每日攝入的鈉含量遠遠超過所需，哪些食物鹽份較高呢？

1. 醃製、燻製、滷製的食品，如：醃製的蔬菜（榨菜、酸菜、泡菜、梅干菜、蘿蔔乾）、火腿、香腸、燻雞、鹹魚、鹹蛋、滷味等。
2. 罐頭食品，如：醬瓜、筍乾、肉醬、鮪魚、豆腐乳、罐頭水果等。
3. 加工食品及速食品，如：各式魚丸、肉丸、速食麵、乳酪、炸雞、薯條等。
4. 零食類，如洋芋片、爆米花、米果、蜜餞、蘇打餅乾等。
5. 油脂類及調味料，如：奶油、瑪琪琳、沙拉醬、豆瓣醬、雞湯塊、海苔醬、味噌、蕃茄醬等。

盡量減少外食，以免攝入過多的鹽及味精，若無法避免，則湯汁最好不要喝。另外，吃炒飯、炒麵所攝入的鹽分也比一般的白飯配菜來的高，再加上一碗湯，不知不覺就吃進了過多的鈉。其實在天然食物中就含有鈉的成分，若以一

般飲食建議量來估算，一天的食物中就含有約1公克的鹽，其中又以肉、魚、蛋、奶等動物性食物含鈉量較高。所以調味料的使用上一定要更加斤斤計較，一般來說，5公克的鹽約為1茶匙，可推算為2湯匙的醬油或是5茶匙的味精。

生活中可以用一些小技巧來減少鹽分：進食時勿再加含鈉高的調味品，如：吃水餃就不要再加醬油；烹煮時，只加食譜中一半的鹽；勿食菜盤底的湯汁等。而烹調上可以利用含有天然甘味的自然食物搭配烹煮，如：洋蔥、蕃茄、香菇、檸檬、蘋果、鳳梨等；並使用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂等來調味，來減少用鹽量。

而抽菸、喝酒、肥胖、缺乏運動以及過度緊張皆是造成血壓升高的因素，對於高血壓患者，規則且持續的服藥（不可擅自增減藥物，有問題應與醫師討論）、適當的運動（每週至少三次，每次持續三十分鐘）、維持理想體重、保持良好的心理狀態，以及少油、少鹽、高纖維的飲食，才能有效的控制血壓。

臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養室營養師 鍾偉文

醫師介紹

張少平 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心皮膚科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學院學院醫學系畢業
臺北醫學大學醫學研究所碩士班畢業
臺北醫學大學臨床醫學研究所博士班修業中
- 經歷：臺北醫學大學附設醫院皮膚科主治醫師
新光吳火獅紀念醫院皮膚科主治醫師
新光吳火獅紀念醫院皮膚科醫學美容中心主治醫師
桃園敏盛醫院皮膚科主任
輔仁大學醫學系臨床講師
- 專長：皮膚病與醫學美容相關問題
- 門診：週四下午



游文瑜 (臺北醫學大學附設醫院急診醫師)

- 學歷：中國醫藥大學中西醫學系學士
臺北醫學大學傷害防治學研究所碩士
- 經歷：台中榮民總醫院住院醫師
中國醫藥大學附設醫院主治醫師
- 門診：24 小時



許紋銘 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心眼科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學院醫學系畢業
- 經歷：中華民國眼科醫學會理事長
台北榮民總醫院眼科部主任
台南永康榮民醫院副院長
台北榮民總醫院眼矯形重建科主任
陽明大學醫學系眼科學科主任
教育部審定眼科教授
- 門診：週二、五下午



謝欣儒 (臺北醫學大學附設醫院兒童牙科專任主治醫師)

- 學歷：中山醫學大學牙醫學系
- 經歷：台中榮總兒童牙科進修醫師
中華民國兒童牙醫學會會員
美國阿拉巴馬大學兒童牙科專科醫師
美國阿拉巴馬大學兒童牙科臨床指導醫師
美國牙醫師國家考試合格
美國兒童牙科學會專科醫師(Diplomate)
- 專長：兒童牙科
- 門診：週一、二、三、四上午 / 週一、四下午 / 週一、四夜診



王孔民 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心胸腔外科主治醫師)

- 學歷：高雄醫學大學學士後醫學系畢業
- 經歷：辜公亮基金會和信治癌中心醫院住院醫師
辜公亮基金會和信治癌中心醫院總醫師
辜公亮基金會和信治癌中心醫院研究醫師
台北榮民總醫院外科部暨胸腔外科進修醫師
- 專長：微創胸腔鏡手術（肺葉局部切除、肺全葉切除及食道切除重建手術）氣胸、助膜腔積水、膿胸、肺膿瘍、胸部外傷（肋骨骨折）、肺部腫瘤（肺癌、肺結節）食道疾病（食道腫瘤、食道功能性疾病）、食道灼傷縱膈腔腫瘤
- 門診：週二、三下午 / 週二、三夜診



黃聖揚 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心眼科準專任主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：台北市立萬芳醫院眼科住院醫師
台北市立萬芳醫院眼科總住院醫師
中華民國眼科醫學會會員
中華民國眼科專科醫師
- 專長：一般眼疾、迷你小切口白內障乳化手術、青光眼及視網膜雷射治療、學童視力保健、眼部微整型手術、各式眼鏡與隱形眼鏡驗配
- 門診：週一、五上午 / 週四夜診



林佳瑜 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心傳統醫學科主治醫師)

- 學歷：國立陽明大學傳統醫藥學研究所畢業
中國醫藥大學學士後中醫學系畢業
高雄醫學大學藥學系畢業
- 經歷：台北市立聯合醫院和平院區中醫科醫師
三重安美中醫診所主治醫師
- 專長：一般內科、婦女疾病（更年期障礙、月經失調）、青春痘、過敏性鼻炎、睡眠障礙、心血管疾病、一般針傷科、針灸減重塑身、中風後遺症
- 門診：週二、四、五上午 / 週二下午 / 週一、三、五夜診



王國華 (臺北醫學大學附設醫院婦產科主治醫師)

- 學經歷：中華民國婦產科醫學會專科醫師
前國軍基隆（海軍）醫院婦產科主任
前國軍松山（空軍）總醫院婦產泌尿科主任
前台北榮總婦產部及馬偕醫院婦女泌尿科進修醫師
前英國倫敦國王(King's)醫院婦女泌尿科進修醫師
前美國佛羅里達州克里夫蘭醫學中心(CCF)婦女泌尿科進修醫師
現任中華民國婦女尿失禁暨骨盆腔重建醫學會專科醫師及監事
- 專長：陰道整形重建 / 頻尿、尿急、夜尿 / 過動 / 性膀胱及下泌尿道感染治療 / 微創尿失禁懸吊術 / 子宮（陰道）脫垂、鬆弛重建吊術 / 一般婦產科、子宮頸抹片及陰道鏡檢查 / 更年期婦女（身心 / 藥物）諮詢及處治
- 門診：週一、五夜診 / 週二、四上午



臺北醫學大學萬芳醫院九十七年一月活動預告：

時間 97/1/16 (三) 上午 10:00 - 10:30

時 間	97/1/16 (三) 上午 10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病的飲食原則
主 講 人	楊雅嵐 營養師
時 間	97/1/23 (三) 上午 10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病的用藥須知
主 講 人	吳紋君 藥師
時 間	97/1/30 (三) 上午 10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	血糖自我監測
主 講 人	陳金吟 衛教師

【中醫科保健講座】

時 間	97/1/8 (二) 上午 10:00-10:30
地 點	一樓藥局大廳
題 目	中醫對肝癌的認識與調養
講 人	李靜姿 醫師
時 間	97/1/23 (二) 上午 10:00-10:30
地 點	一樓藥局大廳
題 目	冬季養生
講 人	林佳瑜 醫師

【腎臓保健講座】

時 間	97/1/8 (二) 上午 10:00-10:30
地 點	二樓內科門診候診區
題 目	如何防治腎臟疾病
主 講 人	陳玉妹 護理師
時 間	97/1/22 (二) 上午 10:00-10:30
地 點	二樓內科門診候診區
題 目	慢性腎病治療方式-腹膜透吸
主 講 人	吳金芳 護理師

【萬芳美術館】

活動日期	97/11/1~96/1/25
地點	萬芳醫院 2樓萬芳畫廊
內容/展覽者	徐明寄油畫個展 / 徐明奇
活動日期	97/1/1~96/1/25
地點	萬芳醫院 2樓芳川畫廊
內容/展覽者	朱峻狄個展 / 朱峻狄
活動日期	97/1/1~96/1/25
地點	萬芳醫院 2樓采風畫廊
內容/展覽者	鍾樹人水彩畫展 / 鍾樹人醫師
活動日期	97/1/1~96/1/25
地點	萬芳醫院 1樓文山畫廊
內容/展覽者	「寫・生活」郭欣怡繪畫創作展 / 郭欣怡
活動日期	97/1/1~96/3/25
地點	11樓藝術空間及宿舍藝術空間
內容/展覽者	李登勝水墨畫展 / 李登勝
活動日期	97/1/1~96/3/25
地點	13樓藝術空間
內容/展覽者	孫堂珠黏土個展 / 孫堂珠
活動日期	97/1/1~96/3/25
地點	1樓大廳立體空間
內容/展覽者	李儒杰師生聯展 / 李儒杰
活動日期	97/1/1~96/2/25
地點	2F 萬芳畫廊
內容/展覽者	晉南軒師生書法篆刻展 / 朱清波
活動日期	97/1/1~96/2/25
地點	2F 芳川畫廊
內容/展覽者	長遠聯展 / 黃震源
活動日期	97/1/1~96/2/25
地點	2F 采風畫廊
內容/展覽者	台灣水墨研究會聯展 / 陳明玉
活動日期	97/1/1~96/2/25
地點	1F 文山畫廊
內容/展覽者	光與影的遐思 / 劉錦海攝影展

