

萬芳醫學中心

宗旨：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
使命：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

- 北醫附設醫院戒菸特別門診 -----2
- 萬芳醫學中心毒化災演習圓滿落幕 -----2
- 賀萬芳生殖醫學中心評鑑為合格人工生殖醫療機構 -----3

醫藥保健室

- 出外人吃透透 -----4
- 人工關節置換術之現況與進展 -----5
- 淺談青少年運動傷害 -----6

關心話題

- 紙上Call-in -----7

資訊觀測站

- 兩院最新活動動態 -----8

醫學小常識

淺談痔瘡

痔瘡是直腸及肛門處靜脈發生擴張、扭曲的現象。又可分為內痔及外痔，會因為女性懷孕致腹壓增高、長久站立、便秘、使人易罹患痔瘡。

痔瘡的症狀有：解便會有出血的現象、疼痛、肛門搔癢、壓迫感、燒灼感。建議您要確定是否罹患痔瘡？可到直腸外科做進一步檢查。

日常生活的作息，飲食的習慣，會影響是否罹患痔瘡！有幾項注意事項提供給您參考：

1. 早睡早起盡量不要熬夜。
2. 每天有適當的運動，如：游泳、慢跑、氣功。
3. 每天飲用1500-2500CC的水分，可在早餐前或早上起床後先用一杯溫水、蜂蜜汁以促進腸蠕動。
4. 多吃含纖維高的食物，如：蔬菜、芹菜、大燕麥片、香蕉、木瓜、柳丁、全麥類食物等。
5. 養成每日排便的習慣，避免便秘。
6. 早餐進食後會有便意感（因為此時胃腸反射最強），可即刻如廁。
7. 排便前可做腹部按摩，促進腸蠕動。

北醫附醫優質新形象，給您健康美麗的人生
健康管理中心、乳房健康管理中心、美容醫學中心、尊榮特等病房 即將開幕

北醫附設醫院以「關懷、人文、新北醫，健康、優質、好生活」為全體同仁努力共同目標，在服務與空間的規劃上，以關懷及人文為出發點，期許能帶給民眾健康優質的好生活。有別於一般醫院的空間設計，當您進入北醫附設醫院，映入眼簾的是挑高的大廳、柔和的燈光及優雅的藝術空間，您可駐足欣賞藝術創作與聆聽悠揚的琴聲，期望能以視覺與聽覺的雙重享受，換來您一天的好心情。

隨著生活水準的提高，民眾對醫療服務的需求，已從治療醫學擴展到預防醫學與美容醫學。有鑑於此，本院即將於近期在第三醫療大樓成立尊榮特等病房、美容醫學中心、健康管理中心、乳房健康管理中心，強調治療與預防並重，讓民眾在舒適、不受干擾的空間及專業的指導下，享受健康美麗的人生。

第三醫療大樓除有專屬的電梯直達11樓以上的樓層外，各樓層的特色及規劃重點如下：

十一樓的尊榮特等病房提供舒適完善的住院環境，有廣角的視野與台北101相望，內部設有無線網路設施，強調個人隱私與ONE-STOP的尊榮服務，由專業的醫療團隊給予全方位的照護服務。

十二樓的美容醫學中心結合專業醫師、護理師、美容師提供完整的美容醫學服務與正確



11樓尊榮特等病房
3D示意圖



12樓美容醫學中心
3D示意圖



13樓健康管理中心
3D示意圖



13樓乳房健康管理中心
設備及治療示意圖

美國公共電視台 (PBS)
深入報導萬芳醫院

一場深入的採訪，讓美國公共電視台（Public Broadcasting Service, PBS）對萬芳醫院留下良好的印象，並認為前來台灣是不虛此行。

由美國公共電視台Front line資深主播，也是美國華盛頓郵報主任Reid帶領的採訪團，包括導播Jon教授及資深攝影師Mark，在前健保局總經理張鴻仁教授及美國哈佛大學蕭慶倫教授陪同下，於十月二十二日前來萬芳醫院進行參觀採訪。

首先由邱文達院長及許明暉副院長為來訪Reid一行進行院務簡介及台灣健保業務說明。他們對萬芳醫院僅僅短短十年，就通過多項ISO國際標準驗證，及HACCP、CAP檢驗，特別去年一舉通過美國JCI評鑑都留下深刻印象。

隨後PBS Reid一行，前往B1放射腫瘤科，由蔡若婷主任接待，對萬芳醫院將資訊系統嫻熟運用於門診診間，提供病人舒適及安全的就醫環境稱讚不已，認為臺灣醫療已達國際水準。

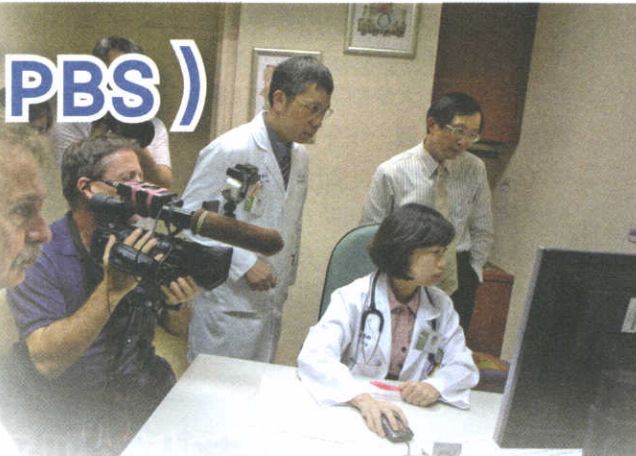
接著，參觀萬芳大廳及自動掛號機、語音掛號系統，對於萬芳充分將資訊結合醫院管理，一氣呵成，提供病人方便與可近性的就醫資訊系統，這些創新讓許多先進國家也望塵莫及。Reid也深入萬芳首屈一指的電腦刀中

的保養資訊，服務項目包括除毛雷射、除斑、磨皮、脈衝光、電（光）波拉皮、肉毒桿菌注射、玻尿酸注射，另外也提供美白、保濕、換膚、塑身等服務。此外，空間規劃設有泡腳區，讓女性在進行美容保養課程前後，可觀賞台北101美景並享受足部舒緩的特別服務。

十三樓的健康管理中心整合中西醫預防保健資源，除提供多元化的、客製化的健康檢查與詳盡的解說服務外，並由健康管理師給予貼心的檢後指導與追蹤，讓民眾能清楚掌握自身的健康狀況，並了解如何預防疾病與促進健康。服務範圍包括個人健檢、團體健檢、客製化健檢、高階健檢及健康管理，中心規劃強調醫檢分離與流暢的健檢流程。

乳房健康管理中心位於十三樓的健康管理中心旁，是一個女性專屬的空間，內部擁有世界最先進的乳房磁振造影系統，除篩檢功能外，可進行乳房MRI導引切片與手術治療，中心另配置有乳房攝影機及乳房超音波，以達到乳房完整照護與治療為中心的定位。

以上各中心即將於近期在第三醫療大樓提供服務，諮詢專線：02-2737-2181轉3928、3930、3960



心（Cyberknife Center），對於萬芳購買最先進的醫療儀器，造福癌症病人，並成為亞洲訓練中心，亦感到驚訝。並體會萬芳卓越的醫療技術，不輸國外，認為值得深入報導。

最讓美國PBS採訪團大開眼界的是造訪萬芳中醫科，在李靜姿主任親自解說示範下，Reid對幾千年流傳下來的古老中國醫術，特別是針灸更是興趣濃厚，李主任也以針灸治療醫術示範Reid數十年的肩痛頸酸，結果僅僅扎了數針，他的右肩就可抬高許多並運動自如，讓他認為不可思議。

另外，Reid主任對臺灣醫療費用合理且低廉，也印象深刻，如腦部手術收費僅是美國的十分之一，而針灸一次約收美金十元，他簡直認為不可置信，充分體會臺灣醫療制度及健保的優點，造福臺灣人民，值得美國學習借鏡，並表示希望下次能有機會再來萬芳採訪參觀。

課程均
為自費

該減肥了吧！？萬芳醫學中心96年度第70期減重班熱烈招生中！

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)÷身高(m)÷身高(m)

本月招生班別

班別	第70期運動減重下午班	第43期運動減重假日班	第70期運動減重夜間班	第58期減重精華班	第24期勇士減重班
開課日	96年11月30日	96年11月17日	96年11月09日	96年11月06日	96年11月21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

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

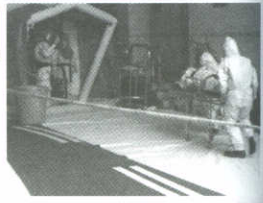
上午班：96年11月7日/96年12月5日(每週三/五 11:40~12:40am)

夜間班：96年11月20日/96年12月18日(每週二/五 7:00~8:00pm或
8:10~9:10pm)

請至復健科櫃檯填報名表或可電話洽詢 02-29307930轉1629 范小姐

萬芳醫學中心 毒化災演習圓滿落幕

模擬災情 為保障市民健康做萬全準備



臺灣島內多山脈，人口大部份集中居住於為數較少之平地上，加上鄉村地區年輕族群外流至大都會區及其附近地區，呈現人口高度集中之狀況，如臺北市(縣)等地區。自工業革命以來，化學工業日益發展，台灣的經濟奇蹟，亦成為各國爭相學習的對象。然而無數大小的工廠設立，各式毒性化學物質的廣泛使用，卻隱藏著潛在毒性化學物質災害事件發生的危機，在台灣具有洩露、火災、爆炸等潛在釀災危險之運作廠(場)約有300家左右，推估毒性化學物質事故頻率每年約可能發生4~8件；再加上國內化學物品運輸方式主要以槽車公路運輸為主，行駛路線南北縱錯，一旦發生交通意外事故則可能發生嚴重之毒化災暴露污染事件。在人口密集地區，這些潛在危機之預防，以及醫療防護與處置措施，更是極為重要的。

萬芳醫院為市立醫院的指標醫院，為市民和週遭縣市民眾守護健康，在防災和救護方面皆責無旁貸，9/15舉辦毒化災演習乃透過行政院衛生署區域化災及輻傷協調中心計畫，讓基層人員熟悉各項防護搶救流程，避免不預期事故發生時人員的損害和二次污染，以期災害損失降至最低。

9/15萬芳醫院毒化災演習目的如下：

- 一、加強院內同仁對毒性化學災害事故之應變能力，達到安全防護之目的。
- 二、確立組織分工與人力動員、除污動線流程等程序，以發揮團隊精神，提升毒性化學災害事故除污及救護之能力與效率。
- 三、藉由演習狀況之演練，提高本院員工對毒化災意外事故突發狀況之處置判定與應變方式之熟練度。
- 四、測試評估毒化災事故發生時，本院之除污動線流程及救護處置能力，以確保病患及院內同仁之安全。

經過事前多次開會以及數次的院內模擬演習，9月15日當天在上級單位指官蒞臨指導，以及多家醫院同業觀摩之下，對萬芳醫院整體表現表示讚許，也提出可以更加努力、精益求精的細節之處；目地就是要事前做好所有準備，才能在災情發生時控制情況，保障市民以及醫護人員的安全及健康。

遠離菸害、擁抱健康

臺北醫學大學附設醫院家庭醫學科
成立「戒菸特別門診」、開辦免費「健康戒菸班」

抽菸的人常藉著「吞雲吐霧」感受不同的心情或快感，然而卻不知自己和親友的「健康」卻悄然的流失了，為了自己也替別人想想吧！別讓菸害使您的人生從彩色變黑白。想戒菸卻戒不掉是許多癮君子共同的經驗與困擾，成功的戒菸除了要有動機及意志力外，專業的醫療人員給予正確與及時的衛教觀念，輔以「戒菸藥物」適當地克制菸癮及解除「尼古丁戒斷症狀」，將可大大地提高戒菸成功率。

臺北醫學大學附設醫院家庭醫學科自96年6月份成立「戒菸特別門診」，看診時段為：週一下午(李欣岱醫師)、週四上午(王森德醫師)、週四下午(林神佑醫師)，配合行政院衛生署國民健康局的戒菸補助方案(每年兩個療程，每個療程補助八週診療費及部分戒菸藥物費用)，結合具多年戒菸服務經驗的專業醫護人員，提供您最經濟、有效、快速的戒菸服務，於「戒菸特別門診」時段，戒菸民眾將優先獲得診療服務。

北醫附醫96年度第二梯次

家庭照顧者培訓班

家中有罹患慢性病的長輩嗎？



北醫附醫將於96年11月03日(星期六)早上九點至下午五點，舉辦「家庭照顧者培訓班」。由北醫附醫資深專業人員講解及示範個案身體清潔、導管照護。復健運動及營養支持等。共同協助您排解困惑，使長輩獲得更好的照護，也讓您藉此機會交流照護的經驗，分享照護的甘苦。

報名方法：96年10月30日前洽第三醫療大樓二樓『健康諮詢室』

聯絡電話：02-2738-7416 或 02-27372181轉8245

報名費用：300元整

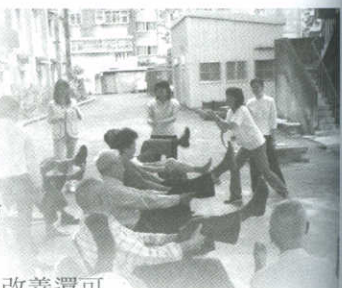
本課程非照顧服務員培訓課程，無頒發證照或上課證明

社區銀髮族居家安全大作戰

信義區社區健康營照協會

「家」是所有人的庇護所、安全港，若居家環境中有許多隱藏的危害，我們該怎麼預防呢？尤其是家中有老人時，他們的感覺、動作與協調能力都較弱，即使知道要小心也會力不從心；因此促進居家安全的策略，除透過長者增強自己肌力、柔軟度等防跌的本錢外，就應從改善居家環境做起。

「改善環境」並不一定要花大錢，有些改善還可以DIY。吳興新村是位於景觀里社區中的老舊眷村，因住戶之特殊環境(如公共之衛浴設備及一人一間約1-2坪之房間)，裡面住的大多是70-80歲的單身榮民伯伯，經過里長及志工阿姨反映及實地訪查後，發現老舊眷村有這陰暗的走廊、公用濕滑的浴室、為擋水而建造的門檔，根據統計這些都是排名造成老人跌倒的危險因素之一，有鑑於此，本協會針對以上危險因素設計相關議題及活動，再在不危害建築基本結構的原則下進行「銀髮族居家安全大作戰計劃」；結合健康服務中心定點舉辦「銀髮族居家安全大作戰」活動課程(9/10-10/29 每週一8:00~10:00)，課程內容設計包含運動、平衡、伸展、促進末梢血液循環、刺激神經肌肉反射，及增加居家安全常識等相關課程，增強長者肌耐力、四肢關節柔軟度訓練，改善肌肉僵硬等；每次活動後皆安排「動動腦時間」有獎問答活動，提高長者對於活動參與度，並推廣「保命防跌包」，營造健康居家安全環境。



北醫附醫 新書賞味 口腔保健、感冒、失眠

北醫附設醫院與晨星出版社規劃10本生活實用的健康書，以淺顯易懂的文字，搭配詳盡的圖示，結合中醫、西醫讓您了解日常生活中常出現的身體不適，並以簡單實用的瑜珈運動、飲食、居家護理方法教您遠離病痛。購書請洽各大書局、網路購書 www.morningstar.com.tw



睡覺本是一件稀鬆平常的事，但如果長期失眠，會影響身體機能運作，造成內分泌失調，並增加罹患精神疾病的機率，且容易發生行為障礙，使人倦怠，注意力不集中，影響工作表現，降低職業產能及職場的安全性。

因此，失眠可說是健康和生活的隱形殺手，會直接影響到個人儀容、工作、課業及人際關係的表現，不可不重視！

《失眠》一書旨在教導大家正視失眠問題，瞭解失眠的主要症狀、失眠的種類、失眠會造成哪些後遺症，以及何時該看醫生？從而找到適當的改善方法，並尋求積極的治療。



「牙痛不是病，痛起來要人命」，那種疼痛難耐的滋味，相信許多人都有經驗，尤其面對著滿桌的豐盛菜餚，卻無福消受時，才肯找牙醫師檢查與治療。但千萬別小覷了牙齒酸軟或牙齦流血等輕微症狀，小小的牙齒疾病皆可能引發攸關全身性的疾病，威脅到生命健康，因此「牙痛當然是病」，你我必須做好維護身體健康的第一道防線。

《口腔保健》一書旨在教導大家照顧牙齒的正確概念，幫助你輕鬆擁有一口整齊健康的好牙。



感冒是一種急性的病毒傳染，看似不起眼的小病，但最怕造成嚴重的併發症，尤其流行性感冒更具殺傷力，一旦輕忽其所帶來的威脅，嚴重者更可能致命。換言之，很多疾病都是從感冒開始的，千萬不可輕忽它的殺傷力！

《感冒》一書旨在教導大家正確認識感冒，從而找到合宜的改善及緩解方法。

母乳 嬰兒最好的食物

母乳是唯一針對嬰兒所設計的食物，人們發現母乳中某些營養素對嬰兒發展十分重要。

近年的研究發現，母乳哺餵可減少嬰兒呼吸道、腸胃道感染，並降低將來罹患過敏性疾、兒童期糖尿病、癌症等機率，甚至於智商發展也可能受影響，故世界衛生組織建議，六個月後才添加適當的固體食物，嬰兒應持續哺餵母乳到兩歲或兩歲以上。

哺乳過程中嬰兒和母親的接觸，滿足嬰兒對溫暖、安全及愛的需求，奠定日後健全的人格及心理發展，吸吮乳房的動作可幫助口腔及面頰肌肉發展。對母親而言，身材恢復較好，經常哺乳可避免再次懷孕，減少65歲以上骨質疏鬆機率，停經前罹患乳癌及卵巢癌機會。

奶水的分泌是單純的供需反射，臺北醫學大學附設醫院自九十年起連續榮獲「母嬰親善醫院」，在產後病房提供二十四小時母嬰同室，產後立即讓寶寶吸吮乳房，可刺激乳汁及早分泌，同時不限時間哺餵母乳，隨時協助哺餵母乳並給予完整的衛教，相信媽媽們會更願意哺乳且享受這甜蜜的時刻！

萬芳醫院生殖醫學中心 連續通過行政院衛生署評鑑為合格人工生殖醫療機構

為提供不孕夫妻所有有關人工生殖的各種檢查與人工協助生殖技術，萬芳醫院生殖醫學中心除聘請優秀的專業人員，也備有舒適的環境及優良的設備，包含寬敞舒適的等候室、諮詢室、取卵手術室、嚴格的三道門禁和高效率過濾網形成的無菌生殖醫學實驗室等，為民眾提供專業貼心的服務。

我們的團隊

主持人：徐明義醫師

- 前美國諾弗克瓊斯生殖醫學中心資深研究員
- 前台北榮民總醫院生殖醫學科研究員

技術組長：歐陽杏如

- 曾任台北榮民總醫院生殖醫學科副技師，擁有25年豐富的胚胎培養經驗
- 參與台灣首例試管嬰兒團隊
- 赴比利時、新加坡、香港、美國研習最新試管嬰兒相關技術

技術員兼諮詢員：李靜茵

- 國立陽明大學生理學研究所碩士畢
- 台北醫學大學附設醫院生殖醫學中心試管嬰兒相關技術研習
- 衛生署評鑑合格試管嬰兒技術員

我們的服務項目

- 不孕症諮詢服務
- 女性不孕檢查
- 男性不孕檢查
- 人工協助生殖技術（人工受孕、試管嬰兒、單一精蟲顯微注射、胚胎冷凍、解凍植入、胚胎輔助孵化）

生殖醫學中心門診時間

星期三、四 上午9:00~12:00 星期二 下午2:00~5:00
星期二、五 晚上6:00~9:00



萬芳醫學中心 Pilates 課程均為自費項目 核心復健課程，讓你的背不再痛

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

Pilates健身班			
夜間班	96年11月13日 96年12月11日	每週二、四（一週二次）	6:30、7:30、8:30 pm
假日班	96年12月15日	每週六（一週一次）	10:40-12:10 am
下背痛核心復健班			
初級班-下午班	96年11月8日	每週二、四	1:30-2:30 pm
初級班-下午班	96年12月6日	每週二、四	2:30-3:30 pm
初級班-夜間班	96年11月7日	每週一、三	7:00-8:00 pm
初級班-夜間班	96年12月5日	每週一、三	8:10-9:10 pm
進階班-上午班	96年11月8日	每週二、四、五（一週2-3次）	10:10-11:10 am
進階班-夜間班	96年11月7日	每週一、三、五（一週2-3次）	8:10-9:10 pm

「兒童背部運動及姿態矯正」開課 持續招生中

招生對象：1. 小學三年級~小學六年級正常發展之兒童
2. 姿勢容易不良的兒童

課程內容：教導日常生活中應注意事項，訓練包括柔軟伸展運動、反向伸展運動、強化肌肉運動、姿勢訓練運動等。

上課時間：每週二/四晚上6:30~7:30
（一週二次，為期四週8堂課）

開課日期：96年10月23日、96年11月20日

請至復健科櫃檯填報名表或可電話洽詢 02-29307930轉1629 范小姐



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

諮詢專線：（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



非類固醇抗炎藥物可引發胃出血

臺北醫學大學附設醫院內科部 陳盛煒

非類固醇抗炎藥可用於止痛、解熱、抗炎及預防血管栓塞、治療阿茲海默病和預防大腸癌等，可說是全世界使用最廣的藥品之一。由於非類固醇抗炎藥和阿斯匹林的止痛、抗炎等效果良好，藥物的使用愈來愈廣泛，我們更應提高警覺其潛在的危機。因此，對非類固醇抗炎藥引發之胃病變的了解，將有助於安全地使用此藥物。

在百年來非類固醇抗炎藥的使用中，其胃腸道副作用報告不斷被提及，從上腹不適、消化不良、疼痛，到十二指腸和胃的潰瘍、出血及更嚴重的穿孔、死亡等皆有；美國的報告指出，非類固醇抗炎藥的使用者約25~50%會產生上腹不適、消化不良的症狀，導致10%的病人因此停用此藥。有15~30%的病人有內視鏡可見的消化性潰瘍，3~4.5%產生胃腸潰瘍併發症，1.5%產生出血或穿孔等嚴重的併發症。

在美國，1998年約有16000人因使用非類固醇抗炎藥而死亡，此和同期的AIDS死亡之人數相當。最近西班牙和美國的報告同時提到，每10萬個使用非類固醇抗炎藥的人中，每年有15.3人死亡，其中三分之一是低劑量阿斯匹林的使用者。由此可知，為了預防心肌梗塞而長期使用低劑量阿斯匹林，亦大大地提高了非類固醇抗炎藥使用者嚴重胃腸併發症的機會。

過去的研究指出，在阿斯匹林600毫克吞服後的1~2小時內，即被證實可產生急性胃黏膜病變。因此，長期使用非類固醇抗炎藥或阿斯匹林，產生胃潰瘍或十二指腸潰瘍的機會就會增加。非類固醇抗炎藥產生之潰瘍一般以胃潰瘍為多見，約15~20%，十二指腸潰瘍較少，約5~8%。

一般而言，使用非類固醇抗炎藥者發生胃腸病變機會約為未使用者2.5~5倍。雖然高劑量對胃的傷害較大，但是至少每日10~100毫克，仍可引發胃腸道的潰瘍和出血。使用非類固醇抗炎藥3~6個月約有1%的病人會發生胃病變，而使用一年者，則達到2~4%。其中使用阿斯匹林者，上消化道出血率為平常人的1.5~3倍。由於非類固醇抗炎藥本身有止痛之作用，會因此掩蓋住潰瘍引發的疼痛，而導致潰瘍的慢性化或出血、穿孔等重併發症。

使用傳統非類固醇抗炎藥三個月後，內視鏡評估發現，無症狀潰瘍竟高達25~30%。美國報告指出，非類固醇抗炎藥的使用者，其臨床症狀和內視鏡之所見常無法相連在一起，在無幽門螺旋桿菌感染的非類固醇抗炎藥使用者中，使用非類固醇抗炎藥三個月，約有50%的人產生內視鏡可見的潰瘍。

由於非類固醇抗炎藥或阿斯匹林使用的危險性，在長期使用此類藥前，若能得到消化內科醫師的評估和建議，將有效減少潰瘍或上消化出血等併發症的產生。

門診時間：週二夜診 / 週三上午 / 週四下午

出外人吃透透

臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養室營養師 徐慧英

出外人”這三個字給予人的印象一出外工作或在外求學必須離鄉背井，一切生活在外，連吃都一樣在外解決這可說是早期外食族的代名詞；但工商業的發達，社會結構快速變遷，生活步調日趨忙碌，忙到三餐都無法自行料理，再加上週休二日的實施及彈性假的調整，導致早餐店、快餐店、自助餐或各式各樣的餐廳到處林立以應付大量的外食人口，甚至為了配合不同作息時間的族群也出現24小時的便利商店或餐廳，有句廣告詞是這麼說著一老外、老外、老外，三餐總是在外。

由於外食業者為方便、快速料理食材，大都用油炸或油煎及添加許多調味料的方式來吸引消費者，而蔬菜會因供應時間的影響而變色，所以呈現出高油高鹽低纖的現象。

既然老外是外食族的新名詞，那要如何能吃得健康且又能從台灣頭吃到台灣尾全省吃透透，這可是有撇步喔！

一、均衡攝取六大類食物，不可偏食

在此簡單介紹六大類食物及行政院衛生署建議攝取量：

- 1. 五穀根莖類3~6碗：**米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。
- 2. 奶類1~2杯：**牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。
- 3. 蛋、豆、魚、肉類 4份：**蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。
- 4. 蔬菜類 3碟：**各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、花椰菜、地瓜葉等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

- 5. 水果類2個：**水果可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。
- 6. 油脂類 2~3湯匙：**炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

二、以穀類食品為主食

特別是全穀類，如胚芽米、雜糧飯等除了提供熱量外，還有人體所需的營養素。

三、須三少（少油、少鹽、少糖）

- 少油：盡量選擇少油的烹調方式如蒸、烤、煮、滷、燻等。
- 少鹽：盡量避免多種調味量的使用。
- 少糖：簡單一句話一少喝含糖飲料。

四、要三多

- 一多：多蔬果，一天至少半斤青菜（約小吃店的3份燙青菜或超商或速食店2~3份的生菜沙拉，沙拉醬另計），2個拳頭大的水果。
- 二多：多喝牛奶，以低脂或脫脂奶為優先選擇，至少一天一杯（約240c.c.或小瓶的新鮮屋鮮奶）。
- 三多：多喝水，一天約2000c.c.，大概普通市售瓶裝水3瓶。

五、喝酒要節制

淺酌即可，豪飲傷肝。

六、注意食品標示內容

除了詳細閱讀食品標示內容，了解自己吃進了什麼東西以外，還要特別注意保存期限，避免吃到過期食品，影響健康。

有一俗語「吃飯皇帝大」，可見吃的重要性，若能了解上述幾點，再遵守「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃巧」的原則，就能讓在外吃的營養均衡，而將健康飲食生活化。

人工關節置換術之現況與進展

北醫附設醫院骨科醫師 范政裕

微創人工關節置換術

人工關節置換術可說是20世紀醫學的重大發明，也讓許多因關節炎所苦而不良於行的病友如獲新生。傳統的關節置換術，傷口要劃八英吋（約20公分），醫師可以輕易的將關節放置在正確的位置上。微創手術則是以不到10公分的傷口，來行人工關節置換。一般術後三天即可下床，住院5到7天。微創人工關節手有許多好處，如出血少、疼痛減輕、止痛藥需求降低、傷口小外觀佳、恢復與復健時間縮短、節省醫療與社會照顧成本、感染率低等。

微創手術的早期也有許多併發症的報告，如關節位置不佳、關節脫臼、術中骨折、皮膚撕裂傷、手術時間過長。而且微創手術也有一些相對（非絕對）禁忌症，像是關節太嚴重的變型、過度肥胖（BMI>30kg/m²）、與皮膚延展性不佳等。會發生併發症的關鍵在於，關節置換術求的是長久的關節穩定，而不是表面的美觀。許多人在求傷口小時，忽略了內部軟組織的保護。微創的基本精神是不能造成關節位置不佳與忽略軟組織的保護。在考慮接受微創關節手術時，一定要考量本身條件與醫師的經驗，讓自己的關節尋找一個新生命。

人工關節的材質

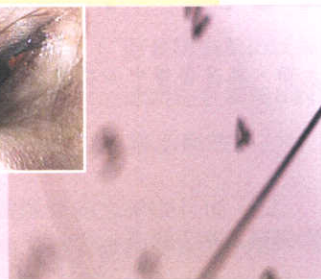
關節一定有磨損發生。換完關節是要讓患者動，重新生活。關節摩擦所產生的微細顆粒（Particles），正是日後關節鬆動的主因。一般人工關節的介面是使用高分子量聚乙烯材質，磨損率為0.1mm/year。目前新產品有所謂「抗磨損」的說法，主要是將人工關節經過一些處理或使用較為耐磨的材質（如陶瓷等），讓磨損率減到最低。一般來說，陶瓷人工關節的磨損率為0.025-10⁻⁶m/year，比起傳統的聚乙烯介面，磨損少了10-40倍。而陶瓷人工關節經過演變，也改善了關節易碎的問題。另外有金屬對金屬介面，也是高耐磨。但研究顯示金屬磨損的顆粒會進入血液中造成血中金屬濃度上升，雖然不具臨床意義，但長期對人體的影響還未明。以上兩種介面目前還是只適用於髖關節。於膝關節則有高鍵間結聚乙烯的使用，但也尚缺長期報告。

筆者建議，健保給付的傳統人工關節已夠一般老年患者使用。陶瓷等耐磨人工關節須補差額且費用不低。手術是否成功？能用多久？都要視實際狀況認定。人工關節的壽命，與設計、材質及醫師技術都有很大的關係。雖然有陶瓷等抗磨人工關節可用，筆者還是建議使用在年輕人身上。

門診時間：週一夜診 / 週二上午 / 週五上午

僵直性脊椎炎

臺北醫學大學・萬芳醫學中心過敏免疫風濕科主治醫師 陳俊雄



僵直性脊椎炎是一種主要侵犯中軸脊椎關節的慢性發炎性疾病，包含脊椎關節、薦腸骨關節及髖關節等關節發炎疼痛。好發於年輕男性（20-40歲），最重要且典型的特徵為慢性發炎性下背痛，表現的症狀為晨間起床後脊椎僵硬感及運動範圍受限，持續時間通常會大於1個小時，長時間休息不動時症狀會更明顯。病人的下背部及臀部會酸痛，嚴重時甚至會在半夜因痠痛及僵硬感而醒過來，這些背痛及晨僵現象在活動過後會減輕。睡眠異常及白天疲累感是很常見的。除了腰椎之外，病人的胸椎及頸椎也可能會疼痛與僵硬，胸骨與肋骨在胸部交接處有時亦會有疼痛感。肩關節與髖關節的發炎會也會發生在僵直性脊椎炎病人身上，髖關節的持續發炎甚至破壞，會造成鼠蹊部疼痛。部份病人會發生週邊關節炎，尤其是下肢關節，如膝、踝等關節。附著點病變是脊椎關節炎病人很常見的症狀，發炎發生在肌腱、韌帶與骨骼的交接處，好發的部位為腳後跟（Achilles tendon）和足底（plantar fascia），症狀是局部的紅腫疼痛，會影響到行走。偶爾手指和腳趾會突然發炎腫脹，稱為香腸指（趾）。也可能會發生關節外的症狀，主要侵犯眼睛、腎臟、心臟、肺部等內臟器官。約30%的僵直性脊椎炎病人會合併發生急性前葡萄膜炎或虹彩炎，症狀為突發性的單邊眼睛紅腫、刺痛、畏光及視力模糊。病人可能會併發A型免疫球蛋白腎炎，通常為無症狀的顯微血尿或蛋白尿。

僵直性脊椎炎具有家族遺傳傾向，這種疾病與遺傳基因HLA-B27具有密切而且是最重要的關係。診斷僵直性脊椎炎，須經由詳細的病史詢問，臨床症狀、家族病史及理學檢查的結果，同時作X光攝影，若有需要則抽血檢查HLA-B27抗原等，一起綜合判斷，以診斷僵直性脊椎炎。治療方面，根據病人表現的症狀、嚴重程度做適當的決定，並且從治療後的反應，包括病史、臨床表現及實驗數據等做適當地調整。持續地運動對於僵直性脊椎炎病人是非常重要的，可以減輕僵硬感，維持脊椎活動範圍及增進生活品質，運動種類以能活動脊椎關節的運動為宜，睡姿宜平或稍微趴睡、床板宜硬、枕頭宜低，讓脊椎保持伸展的狀態。藥物治療，包含非類固醇性消炎止痛藥、免疫調節劑、類固醇及最近新的生物製劑（biologic agents），例如抗腫瘤壞死因子等。

甚麼是「自主神經失調」？

臺北醫學大學附設醫院復健科・睡眠中心主治醫師 康峻宏

「自主神經」系統是人體一個相當複雜的系統，舉凡心跳、血壓、呼吸，甚至到體溫調節、腸胃蠕動、大小便功能等各種系統都與自主神經系統有重要的關聯。自主神經系統主要分為交感神經系統及副交感神經系統，二個系統相互拮抗，並維持體內重要器官功能的合理的運作。其作用就像是油門與煞車一樣，當身體遇到壓力狀態時，交感神經系統就會興奮，並增加身體對壓力產生足夠的反應以對抗壓力，而反之亦然。但是，若在某些特殊的情況下，使得交感神經出現過度長期的興奮，則可能會危害身體的健康。現代人處於相對忙碌、高壓的環境中，對於交感神經系統往往會出現過度刺激而產生不正常的興奮情形，長期下來就可能產生所謂「自主神經失調」的問題。「自主神經失調」的病患，症狀常常十分多樣化：疲勞、頭暈、耳鳴、肩頸痛、麻木感、失眠等問題，由於「自主神經失調」屬於功能性的障礙，病患常做過許多檢查卻難以找到病因。

目前已有許多領域，如老化、心血管疾病、精神疾病、慢性疾病等發現與自主神經系統異常有重要的關聯。自主神經功能的測量，可以提供臨床上一個客觀的方式去觀察受試者是否有不正常的自主神經反應，也可作為治療反應的追蹤工具。

目前用以評估自主神經系統的檢查有幾種：

1. 心跳變異率測量：利用心跳之間的變動程度，評估交感與副交感神經系統的平衡狀態。
2. 姿勢變動反應：測量受試者由躺至站姿勢後的生理參數變動情形。
3. 皮膚導電性測量：測量在刺激下，皮膚導電性的變化。

規律運動、正常作息，同時加上合適的壓力調適，是維持自主神經系統健康的重要方法。睡眠中心提供此類患者全方位的評估與治療，並期望經由非藥物性的治療，改善病患的健康狀態。

睡眠中心諮詢專線：(02) 5552-2850

淺談青少年運動傷害

臺北醫學大學・萬芳醫學中心復健醫學部主治醫師 陳祺賢

台灣生活水準提高，再加上近來優秀選手如王建民、詹詠然、莊佳容、陳詩欣及朱木炎等傑出成就的鼓勵，青少年運動風氣逐漸普遍，但運動傷害案例也隨之增加。然而在十到十九歲這個年齡層，身體尚在發育，無論在受傷類型與受傷後的預後及影響，皆與成人有所不同，不能掉以輕心。例如，成年人打網球常見網球肘，但青少年反而以下背痛和下背及下肢的扭傷為多，骨折後如果傷到生長板，將來可能使肢體變形。另外，青少年女性運動員也可能產生厭食、停經等症狀，影響將來身心健康甚巨。

據調查，籃球、跑步以及爬樓梯對青少年的手部、膝部及踝關節造成扭傷拉傷、瘀青與挫傷是台灣最常見的青少年運動傷害。然而，一般青少年對於引起運動傷害的危險動作認知相當不

足，而且如果之前受過傷，他們再次受傷的機會將近是未受過傷青少年的兩倍。因此，青少年運動傷害應重視平時的預防，傷後及早診斷並接受適當治療，避免重要比賽前才要求速效的治療。如此，才能有真正優秀且運動生命長的傑出運動員，而不是曇花一現的天才！

本院自今年八月起由資深復健專科醫師陳祺賢在復健科開立「青少年運動傷害特別門診」，希望推廣正確運動傷害預防觀念，提供及早診斷及適當治療的服務。陳醫師畢業於臺北醫學大學醫學系並獲得美國Case Western Reserve University醫學工程博士，專長為醫學影像、腦或脊髓損傷及運動醫學等，現任臺北醫學大學醫學資訊研究所助理教授及萬芳醫院復健部主治醫師。

門診時間：週一上午、夜診 / 週二下午
青少年運動傷害諮詢：jessica@wanfang.gov.tw



醫師介紹

王炯中

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心檢驗科主任)

● 學歷：國防醫學院醫學系

● 經歷：三軍總醫院臨床病理科主治醫師

三軍總醫院臨床病理科血庫中心主任

三軍總醫院社區醫學部體檢組長

三軍總醫院澎湖分院體檢室主任

花蓮國軍總醫院病理檢驗科主任

● 專長：實驗診斷學、血庫學、寄生蟲學、健康檢查、實驗室品質管理



陳彥成

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心腎臟科主治醫師)

● 學歷：國立陽明大學醫學院醫學系畢業

國立陽明大學臨床醫學研究所博士班(進修中)

● 經歷：台北榮民總醫院腎臟科住院醫師

台北榮民總醫院腎臟科總醫師

台北榮民總醫院腎臟科主治醫師

蘇澳榮民醫院腎臟科、血液透析室主治醫師

蘇澳榮民醫院慢性腎臟病衛教醫師

員山榮民醫院特約主治醫師

杏和醫院特約主治醫師

● 專長：腎臟內科、一般內科、高血壓、糖尿病、水腫、腎衰竭、血尿、蛋白尿、電解質不平衡、腎炎、血液及腹膜透析、腎移植病患處理。

● 門診：週一夜診/週二上午/週四上午/週五下午



張少平

(臺北醫學大學附設醫院皮膚科主治醫師)

● 學歷：臺北醫學大學臨床醫學研究所博士生

臺北醫學大學醫學研究所碩士

臺北醫學院醫學士

● 經歷：敏盛醫院皮膚科主任

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醫學美容中心主治醫師

康寧醫院皮膚科兼任主治醫師

輔仁大學醫學院兼任講師

● 專長：醫學美容、雷射手術、注射美容、一般皮膚病、青春痘、濕疹、乾癬

● 門診：週一夜診/週三夜診/週六上午



蔡坤志

(臺北醫學大學附設醫院消化內科主治醫師)

● 學歷：臺北醫學大學醫學系

美國哈佛大學基因與複雜疾病哲學博士

● 經歷：台北榮總住院醫師(內科部)

台北榮總住院總住院醫師(胃腸科)

台北榮總住院醫師臨床研究醫師(內科部)

台北榮總主治醫師(加護中心)

美國賓州大學博士後研究

美國加州大學舊金山分校博士後研究

臺北醫學大學醫學院醫學系助理教授

● 專長：消化道癌症篩檢及個人化醫療

消化道功能障礙

消化道潰瘍

肝膽胰臟疾患

● 門診：週二上午/週五下午



Q 曬傷後該怎麼處理？網路上有人建議用蘆薈、絲瓜水保溼、西瓜皮、草莓、小黃瓜等，有用嗎？

A 曬傷後正確處理方式，應是先找醫師，醫師會視情形開消炎止痛藥給民眾回去吃，降低發炎反應。在曬傷發紅的皮膚護理上，建議使用冰袋、冰包冰敷或冷敷降溫即可。若想使用一些保濕保養品，建議使用成分單純的保養品，避免含有香氣、美白功能，因為曬傷後皮膚脫皮，少了保護層更加脆弱，因此平常使用的保養品，有些並不適合在曬傷時使用。

網路上提供緩解曬傷的方法，包括蘆薈、絲瓜水、麻油、西瓜皮等，蘆薈具有保濕作用，但並非人人適合；絲瓜水還算溫和，但其作用等同冰敷，建議冰敷即可；至於麻油、茶油改善曬傷，則沒有科學根據；而西瓜皮、草莓、小黃瓜更是偏方，均不建議民眾做為正規治療方法。(臺北醫學大學附設醫院皮膚科主治醫師 張少平敬答)

Q 子宮切除後，什麼時候可以恢復性生活？

A 理論上，陰道頂端的縫合傷口，大約只需2週左右即已癒合，不過還要視個人體質，以及所使用的縫線而定，可能有一些誤差。但是要真正癒合到完全平滑如昔，則需4到6週左右，因此婦科醫師通常建議手術後1、2個月才開始恢復性生

活。根據筆者過去調查，也發現大多數是在術後2個月「重新開張，隆重推出」。

若是因為第1b以後的子宮頸癌接受子宮根除手術，這個大手術的開刀傷口較大，通常在手術後8到12週恢復性生活較保險。(臺北醫學大學附設醫院婦癌科主任 鄭丞傑敬答)

Q 你好！本人掉髮情形似乎越來越嚴重！一直不知道要如何是好，這樣的形也有好幾年了！曾經到坊間的健髮中心治療，但情況卻未改善，請問萬芳醫院有提供相關的診療嗎？

A 一般來說每天的掉髮量如果少於100根是不需擔心的，掉髮的情形通常與內分泌系統、營養代謝、藥物(如避孕藥或抗癌藥物)、壓力、情緒或是不正當的護髮觀念有關。

建議您尋求專業的皮膚科醫師的協助，找出掉髮的原因，才是根本的解決之道。(臺北醫學大學·萬芳醫學中心社區護理室敬答)

Q 您好，最近家父說在電視節目看到喝太多的優酪乳會導致腎臟功能損害，可否請相關醫師說明。

A 喝優酪乳並不會導致腎臟功能損害。但腎臟功能原本就不好的人，不可喝太多的優酪乳或牛奶製品，因優酪乳及牛奶製品成分中含磷較高，會使腎臟功能更惡化。(臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養室主任 金美雲敬答)

