

北醫健康快遞

HEALTH EXPRESS



臺北醫學大學附設醫院
台北市信義區吳興街252號
電話：(02)2737-2181



臺北醫學大學萬芳醫院
台北市文山區興隆路三段111號
電話：(02)2930-7930



臺北醫學大學附設雙和醫院
新北市中和區中正路291號
電話：(02)2249-0088



韓劇看過頭 少婦青光眼上身險失明

許多民眾喜歡一口氣看完所有韓劇或偶像劇集數，這樣的作法易造成眼睛疲勞，視力瞬間惡化，可能變成青光眼甚至導致失明！

萬芳醫院眼科主任吳建良醫師表示，一名40歲的家庭主婦，連續三天竟只睡了兩個小時「加班」看韓劇，並使用筆記型電腦在房間關燈看，結果第四天中午就因為視力突然模糊，到診所就診時，發現眼壓竟高到40 / 50毫米汞柱，在點藥吃藥後眼壓依然沒降，同時出現頭痛、噁心嘔吐、胸悶、手腳麻、呼吸困難的症狀，送至萬芳醫院急診，到院眼壓為52 / 53毫米汞柱，檢查後發現患者近視增加七百度，前房極淺，晶體與虹膜前移，診斷為惡性青光眼。所幸住院治療後視力和眼壓都恢復正常，近視度數也完全消失。

吳建良主任提醒民眾養成良好的用眼習慣，善待靈魂之窗，才能長保光明「視」界。

萬芳醫學中心眼科主任
吳建良醫師

全面防堵肥胖！ 萬芳中西整合減重大突破

為了讓民眾獲得有效、安全的減重資訊與方法，萬芳醫院肥胖防治中心自今年8月1日起，新設「中西整合減重門診」，由不同科別醫師為您量身訂做您的減重需求。

中西整合減重門診的專科醫師包括：復健部肥胖防治中心、新陳代謝科、消化內科、家醫科及中醫科之專科醫師，除了有西醫強調證據的診療方式及血液生化檢查外，也能享有傳統中醫的體質調理改善，提供民眾更多元的減重選擇，還能縮短反覆掛號的時間與金錢。萬芳醫院肥胖防治中心林硯農醫師表示，民眾可藉由這些肥胖治療途徑，找出自己身體肥胖的原因，對於體重管理能有更全面的掌握。

萬芳醫院中西整合減重門診，將有個案管理師持續追蹤您的體重管理紀錄，跟您一起為減重努力！詳情可洽個案管理師張小姐 02-2930-7930 轉分機1630。

甩掉二十多公斤肥肉 雙和醫院減重班走秀成果發表會

雙和醫院「活力纖體減重班」開班兩年來，協助學員成功減重，有學員甚至甩掉二十多公斤的體重，與昔日相比簡直判若兩人，為了展示學員們努力的成果，雙和醫院舉辦走秀活動，與會者個個充滿自信的展現瘦身成果，也呼籲有減重意願的朋友們，一起加入減重行列。

雙和醫院從98年4月正式開設「活力纖體減重班」，至今已開辦22期，服務310人次希望瘦身成功的學員，替學員成功減少1116公斤的體重，減少1130公分的腰圍，體脂肪量也減少了1173公斤。

此次的減重成果發表會以走秀型態進行，參與學員個個自信地展現瘦身成果，雙和醫院復健醫學科主治醫師許雅雯表示，只要方法得當，即可以健康的方式，成功達到減重的目的。

參與的學員個個成果豐碩，有學員甚至在四個月的時間內減了二十多公斤，體脂肪也明顯下降。

父親節節檢熱鬧登場 節檢上千人次 呼籲正視爸爸健康

因應八月八日父親節，雙和醫院於八月六日舉辦一場「帥氣88 雙和GO」的節檢活動，總共節檢一千多人，期盼透過此活動提醒民眾，正視爸爸的健康。

「帥氣88 雙和GO」的活動中，除了由醫師進行衛教講座，並提供頭皮檢測、口氣檢測、體位評估、皮膚檢測、身體質量指數分析、攝護腺癌抗原檢測和攝護腺評估等。雖然是以父親節為活動主題，但除了攝護腺檢測外，其餘的檢查都是不限男女，吸引不少家庭成員一起參加。

活動還安排摸彩活動，獎品豐富，除了醬油禮盒、血糖機、動力回春光課程、EASY SO課程體驗券外，並由吳志雄院長抽出最大獎小折一台，圓滿完成這次的父親節健康饗宴。



35週年院慶活動 夏夜音樂會揭開序幕 醫院化身音樂廳

為慶祝本院35週年院慶，特別舉辦「心動35夏夜音樂會」活動，於7月29日至8月12日由沃夫岡弦樂四重奏、女高音與鋼琴四手聯彈、鋼琴三重奏揭開序幕，悠揚的弦樂聲、多首膾炙人口的樂章，將本院第三醫療大樓打造成國家音樂廳。

陳振文院長、朱子斌副院長致詞時強調，音樂除了能夠帶來悅耳的旋律，提供休閒娛樂外，還能釋放人們的壓力，舒緩緊張的情緒，療癒心靈的疾苦，與醫療能恢復身體健康具有相同的功能，也期待本院精心開立的這帖音樂處方籤，能撫慰前來看診的病友及家屬們。

現場民眾反應踴躍，氣氛熱鬧活絡，活動也在浪漫的樂章伴隨著微涼的夏夜晚風中圓滿畫下休止符。



衛生署舉辦 「全球無菸健康照護服務網絡認證」 本院榮獲金獎

為爭取「全球無菸醫院網絡」明年在台舉行年會，衛生署舉辦全球無菸健康照護服務網絡認證，經過專業評審委員實地訪查，與全國53家醫院激烈競爭評比後，本院獲得「全球無菸健康照護服務網絡認證」金獎殊榮！再度肯定本院於社區健康照護的努力與經營。

陳振文院長表示，推動社區健康營造是本院的服務目標，擁有健康不再只是靠個人的努力，更需要有支持性的環境，以及促使民眾擁有健康的生活型態，期許北醫附醫成為社區推廣的推手，幫助病人、職場員工及社區民眾免於菸害，實踐健康生活，達成全民均健的願景。





北醫附醫

臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師／林琬翎

針灸

治療兒童假性近視



大量普及的i-phone、i-Pad，便利了人的生活，五光十色的螢幕，長期近距離的注視，卻也造就了不少小小四眼田雞。

近年來看眼科的族群年齡一直下降，早期是老年人視力退化來治療，然而近幾年來，二、三十歲的患者因用眼過度造成的「視物疲勞」，及兒童假性近視的人一直增加，凸顯了眼睛保健的重要。

中醫治眼疾的歷史源遠流長，眼科最蓬勃的時期，發展出內服藥、外點藥、針灸、金針撥障術等各種療法。

針灸是治療多種眼疾的一項利器，藉由針灸或按摩刺激疏通眼睛周邊經絡，更可快速達到放鬆眼球睫狀肌效果。遠端取穴與眶內針，搭配耳針是治療眼疾的方法，常用穴位：有合谷、光明、睛明、攢竹、絲竹空…。

假性近視是由於用眼過度致使睫狀肌持續收縮痙攣，晶狀體厚度增加，造成視物模糊不清。可利用針灸、耳針，加上患者自身強化眼肌鍛煉按摩穴位，放鬆眼部肌肉，緩解疲勞，使視力恢復到正常狀態。「三到六歲是矯正視力障礙的黃金時期」，等到眼球已經發育好定型，療效就打折了。假性近

視若不及時緩解，眼球長期受到緊張的眼外肌的壓迫，終究會導致眼軸變大而成為真性近視。

門診一位5歲的黃小弟弟，十分活潑好動，長期住澳洲，回台灣半年，喜歡玩掌上型電動及i-Pad，來就診時是假性近視視力0.4，點散瞳劑一段時間視力進步維持在0.6，搭配針灸及耳穴治療4個療程後，視力進步到0.9。讓原本擔心的媽媽鬆了一口氣。但是為了維持療效，一定要養成良好的用眼習慣。針灸對假性近視和弱視，持續治療4-5個療程，都有很好的效果。

臨床上觀察到，大多數長期用眼的病患，眼眶四周都是熱的，透過針灸可以放鬆肌肉、散熱，眼睛自然就會舒服些了。長期晚睡、不良的飲食習慣也都會造成上半身熱象，只有找出問題根源，才能真正醫治假性近視。

為鞏固療效，患者在接受針灸治療假性近視的同時及治療之後，要注意維持良好的用眼習慣，充足睡眠，及平衡飲食，特別要注意維生素B1的補充，才能常保眼睛健康。



萬芳醫學中心

臺北醫學大學・萬芳醫學中心小兒外科主任／黃振盛

弟弟尿不出來嗎？

組織凝膠無痕切除包皮

一個5歲的小男童被媽媽帶來診間，媽媽說弟弟尿尿總是尿不乾淨、感覺上明明就洗乾淨了，包皮上又常有白白的污垢總是紅腫，這樣的狀況反覆發生，媽媽又擔心，如果自己洗得太大力，不小心「失手」，會不會影響到未來兒子的性福；萬芳醫院小兒外科主任黃振盛建議，如果是這樣那可能爸媽就真的要評估是不是要幫小朋友割包皮了！

「醫師，我的孩子到底要不要割包皮？」，這是在小兒外科門診中，家長最常問到的問題。所謂的包莖是指包皮末端窄小，而無法將它至退到陰莖的冠狀溝以上，使龜頭露出來，然而剛出生的新生兒，95%都是呈現包莖現象，3歲後隨著陰莖成長而使得前端包皮逐漸鬆開，但部分的孩子包皮呈現錐形根本無法翻開，不僅感染機會增加，也可能影響後續的陰莖成長。現在許多醫師常採用含類固醇藥膏，盼使包皮能後退，如果效果不張時就該考慮施行開刀，直接將多餘的包皮割除再縫合。

施行傳統的包皮環切術後，是以可吸收線縫合，一般而言，此線會在術後2~3週起吸收，縫線在傷口易造成凹凸不平的痕跡，並且需要一半的手術時間耗用在縫合傷口上。萬芳醫院小兒外科自今年4月起已完成數例的創新方法---以含有N-butyl-2-cyanoacrylate成分的組織凝膠取代縫線，這些孩子

年齡自5歲到10歲不等，從手術的結果來看，不僅縮短了手術時間，減少術後疼痛，最重要的是傷口平整，家長和這些小朋友們都很滿意。



萬芳醫學中心小兒外科主任黃振盛醫師



雙和醫院

微創手術的新境界 雙和醫院外科團隊以 單孔手術^切除肝腫瘤

雙和醫院一般外科團隊日前利用單孔腹腔鏡手術完成肝腫瘤切除！「單孔腹腔鏡手術」為目前熱門的微創手術之一，傷口比傳統腹腔鏡手術的三孔更少，日前，雙和醫院一般外科團隊利用新的單孔腹腔鏡技術，經肚臍的小傷口，成功切除一個達7.5公分X6.5公分X4.8公分的肝腫瘤，並在一小時內完成手術。

該病患是一名24歲的女性病患，因為腹脹、上腹悶痛而就醫，超音波檢查發現肝臟有一增生性結節腫瘤，為恐出現肝腫瘤破裂的大出血風險，建議病人接受手術切除腫瘤。為了減少病患疼痛，醫師利用單孔腹腔鏡手術，取出一個7.5公分X6.5公分X4.8公分的大型肝腫瘤，手術時間僅一小時。

腹腔鏡手術已被視為困難度較高的手術方式，雙和醫院一般外科主治醫師陳信安指出，「單孔手術」是將腹腔鏡手術再升級，只利用一個二公分的小孔，所有的手術器械，都透過單孔進入，手術難度極高，在極小的象限中操作複雜的手術器械，對操作的醫師而言，不啻是一大挑戰。

雙和醫院一般外科主任黃銘德指出，手術傷口越小，對身體的傷害越小，術後復原時間越短。單孔腹腔鏡手術目前在雙和醫院較常運用範圍包

括，膽囊切除手術（膽結石）、闌尾切除（盲腸炎）、大腸癌切除、袖狀胃切除（肥胖手術）。其中已經利用單孔手術完成超過200例的膽囊切除術，如今再利用單孔手術完成肝臟切除後，未來單孔手術也可運用於肝臟惡性腫瘤、肝硬化等難度更高的肝臟手術。

黃銘德強調，病人應該採取哪一種手術方式，醫師會依據病人情況與病患討論，以採取對病患最有利的手術方式。

手術方式比較表

	傳統開腹手術	腹腔鏡手術	單孔手術
手術傷口	20-30公分	4-5個小孔	1個小孔
復原期	10天-14天	3天-4天	約一天
常使用範圍	所有腹腔手術皆可	膽囊、大腸、闌尾、胃部、胰臟	膽囊、大腸、闌尾、胃部
疼痛感	最痛	中等	輕微

國際
醫療

北醫附醫

聖多美普林西比民主共和國^{義診} 整形外科皮膚重建主題式國際醫療

聖多美/普林西比民主共和國位於西非赤道線上，為我國的邦交國，面積約台灣的1/6，人口只有16萬人左右，名字是以1471年發現這座島的葡萄牙探險家Saint Thomas命名，是一個被葡萄牙殖民許久的島嶼，西邊遙望葡萄牙，非洲內陸緊鄰加彭，當年曾被視為通往非洲商業的轉運站。由於醫療資源不足與專業次專科缺乏，這裡的民眾長期受到慢性傷口的困擾，有些患者腿部傷口潰瘍居然長達20年，因此考量疾病的迫切性，本院整形外科主任蔡豐州醫師親自前往非洲，幫助當地需要治療的病人進行外科清創手術。

蔡豐州醫師表示，當地由於幾乎沒有外科醫師，手術治療在當地

來說是相當罕見、珍貴的醫療行為，故前往接受手術治療的病人人數眾多，而外科手術器械的缺乏，讓手術的難度大為提升，手術的進行幾乎只能憑藉醫師天生的手感與後天完整的專業訓練來完成，所幸本院整形外科植皮手術技術純熟，加上在主題醫療團抵達聖多美之前，駐地醫療

人員非常熱心與辛苦的協助病人傷口換藥，使傷口長出肉芽組織，讓手術的進行都很順利成功，使協助的醫療團與當地醫護人員皆對本院整形外科技術刮目相看。

本院整形外科此行除了前往聖多美/普林西比進行植皮與外科清創手術外，更在陳忠大使、江明哲團長、祈力行醫師的協助下，將特殊治療經驗與醫療原則成功傳承給當地醫療團，蔡豐州醫師更熱心的介紹並提供許多抑菌、有助於傷口結痂癒合的新式敷料，幫助當地醫療團能減少傷口換藥次數、方便觀察傷口變化，減輕他們的工作負荷，並大幅提升醫療品質，而聖多美/普林西中央醫院為了感謝本院全心全力的協助，便與大使館共同在當地召開記者會，並由蔡豐州醫師代表本院出面說明此次義診任務的順利成功。

蔡豐州醫師感性的表示：「當地病人握著我的手表達感謝之餘，我也深刻體會到，這次義診不是結束，而是醫療任務的另一個開端，而對我而言，這又何嘗不是自省、學習與回饋之旅，讓身為醫師的我，重新審視自我價值與定位，更展現了外科的精神與精髓，彰顯外科不是純粹的技藝，而是藉由科學、效率、邏輯與自律融合為一的醫學技術，也讓當地醫療團強烈感受到專業的氛圍，這種感染力無遠弗界，遠遠超越語言限制。」



中秋 美食聰明吃 月圓臉不圓



臺北醫學大學・萬芳醫學中心 營養師／徐慧英

剛拜完農曆七月的中元普渡，接下來便是華人重要的三大節慶之一——農曆八月十五的中秋節，恰巧今年的中秋節正逢三天連假，想必許多離鄉背井的遊子定準備不少應景禮盒返鄉過節與家人團聚，現今台灣生活富裕，生活水準提高，雞鴨魚肉不虞匱乏，但在家人難得團聚的一天，要如何準備健康又不失美味的團圓餐？著實令人傷腦筋，不過，只要注意以下幾點即可：

- 1 快樂分享月餅：無論是廣式、蘇式、台式或新式月餅（如：冰淇淋）皆離不開高油高糖高熱量的『三高』食物，如一個傳統蛋黃酥熱量約300大卡相當於1碗白飯的熱量，而一個廣式月餅更高達500~600大卡相當於2又1/4碗的白飯，不宜多吃，所以，不妨將月餅分成數等份與人分食，不但可控制量還可降低熱量攝取。
- 2 應景水果——柚子，雖富含維生素C及纖維質，但一份2片（165克）約60大卡，1粒柚子約2.5斤重，確有500~600大卡，相當於一天所需熱量的1/3，因此，攝取柚子要節制。
- 3 烤肉最近已成為中秋節必要的活動之一，但選擇不烤肉或少烤些，除可降低攝取不必要的熱量外還可降低垃圾量達環保減碳；

若是要應景烤一下，準備食材方面：多以新鮮蔬菜為主，如：筊白筍、各式菇類、青椒等增加纖維質的攝取外亦增加飽足感。而醃料則採自製醃料可用醬油加水稀釋（以免攝取過鹹）及添加一些如蔥、薑、蒜或咖哩粉等香辛料的使用增加食物風味，避免使用高油高鹽分的沙茶醬；其次在烤的過程中建議使用錫箔紙包住食材，避免因直接接觸高溫產生致癌物影響健康。

- 4 若患有糖尿病、慢性腎衰竭或是痛風等其他慢性疾病的病人，須注意份量攝取。

最後，忙了一天，應該坐下來好好的賞月並喝杯無糖茶或低熱量飲料，除了補充水分外還可去油解膩；中秋節是個家人團聚的日子，但在過節享受美食的同時，勿吃太多攝取過多的熱量以免變成『月圓臉也圓』。

吃藥 時間有學問 飯前飯後差很多

藥品特性、交互作用等影響服藥時間 看清藥袋以保安全

臺北醫學大學・雙和醫院 藥劑部藥師／蔡曉青

經常會遇到民眾詢問藥品該在飯前或飯後服用？飯前是指飯前多久等服藥時間的問題，其實用藥時間取決於藥品的特性，及藥品是否會與食物發生交互作用等條件，民眾服藥前務必看清楚用藥時間。

飯前

常見的藥物例如多數的口服降血糖藥及胃酸抑制劑，這些藥物在飯前服用可達到最好的藥效。

飯後

一些會增加胃酸分泌的藥物，例如消炎止痛藥與固醇類藥物，可在飯後服用，降低腸胃不適的情形。另外，脂溶性的藥物，例如維生素A、D、E、K，適合在飯後服用，可增加藥品吸收。

空腹

藥物若是容易與食物或含鐵鈣製品產生交互作用，進而影響吸收，則適合在空腹時服用。另外，有些藥物也可能與其他藥物產生交互作用，建議單獨使用，即與其他藥物間隔兩個小時。

睡前

有些藥物的副作用比較容易引起嗜睡，例如第一代抗組織胺，建議在睡前服用，較不致於影響作息。

固定間隔時間服藥

通常這類藥物會為了保持穩定的血中濃度，以達到最好的藥效，所以需要固定間隔時間服用，常見的藥物例如抗生素。

若拿到藥袋時，未註明藥品需飯前或飯後服用，代表藥物在飯前或飯後服用皆可。建議民眾在領藥後，先詳細閱讀藥袋，藥品的特殊服藥時間與用藥的注意事項，在藥袋上都會有清楚的說明。若有不清楚的部分則可當場請教藥師或是撥打用藥諮詢專線，以確保用藥安全。

解讀用藥時間

時 間	解 讀
飯 前	飯前半小時至一小時服用
飯 後	飯後半小時至一小時
空 腹	飯前一小時或飯後兩小時服用
睡 前	睡前半小時使用
固定間隔時間	每6小時或每8小時一次

中秋烤肉，
輕鬆吃沒負擔

臺北醫學大學・附設醫院營養師／林郁茹



中秋佳節，秋高氣爽，又是團圓的日子，親友共聚賞月、烤肉、吃月餅，幾乎已成為全民運動，但在歡樂地烤肉、吃月餅的氣氛中，如果沒有適當節制，往往造成飲食攝取過多，對許多慢性疾病、或需要體重控制的患者而言，適度的控制每日總熱量的攝取是相當重要的。但只要稍微改變一下吃的方式及內容，您同樣可以享受美味、歡樂的中秋夜烤。

- 1. 中秋烤肉喝茶不喝「糖」：**含糖飲料熱量高，不適合攝取，最好選擇無糖飲料，例如：無糖綠茶、麥茶等，來取代含糖飲料。
- 2. 烤肉要用低脂肉：**肉類因種類及部位的不同，所含的脂肪量也會有所不同，建議選擇低脂或中脂肉類，例如：雞胸肉、魚肉、里肌肉等，脂肪含量較少，減少過多熱量攝取。避免選擇加工製品，例如：香腸、培根、貢丸、花枝丸等，脂肪含量高、熱量高。
- 3. 食材新鮮不需過多調味料：**利用新鮮食材，以少許胡椒、蔥、蒜略為醃製即可，避免使用過多的調味料，例如沙茶醬、烤肉醬，因為這些都會增加過多熱量攝取。
- 4. 三蔬二果不可忘：**行政院衛生署建議，每日至少三份蔬菜兩份水果，在歡慶佳節的同時，也不可以忘記多吃蔬菜喔，蔬菜含有豐富的抗氧化物質，可以減少烤肉產生的多環芳烴物質對身體的影響。中秋節盛產的柚子，也要適量攝取，因為水果的熱量不低喔。



5. 月餅熱度高要慎選：月餅的製作由麵粉、糖、酥油等製作而成，熱量高、營養價值相對而言卻較低，一顆蛋黃酥平均熱量為250-280大卡，將近一碗飯的熱量，因此，在享受美食之前，可以先閱讀營養標示、選擇熱量較低的月餅，並且多人分食，不要自己一人獨享，都有助於減少過多熱量攝取；或是在購買前，可選擇以當令水果作內餡的月餅，水果內餡的熱量都會比其他豆沙餡、蓮蓉餡來得低。現在也有推出所謂冰皮月餅，冰皮月餅的餅皮製作過程中不添加酥油，熱量會比一般月餅來得少。

因此，你可以這樣來度過你的中秋佳節（以下食譜為一人份）：

	名稱	份量	熱量（大卡）
烤肉食材	玉米	半根	140
	土司	1片	70
	雞腿	90公克（1根）	150
	豬里肌肉	60公克	120
	魚下巴	120公克	55
	青椒	120公克	25
	筊白筍	2根	25
	生香菇	100公克	25
	美生菜	50公克	13
飲料	無糖綠茶		0
水果	柚子	2片	60
月餅	冰皮月餅	1顆	80-120不等
總熱量			760-800不等

上班族

肩頸疼痛

Pilates 有妙招

臺北醫學大學・萬芳醫學中心 物理治療師／王惠中

在工作競爭壓力大的現代社會，上班族的文明病已經悄悄氾濫。文明病主要是指上班族一整天坐在辦公桌前，由龐大的工作壓力伴隨長久姿勢不良所產生的身體疾病。而大部分的不適會產生在肩頸部位，造成肩頸部酸痛，嚴重者甚至造成肩頸動作受限，或是因頸椎壓迫到神經而產生上肢麻木或無力的現象。

在剛開始症狀輕微的時候，這些疾病很容易被患者忽視，但長久下來造成頸椎排列不正確而導致構造上出現不可逆的問題時，這些症狀是會逐漸加強而伴隨一

生。因此，『預防勝於治療』對於剛開始有肩頸不適的患者，或者是具有潛在危險因子的民眾是非常重要的概念，也就是平時應加強肩頸部肌肉力量，訓練其穩定性以減少頸椎失序的問題；另外也需幫助肩頸部的肌肉牽拉放鬆，減少因工作壓力造成的緊繃。

萬芳醫院復健醫學部物理治療師團隊特別針對肩頸不適的民眾，精心研究設計一整套的『肩頸彼拉提斯』運動，由治療師帶領簡單易學的動作及口令，且大部分動作甚至可以在辦公桌前完成，不需複雜的工具和設備。肩頸彼拉提斯除了可以幫助患者降低肩頸不適，也可以讓沒有肩頸疾患者當作疾病的預防工具。除了學習治療師做肩頸運動外，建議民眾應維持良好的運動習慣，固定每天作半小時的運動，才能延續身心長久的健康狀態。



給你萌系明亮大眼 訂書針式縫雙眼皮手術

臺北醫學大學・附設醫院整形外科醫師 / 林敬鈞

明亮迷人的大眼，一直是大家心中俊男美女的代名詞，深邃立體的雙眼皮更是許多愛美人士追尋的眼部特徵。

現今醫學美容技術日新月異，由日本引進的訂書針式縫雙眼皮手術是目前的當紅炸子雞，具有深入縫合、固定力強及不易鬆脫三大優點。與傳統縫雙眼皮手術的效果非常接近，但由於可以將皮下眼瞼板與眼皮深入縫合，徹底改善傳統雙眼皮手術縫合不深的缺點，加上手術時間短、過程較溫和。術後的傷口較小，有如訂書針般，固因此得



名，可提供為愛美人士的參考選擇。此外，對於重修雙眼皮的人也是一大福音，訂書針式縫雙眼皮手術不需再將傷口打開（往往術後感染或是上眼皮過度的瘀青腫脹都是起因於此），只需將原有的針線拆掉重縫即可，對於已經縫過想重修的人，也可以輕易地重縫或是重割，無需面對疤痕組織。

在此也提醒民眾，做好術前評估，與專業醫師做好溝通，避免不必要的糾紛，美麗才能成為愉快的事物，這也才是醫病雙方共贏的美好局面。

學歷：中國醫藥大學醫學系

經歷：林口長庚醫院整形外科主治醫師
中國醫藥大學附設醫院整形外科主治醫師
林口長庚醫院整形外科總醫師及住院醫師
台灣整形外科醫學會專科醫師
加州大學爾灣分校（UC Irvine）整形美容中心臨床研習
中華民國醫用雷射光電學會會員

專長：各式美容整形手術、雷射治療及微整型、乳房重建手術、皮膚癌及燒燙傷整形手術、顏面骨骨折手術、肢體外傷重建手術、顯微重建手術

門診：週五上午 / 週一、二下午



林敬鈞 醫師

骨科手術趨勢

微創型人工關節置換術

臺北醫學大學・附設醫院骨科醫師 / 許家豪

所謂微創手術是指藉由手術技術及設備器械的進步，把手術的傷口及軟組織的破壞減到最小，而達到復原期縮短的目的。

以人工關節置換術為例，傳統的人工關節置換術傷口大小大約20-25公分，至少需住院5-10天，併發症發生比例也較高。微創型的人工關節置換術傷口最小可以小到只有7-10公分，4-5天左右即可出院，手術後通常也不需要再接受長時間的復健。

目前常見的一些骨折創傷手術、足踝和大拇趾外翻矯正術、脊椎手術、腕隧道症候群治療及全身各主要關節的關節鏡手術，都可透過不同的微創技術來解決。各種骨科新的微創技術也一直不斷的在研發當中。但對於較嚴重或較複雜的骨科疾病，就不適合採用微創手術，仍要以傳統手術才能徹底解決問題。

微創手術風險仍存在，因為要求傷口小，視野易受限，為了增加手術視野，可能將體內的軟組織破壞更多，醫生的困難度增加，必須要有更高的技術及設備上的要求。

因此病患在選擇進行手術時，應該要與醫師溝通，充分了解微創手術的可行性及其限制，做好術前評估，才能將微創手術的優勢發揮出來。

學歷：國立陽明大學醫學系畢業

經歷：台北榮民總醫院見習醫師、高雄榮民總醫院實習醫師、台大醫院骨科部住院醫師、台大醫院骨科部總醫師、台大醫院骨科部研究員、台北醫學大學附設醫院骨科研究員兼總醫師、台北醫學大學派駐西非聖多美普林西比共和國醫療團團員

專長：骨外傷科、一般骨科、人工關節重建、運動傷害、骨質疏鬆症、脊椎退化性病變、骨折微創手術

門診：週三、五夜診



許家豪 醫師

廁所 在哪裡？

惱人的大腸激躁症

臺北醫學大學・萬芳醫學中心消化內科醫師 / 姚振榮

突如其來的壓力常伴隨著腸胃道症狀如腹瀉、絞痛、脹氣等等，很有可能是罹患了大腸的精神病-大腸激躁症，常見於20 到40 歲世代，占腸胃道門診的一成，男女比例約是1：2。大腸激躁症依大便型態分為三型：腹瀉型，便秘型以及混合型（腹瀉、便秘交替出現）。大腸激躁症基本上被認為是功能的問題，它可能是腸胃道蠕動或感覺神經的機能不正常所引起，或者情緒緊張或壓力引起。

由於大腸激躁症大多以症狀治療為主，無法根治，因此必須要有長期抗戰的心理準備；以便秘型症狀來說，多攝取高纖維的食物、多喝水，必要時使用軟便劑。腹瀉型症狀，目前也有藥物可以減緩腹瀉、腸道痙攣及多種腸道症狀，另外合併抗憂鬱劑使用，避免容易引起消化不良及脹氣的食物。同時，保持正常生活作息、多運動、做好情緒管理也能減少發作次數；值得注意的是，如果有明顯的體重減輕、貧血、食欲不佳、腹部有不明腫塊、便血或柏油便的情況，仍然應該進一步檢查以釐清大腸癌的可能性。



學歷：台灣大學醫學工程研究所博士班進修中
臺北醫學大學醫學系畢業

經歷：行政院衛生署桃園醫院腸胃科主治醫師兼主任
台灣大學附設醫院內科部兼任主治醫師
台灣大學附設醫院消化內科研究員
台灣大學附設醫院內科部住院醫師

專長：病毒性肝炎（B、C型肝炎）治療、肝硬化、上下消化道內視鏡及切片、息肉切除術、腹部超音波、超音波指引肝臟切片及腫瘤燒灼、上下消化道內視鏡止血術

門診：週四、五下午 / 週四夜診



姚振榮 醫師

何時我該開始做大腸鏡檢查？

臺北醫學大學・萬芳醫學中心大腸直腸外科醫師 / 林恩光

“何時我該開始做大腸鏡檢查？”相信這是一個很多人都在問的問題。

隨著社會高齡化，飲食習慣日趨精緻及西化。這些食物的脂肪含量相對也高，纖維質的含量卻低。再加上生活緊張，壓力不斷的提高，使得大腸直腸癌症的病患持續的增加。其它如痔瘡、肛裂、瘻管、便秘、腹瀉、腸躁症等大腸直腸肛門疾病病患也越來越多，也愈為大眾所苦惱。但“預防勝於治療”這句話在任何疾病都是一樣的。國民健康局建議補助50歲以上民眾每2年免費接受糞便潛血檢查一次。篩檢率根據統計約有1/1000的機會找出惡性腫瘤，而其中約三成屬於零期或第一期的個案。

這裡用一個簡單方法給大家參考，當作何時開始作大腸鏡檢查—10的法則

50歲以上：10年應作一次，或是糞便潛血檢查陽性

40歲：有相關大腸直腸癌家族史（家族中有人在50歲之前得病）

20歲：遺傳性非息肉症大腸直腸癌（HNPCC）

10歲：患有家族性大腸癌肉症（FAP）

目前大腸直腸肛門方面的疾病，如果能夠早期診斷早期治療，治癒的成績相當好，大家無須過分擔心。如果還有任何疑慮，可以詢問相關醫師以獲得專業諮詢。

學歷：陽明大學醫學系

經歷：臺北榮民總醫院外科部大腸直腸外科總醫師
臺北榮民總醫院外科部大腸直腸外科住院醫師
外交替代役馬拉威醫療團

專長：肛門疾患：如痔瘡、便血、肛門疼痛、搔癢、肛裂、瘻管、膿瘍、脫肛、肛門腫塊、大便失禁。
腸道生理疾患：如便秘、大便習慣改變、腹瀉、腹痛、血便。
腸道疾患：如息肉、結腸炎、憩室症、腫瘤。

門診：週一上午 / 週一下午 / 週五夜診



林恩光 醫師

睪固酮下降 男性也有更年期 藥物緩解不適 抵禦荷爾蒙魔咒

臺北醫學大學・雙和醫院泌尿科醫師 / 江怡德

大家一定都聽過「女性更年期」這個名詞，其實男性也會隨著年齡增加，荷爾蒙（睪固酮）濃度下降，在生理上和心理上產生不同的變化和症狀，出現「男性更年期」。

「男性更年期」在醫學上稱為睪固酮低下症。四十到五十五歲的男性會開始出現睪固酮低下症，可能會有容易疲累、體力衰退、對事物失去熱情、性慾減退、情緒起伏或憂鬱傾向、記憶力減退等症狀。在生理方面則可能有骨質疏鬆、貧血、勃起功能障礙及心悸等情形。

目前有量表可以進行初步篩檢，並檢驗血中的睪固酮濃度，以利確診。在治療上，則有口服藥物、肌肉注射睪固酮、睪固酮凝膠三種方式可供選擇。

補充睪固酮可以緩解男性更年期的不適，但也可能發生一些副作用，包括頭痛、熱潮紅、失眠、血壓上升等。另外，有嚴重睡眠呼吸中止症、肝功能異常、攝護腺肥大引起解尿困難及攝護腺癌的患者，也不建議補充。

學歷：臺北醫學大學醫學系畢業

經歷：台北榮民總醫院泌尿外科契約主治醫師
台北榮民總醫院泌尿外科臨床研究員
台北榮民總醫院泌尿外科總醫師
台北榮民總醫院泌尿外科住院醫師

專長：攝護腺肥大、尿路結石、泌尿道腫瘤、男性不孕症

門診：週五上午 / 週二、三下午 / 週五夜診



江怡德 醫師

掌握飲食原則 小兒腹瀉恢復快 拉肚子時慎防脫水

小朋友拉肚子時往往讓家長不知所措，絕大多數的拉肚子是由病毒或細菌所致，攝取遭受污染的食物或飲水後約6至48小時即會出現症狀，除了注意飲食清潔外，一旦拉肚子則要注意電解質的平衡，以免脫水。

小朋友腹瀉時，爸媽最苦惱的莫過於飲食的調配。一歲以下的兒童，如果腹瀉輕微，可將嬰兒奶粉沖淡後服用，若無法改善，再喝無乳糖配方奶粉（俗稱止瀉奶粉），2星期後，逐步改回一般嬰兒奶粉。4個月以上的寶寶可以用米湯加少許鹽巴餵食。一歲以上的兒童需暫停或減少牛奶或乳酪、甜食、油膩類的食物，直到症狀改善。

若小朋友腹瀉情形嚴重得儘速就診，且可能需要禁食，讓腸道休息，並注射靜脈點滴以免脫水。家長只要掌握小兒腹瀉的基本原則和食物選擇，並配合醫師的叮嚀，將有助於小朋友病情的恢復和改善。

學歷：臺北醫學大學醫學系
英國倫敦大學學院皇家自由醫學院醫學博士

經歷：台北臺安醫院小兒部部主任/主治醫師、台北市立萬芳醫院小兒部兼任主治醫師、中山醫學大學附設醫院兒童部主治醫師、馬偕紀念醫院小兒科住院醫師/研究醫師/兼任主治醫師、國立台北護理學院嬰幼兒保育系教育部部定講師、中山醫學大學醫學系/復健醫學系臨床講師、中華民國醫用超音波醫學會小兒科超音波指導老師、台灣小兒消化醫學會理事

專長：小兒胃腸肝膽營養等各種消化系統疾病、小兒腹部超音波、小兒消化道內視鏡

門診：週一、六上午 / 週四下午 / 週二夜診



方旭彬 醫師

感動·感謝

專欄

北醫
附醫

感謝溫醫師：

溫文儒雅，問診詳細。

玉樹臨風，思慮縝密。

清晰斷診，病人信賴。

醫術精湛，視病如親。

師出名門，人人稱讚。

感謝泌尿科溫玉清醫師、林百揚醫師、
吳思諭營養師，與8B護理站護理師團隊。

病人：6月11日住院期間由您愛心、細心、
盡心照顧得以安心治療。

謝謝

病人：黃錦鈺

陪病員：林秀戀

萬芳
醫院

致牙科宋承岳醫師：

貴院牙科部宋承岳醫師真是一位不可多得的好醫師！宋醫師不但牙科技術精湛，而且耐心修養一流，我在別家牙科診所兩次都補不好的蛀牙縫隙，他一次就搞定，而且補得恰恰好、不塞牙。我近幾年帶爸爸多次給他補牙，他也不會嫌棄老人，反倒願意多加鼓勵幫助，讓爸爸很喜歡給他看診。如此優秀的好醫師，一定要讓院長知道，也感謝院長領導有方，帶領北醫更加進步。

祝 身體健康

病患家屬楊女士上

雙和
醫院

致感謝胸腔內科張志誠醫師、青美小姐

母親從前年無預警嘔吐送醫院急診，被檢出患有重大疾病，經過一年半期間在雙和的治療，雖然母親最後仍撒手人寰，但她老人家在世時，一直很感謝張醫師及青美小姐對她的愛心及悉心關照，身為家屬的我們也感受到張醫師對母親盡心盡力治療與支援，讓我們獲得莫大的助力。

特藉此函表達家屬心中無限的感激及謝意！

祝福張醫師、青美小姐及11B和8A所有白衣天使們平安喜樂。

謝謝這段期間您們的陪伴

辛苦了！

家屬 夏小姐
100年5月12日

總編輯：蘇慶華 執行編輯：黃淑萍 企劃編輯：張惠珠、林佩鳳、方澄潔、洪淑菁
美術編輯：戴笠、雅玲、尹姿 編輯委員：白碧玉、吳淑玲、金美雲、陳杰峰、楊舒琴
簡淑真、蘇秀悅、蕭淑代、翁亞玲
發行份數：100000份 地址：台北市吳興街250號 秘書室出版組 E-mail：he@tmu.edu.tw

捐贈收入-其他 姓 名 / 捐款金額	捐贈收入-社工基金 姓 名 / 捐款金額
宗亞機電工程股份有限公司 885,000	王秉雯、王婉琪、古田和男
聖筓室內裝修工程有限公司 636,551	吳嘉玲、林建宏、林祖威
趙祖怡 350,000	林朝顯、邱偉德、邱國瑞
友華生技醫藥股份有限公司 157,488	郭權耀、傅仲蓉、彭士勳
簡添富 100,000	彭士穎、彭士鴻、彭進富
其他金額：	程瓊麗、黃裕閔、蔣昀芝
吳志雄、石公燦、呂英振	蔣景安、謝明智、簡新東
張宏凱、羅素娘	
順新救護車有限公司	

- 雙和醫院位於新北市中和區中正路和圓通路交叉口。（中正路291號為正門口，圓通路250號為急診室入口）
- 地址：23561 新北市中和區中正路291號
- 總機：02-2249-0088
- 語音預約掛號：02-2248-0098
- 人工預約掛號：02-2248-0607
- 網址：<http://www.shh.org.tw>。其他相關交通指引請參閱雙和醫院網站