

承接頭版

國際癌症診斷趨勢上，腫瘤指標有效協助臨床醫師，作為腫瘤早期篩檢與癒後追蹤指標，增加癌症治療存活率；院士進一步說明：腫瘤臨床診斷也包含癌細胞與人體內正常細胞相互作用產生或分泌的反應物質，現有的指標如 α 胎兒蛋白（AFP）診斷肝癌，消化道相關癌病癌胚抗原（CEA）追蹤消化道相關癌病，胰腺癌（CEA,CA199）、乳腺癌（CA153）、前列腺癌抗原（PSA）等。但對肺癌、胃癌、及腦瘤在目前並無特殊指標，希望我們的團隊在未來能尋找些有關的新標記。

總結來說，蛋白質腫瘤指標可以用來輔助癌症診斷、追蹤療效和評估癒後。因此，萬芳癌症中心計畫運用蛋白質腫瘤標記發展，是現階段結合神經腫瘤重要發展階段；期盼有志一同的北醫同仁，共同參與北醫腫瘤研究團隊，一起為國人健康來努力。



北醫附醫 乳房健康管理中心 妳，值得溫柔呵護

本院成立「乳房健康管理中心」，為女性受檢者營造私密、溫馨舒適的天地，就像進入SPA一樣，妳可安心在此做檢查。

北醫乳房健康管理中心，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，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，在一個地方就可得到所有應做的乳房檢查。

適合接受乳房MRI檢查的情況

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



北醫附醫乳房健康管理中心 諮詢專線 27372181分機8321

北醫附醫 健康管理中心

健檢，是因為關心...



用『心』呵護您的需求，以『專業』檢視您的健康；北醫附設醫院健康管理中心堅持『高效率的品質』，以預防醫學的宏觀角度，提供您完整健康檢查的新視野。

北醫附設醫院健康管理中心於3月中隆重開幕！

健康管理中心小檔案

- 醫學中心級專業醫師群。
- 個人化健康檢查規劃。
- 高科技設備：全台最新乳房磁振造影（乳房MRI），立體導航式電腦斷層（VCT）、全身正子攝影（PET）。
- 整合式醫療：跨科睡眠診治、傳統養生及經脈診治的中西醫檢測。
- 商務設備：商務中心、會議室、無線網路、健康餐飲，您的商務不斷線。
- 全新專屬樓層，獨享北市菁華景觀。
- 醫檢分離，舒適與專業齊備。
- 專人全程服務，後續完善轉介與追蹤。

健康管理中心諮詢電話：（02）27372181轉8325



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04月15日 每週二、四（一週二次）6：30、7：30、8：30 pm
97年05月13日

假日班 97年04月12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05月08日 每週二、四 1：30~2：30 pm

進階下午班 97年04月10日、97年05月08日 每週二、四 2：30~3：30 pm

基礎夜間班 97年05月07日 每週一、三 7：00~8：00 pm

進階夜間班 97年04月09日、97年05月07日 每週一、三 8：10~9：00 pm

萬芳醫學中心

夜尿 © 萬芳醫學中心婦產科主治醫師 / 謝卿宏

一個人如果晚上上床睡著後，半夜還得起床小便，就是有夜尿。其實，夜尿是一種相當常見的疾病，其中又以年長的女性為甚；據統計，六十歲以上的台灣婦女，73.5%有夜尿的困擾，而與夜尿有關的危險因子是年齡、糖尿病、高血壓和有藥物過敏病史者。

引其夜尿的原因很多，如大量攝取水分或利尿劑的作用，中風、充血性心臟病、糖尿病、尿崩症、泌尿道疾病、懷孕、生理老化所導致的抗利尿賀爾蒙分泌異常和腎小管再吸收功能降低，與下肢水腫，都會有夜尿。

老年人心臟血管系統的幫浦作用衰退，加上長時間站立或坐立時，血管內的靜水壓常大於微血管壁壓力，致使水分子會由微血管滲入組織間隙，進而導致下肢水腫。因為，微血管壁的壓力約為17毫米汞柱，靜坐一小時，血管內靜水壓可達45毫米汞柱，而只要站立90秒，靜水壓就會高達90毫米汞柱，下肢也就容易水腫。

所以，夜尿的治療除了要對症下藥外，對於循環功能衰退和下肢水腫所引起的夜尿，則要針對早晨起床後逐漸積蓄在下肢的水分做適當的引流，才能有效治療和預防夜尿，否則，白天積在下肢的水分會在半夜躺平後全部流回心臟，而造成像一下子喝了大量水一樣，就會有夜尿的現象。而引流法又以仰臥並在仰臥時適當壓迫小腿肌肉最為有效，對於年長者，則必須平躺三十分鐘以上，才能充分將下肢的組織間液引流回心臟。

對上了年紀的人來說，夜尿的治療是非常重要的，有效的治療既可避免睡眠中斷，也能預防暗夜精神恍惚時，起床解尿所暗藏的跌倒風險。

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。

課程益處

1. 改善痠痛：減緩因大腹便便造成的下背痠痛，及舒緩緊繃的上背部。
2. 建立正確姿勢，教導孕婦如何注意日常習慣，避免受傷。
3. 增進呼吸品質，改善憂鬱、低潮、煩躁等情緒。
4. 改善懷孕後期的四肢水腫。
5. 預防產後尿失禁、子宮脫垂、陰道鬆弛。

開課日期

上午班 - 97年4月16日 / 97年5月14日（每週三/五 11：10~12：10am）

夜間班 - 97年4月22日 / 97年5月20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 大全新的 慢性腎臟病照護中心

有鑑於國內因末期腎臟病，而接受長期透析的人口漸增，老年人口洗腎發生率更是高達全球之冠。因為慢性腎臟病是個隱形殺手，往往到了末期，才會出現明顯不適。其潛在危害，不容小覷。藉此機會呼籲大家：若您有腎臟病的徵兆，或是下列高危險群，請留意身體狀況，並及時就醫。我們有全新的單一窗口為慢性腎臟病及洗腎病患服務。

腎臟病的徵兆

- 泡** 蛋白尿：尿液常會起泡沫。
- 水** 水腫：常見下肢水腫或體重增加。
- 高** 高血壓：血壓超過130/80mmHg。
- 貧** 貧血：眼臉嘴唇蒼白。
- 倦** 疲倦：沒有食欲、睡不飽、容易累。

腎臟病的六大高危險群

- 糖尿病患者
- 高血壓病患
- 有蛋白尿病患
- 有腎臟病家族史
- 長期使用藥物者
- 65歲以上老年人

建議您採護腎檢查三三制：每三個月檢查---血壓，尿液篩檢，抽血驗腎功能

腎臟科門診表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	陳錫賢	陳錫賢			陳振文	陳錫賢
下午			陳振文			
夜診	陳振文	陳振德		陳錫賢		

若有疑問請洽慢性腎臟病照護中心 分機1901

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	每週一 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)
電洽開課時間	每週三 10:00~11:00	
	每週五 10:00~11:00	
曲線雕塑班	每週一 18:00~21:00	●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
	每週三 18:00~21:00	
	每週五 18:00~21:00	

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



北醫附醫 樂活新纖貨 - 健康輕食便當

「樂活屋」-2008年3月通過勞工局審核，成為北市醫療院所中第二家立案通過的庇護工場！我們始終秉持著「快樂生活，快樂工作」的信念，提供一個友善的職場讓身心障礙者就業，也提供一個溫馨的角落，讓來院民眾有休憩用餐的地方。

【精選單點】素食紅燒湯麵、有機蕎麥涼麵、海帶芽豆腐湯、招牌南瓜濃湯

【點心】樂活四方豆乾、高纖全麥鮮奶司康、有機豆腐蛋糕 (人氣商品)

【飲品】樂膳專家楊玲玲教授親臨指導：發芽米杏仁玉露、發芽米黑芝麻玉露、不含反式脂肪的無糖白咖啡

營業時間：週一至週四8:30~15:00

週五8:30~13:30 週六日公休

地點：第一醫療大樓一樓

預購專線：#3668/3665 (限院內)



	和風美食 禮拜一	素素健康 禮拜二	印度風情 禮拜三	茄紅抗老 禮拜四	紅麴無敵 禮拜五
高纖營養飯	毛豆拌飯	南瓜飯	糙米飯	五穀飯	什錦紫米飯
美味健康菜	日式照燒雞	素八錦	咖哩山藥 雞肉	茄汁大紅豆 豬肉	紅糟肉片
熱量 (大卡)	432.8	463.5	472.8	503.2	471.1

北醫附醫 復健科 中風病人的體適能訓練

中風病人體適能訓練的參考

1. 全關節運動

中風病人每日應對全身關節執行至少兩次的全關節運動 (從關節完全伸展到完全屈曲的運動)，且須包括患側及非患側。

2. 坐起及站立訓練

長時間臥床對於肌力及心肺耐力皆有不良影響，因此在平時應盡可能保持坐姿，並多練習站立。

3. 推輪椅訓練

中風病患往往因為活動量減少，導致非患側的肌肉萎縮，此時可以讓病患坐在輪椅上，利用非患側的手腳來操作輪椅訓練。

4. 步行訓練

對於可以自己行走或利用輔具行走的病患而言，在注意安全的原則下，鼓勵其多做步行練習。

5. 肌力訓練

可以利用飲料罐或沙包等，對於主要關節做肌力的訓練，不論是患側或非患側皆可訓練。



臺北醫學大學復健科 關心您的健康

課程均
為自費

許我一個健康的春天 萬芳醫學中心97年度第74期減重班火熱招生中！

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74期 運動減重下午班	第47期 運動減重假日班	第74期 運動減重夜間班	第62期 減重精華班	活力有氧運動套票熱賣中	動感肌耐力運動套票熱賣中
開課日	97年04月25日	97年04月05日	97年04月18日	97年04月29日	自售票起一年內有效	自售票日起一年內有效
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	每週二 20:00~21:00 每週四 20:00~21:00	每週一 20:00~21:00 每週三 20:00~21:00

諮詢專線：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：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

漫談各種淺層斑

臉上的斑點，讓你無法自信面對大眾嗎？美容醫學日新月異，妳實在沒有必要繼續自卑下去。越來越精細的美容醫學，不但能安全有效的清除臉上各式斑點。而且針對後天形成淺層斑（如孕斑、雀斑、曬斑），還能在不影響日常作息的情況下有效治療，讓妳輕鬆揮別惱人黑斑喔！

斑的種類及成因

臉上的斑可分為深層及淺層兩種，茲說明如下：

深層斑→ 黑色素位於真皮層，常見的有顴骨母斑及太田氏母斑。

治療深層斑點，只有雷射治療才是唯一有效的方法。

淺層斑→ 黑色素位於表皮層，常見的有肝斑（孕斑）、雀斑、曬斑等。

淺層斑的治療方法含藥物治療、色素斑治療、超音波治療、果酸換膚及保養品治療等方法，其中又以雷射最為迅速。如果不想影響作息，則果酸換膚治療是既溫和又有效的選擇。

雷射後注意事項

雷射除斑後的傷口，在術後五天左右可完全癒合。此時必須注意傷口清潔、預防感染，避免曝曬於陽光下。值得一提的是，在傷口癒合後可能會出現反黑現象，這時需同時注意『日間防曬、夜間保養、即時保濕』三

大原則，免得雷射後反黑現象持續過久。一般建議防曬品以 SPF 係數在 15~30，同時能抵擋紫外線 A 及 B 為主。尤其是紫外線 A，它的能量小，但穿透性最強，最容易造成斑的形成。

至於保養上，以含有美白效果的成分為主，如左旋維他命 C、對苯二酚、麴酸、杜鵑花酸及維他命 A 酸等。至於保濕，則可塗抹含有保濕成分的產品，如玻尿酸、膠原蛋白、外用胎盤素或植物性生長荷爾蒙等。雷射後治療反黑是正常的現象，不必太過擔心。

肝斑—雷射無法解決的斑

由於肝斑（孕斑）的形成原因與內因性的女性荷爾蒙有關，所以不建議雷射，而改以口服藥（口服維他命C）、外用藥，再使用超音波美白療法加強淋巴循環加強藥物有效吸收。

斑點美白諮詢請洽：北醫附醫三大樓 12 樓 采風美容中心

電話：02-27372181 分機 8215



采風美容中心誠徵 美容師數位 詳洽：02-27372181 分機 8215

登山 常見傷病篇

現在越來越多人注重戶外休閒活動，而台灣在近幾年的登山活動也蓬勃發展，不過大自然有其一定的定律法則，有許多人常對自我能力過於自信而造成悲劇發生，因此若能增進登山知識與技術，則更能保障登山的安全。

台灣的山岳依地理環境可區分為郊山、高山和中級山，依行程距離可分為短程型、中程型和長程型。一般習慣稱 3000 公尺以上的山為高山，多位於中央山脈的主脊上，由於視野遼闊、景觀豐富，常為登山者所嚮往，行程通常需要 2~5 天，屬於長程型，要在途中住宿或雇專車出入。因為所需的裝備和負荷較大，更需要具備登山技巧與野外活動的知識，所以這次會比較針對高山和長程型對登山的裝備、常見的疾病及登山的技巧和事前的準備來作介紹。

影響登山客最多的就是高度問題，由於氧在空氣中的比率不論高度都約佔 20.39%，但隨著高度上升，大氣壓力會下降，氧的分壓也會下

降，動脈中的氧含量也會減少。登山常見的傷病中較嚴重的包括急性高山病、高山肺水腫、高山腦水腫，它們都有一個共同的原因就是由於高度造成的缺氧，常是因為爬的太快、太高、太拼，或是在過高的地方待太久，身體無法適應而造成。

急性高山症的症狀包括呼吸短促、虛弱、不舒服、缺乏食慾、頭暈、睡不好、反胃、嘔吐，另外水腫在高山疾病中也常發生。症狀通常在幾天後就會解除，只有少數的人會發展成更嚴重的高山疾病，如果症狀持續惡化則需要快速的降低高度。高山肺水腫的症狀常從乾咳開始，到出現血痰，惡化到呼吸困難，水腫發生會很快速，可能在數小時內就會死亡。輕度的高山肺水腫雖然有可能經由休息改善，藥物也可能有幫助，但無論如何都要即時降低高度，也可以在下降的同時給予氧氣或使用高壓袋。高山腦水腫最明顯的症狀就是嚴重的頭痛，而且會出現意識的改變，包括認知能力的下降、運動失調、出現幻覺、恍惚、甚至昏迷。腦水腫因為受到頭骨跟硬腦膜的限制，會往腦幹的方向擠壓，造成呼吸中樞的損壞而導致死亡。在處理高山疾病時有個黃金率務必要遵守：在高海拔的任何病症都應先假定為高山病，直到證明是別的疾病為止；絕對不要帶著

急性高山症的症狀上升高度，一旦症狀惡化要立刻下降高度；絕對不要將急性高山症的患者單獨留下。

預防高山症的基本原則是學會早期認出症狀，因此可在症狀惡化之前返回較低海拔之處。攀登高度應逐漸上升，到達 2400 公尺以上後，應每升高約 600 公尺即在該處休息一天或二天，行程規劃時應使睡覺紮營地點儘可能在較低海拔處。開始登高前一天及隨後的一到二天，可考慮服用乙醯唑胺（acetazolamide，商品名 Diamox）幫助加速高度適應及減小症狀。喝充足的流體，避免酒精，和規律地食用含較高碳水化合物食品。有貧血、心臟病或肺部疾病的人應該先向醫師諮詢並避免爬太高。

外傷是造成登山死亡跟疾患的主要原因，必須透過經驗累積跟教育來預防。背痛是登山客最常見的不適之一，慢性的背痛有可能會因為登山活動而更嚴重。在山裡經常遇到急性背痛，可能由於墜落或跌坐在地上造成，或者是因為沒有適當的熱身跟因疲勞乳酸堆積造成肌肉跟韌帶的拉傷。預防的方法包括穿合適的鞋子，使用登山杖，注意休息時的姿勢，和做牽拉運動。登山最容易發生的運動傷害是臍骨-股骨疼痛症候群，預防的方法包括增加下肢的肌力，減輕體重跟背包的重量，使用登山杖、護膝，依照自己的能力挑選登山路線。另外下坡時的腳指、上坡時的腳跟，容易出現破皮或起水泡。此外，迷路、失溫、中暑等也都是在山上可能發生的危險。

門診時間：週一上午、夜診 / 週二下午 / 週四上午

傳統醫學科中藥局整理 中醫更年期治療及加味逍遙散

◎ 臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科

更年期綜合症是婦科常見疾病，發病率高。目前現代醫學對本病的治療，除一般性治療外，多採用小劑量雌、孕激素聯合作用，其副作用有所減少，但對服藥時限、服藥禁忌有較高要求。中醫則立足於整體治療，調節臟腑功能，副作用少，長期服用安全可靠。

中醫更年期治療分為幾大類：

1. 補腎為主，調整陰陽

造成更年期綜合症發病的根本原因在於腎氣衰退引起全身功能失調。補腎重在調補腎陰腎陽，使之恢復相對平衡是治法的關鍵。如王紀元以五子衍宗丸為主（枸杞子、覆盆子、菟絲子、五味子、淫羊藿、川芎、丹參、白芍、澤瀉）治療 42 例，結果治癒 15 例，好轉 26 例，無效 1 例。

2. 調補心肝，改善症狀

此類治法認為，腎氣衰弱在更年期婦女為正常現象，陰陽失調才是治病的根本原因。

3. 衷中西，化瘀消痰

婦女更年期後體內能抑制血小板附著血管壁和調節脂肪代謝的雌激素水平下降。所以婦女更年期後常出現明顯的脂肪代謝紊亂和謝意黏稠度增高，屬於中醫的痰、瘀之證。故許多醫家採用活血化瘀、消痰的方法治療本病。如戚翠萍採用口服血府逐瘀湯加減治療本病 40 例，總有效率 95%。

加味逍遙散又名丹梔逍遙散、八味逍遙散，由柴胡、當歸、白芍、白朮、茯苓、炙甘草、牡丹皮、梔子所組成，功用在於舒肝健脾、和血調經。

當歸可補血以鎮靜，凡有心悸、健忘、不眠、精神不安等心血虛症狀。柴胡、白芍常配合使用，能加強疏肝鎮痛的作用。當歸和白芍配合使用能加強補陰、補血效能。白朮補脾益氣，茯苓利水滲濕、健脾和中、寧心安神，牡丹皮及梔子清肝瀉火，加強清肝熱。

加味逍遙散全方疏肝解鬱，健脾和營，養血止血，寧心安神，對更年期陰肝氣鬱結引起的症狀療效顯著。

頸椎間盤突出的原因及治療

◎ 萬芳醫院神經外科主治醫師 臨床研究中心主任 / 洪國盛

頸椎間盤突出之成因可歸類為 1.體質因素 2.長時間姿勢不良造成頸椎受力不均及退化 3.頸部受傷（突然外力或運動傷害造成之） 4.椎間盤感染發炎及膿瘍 5.頸椎滑脫不穩造成椎間盤突出 6.轉移性或原發性脊椎腫瘤。

頸椎間盤突出的節數，隨成因不同而有所變化。年輕人椎間盤突出大多為 1-2 節，因頸椎正常之頸椎曲線（cervical lordosis）受力之分布位置，頸椎間盤突出常發生於 C4-5、C5-6，其次位於 C3-4、C6-7，至於高位之 C1-2 及 C2-3 之病變常發生於外力受傷或是風濕性關節炎（rheumatoid arthritis）等疾病。

因為每位病人之脊椎病變節數不同，所以表現出來的症狀就不盡相同，一般而言，頸背酸痛常是共同之症狀，輕微的引起肩頸酸痛及肩胛痛，有人稱之膏肓酸痛。嚴重的頸椎間盤突出可能造成四肢癱瘓，感覺異常，呼吸困難及大小便失禁。

門診常有行動不便之患者，長期在門診復健及服藥仍無效果，甚至症狀惡化。經詳細檢查才發現是頸椎或腰椎病變，而不是腦中風或骨頭壞死。若能即時手術，清除壓迫神經之病灶，並給予適當之脊椎固定或人工椎間盤置換，預後大多良好，若是拖延過久或是諱疾忌醫，則有終生癱瘓之可能。

總體而言，脊椎手術進步神速，選擇專業之神經脊椎專科醫師，就可很細心及貼切地評估所有脊椎之病變，那麼，開幾節椎間盤就不會有什麼太大的差別。因為術前仔細檢查評估，才能保證術後有好效果。

門診時間：週一上午 / 週三上午 / 週五下午

認識 B 型肝炎病毒

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 消化內科主任 / 葉發滿

在台灣地區，成人中約有 300 萬的民眾是 B 型肝炎的帶原者。B 型肝炎病毒的感染方式有兩種，一是「水平感染」，即經由輸血、注射、紋身、紋眉、開刀、穿耳洞或性接觸等途徑進入體內而感染。典型的急性肝炎發病早期，會有 7-10 天類似感冒的早期症狀，包括疲倦、發燒、上腹痛、噁心、關節及肌肉酸痛、食慾不振、口味改變。接下來可能會出現黃疸，通常黃疸會在兩星期內到達頂點再慢慢消退，各種症狀與病徵會隨之逐日改善，肝炎也漸漸緩解。成人得到急性 B 型肝炎，只有百分之五的患者會導致慢性肝炎，但若是嬰兒在生產時期經母親「垂直感染」得到 B 型肝炎，則有九成機會演變成慢性肝炎。

慢性 B 型肝炎是指肝炎病程或 B 型肝炎表面抗原持續超過 6 個月以上。一般慢性 B 型肝炎的病人，常常沒有自覺的症狀，往往在健康檢查，捐血檢查或因其他疾病做肝機能檢查時，才偶然發覺。在慢性 B 型肝炎帶原期間，若有急性發作時，會有類似急性肝炎的表現，通常是非特異性症狀如疲倦、上腹不適或胃口欠佳等。

急性 B 型肝炎導至死亡率約百分之一，因此大多數急性 B 型肝炎病患都可以自癒，所以對於沒有併發症之急性 B 型肝炎，大多採取支持療法即可。至於某些病患因食慾欠佳或嚴重嘔吐導致脫水者，才需給予靜脈輸液治療。對於慢性 B 型肝炎，干擾素、肝安能、肝適能或貝樂克都已被認為有效的治療藥物。

門診時間：週一上午 / 週二夜診 / 週三上午 / 週五下午

肉毒桿菌注射面面觀

肉毒桿菌在醫學美容領域現在有哪些用途呢？

肉毒桿菌目前最廣泛被使用在動態紋的改善，包括魚尾紋、皺眉紋、皺鼻紋、抬頭紋、法令紋、頸紋、嘴角紋、下巴不平整等，注射後一到兩週就可以看到明顯效果。

另外，肉毒桿菌素也會作用在自主神經，所以對汗腺抑制也有作用，如狐臭、腋下、手心多汗。這種治療方式不會有傳統開刀造成的身體代償性出汗的副作用。此外，注射在嚼肌它還可以消除國字臉，注射小腿部位肌肉可以消蘿蔔腿等。

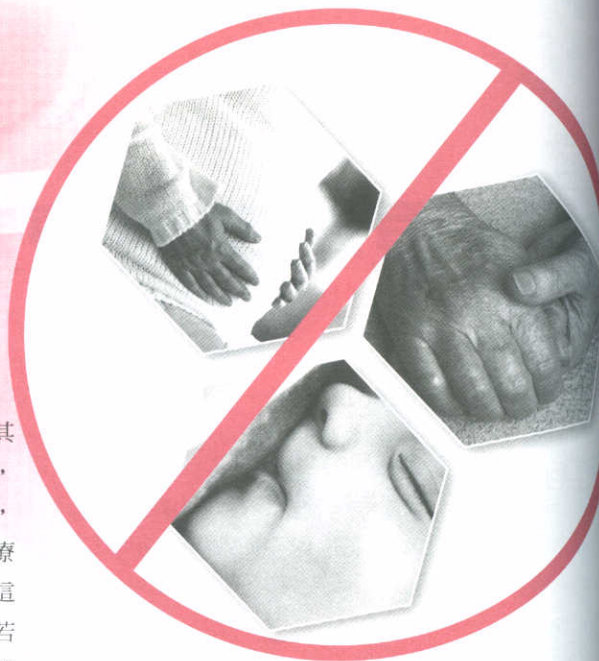
注射肉毒桿菌安全嗎？

肉毒桿菌在人體的致死劑量約為 3500 單位。少數情形下，例如治療狐臭、手部多汗症，以及消除蘿蔔腿時，所使用的劑量最多可以到達 200 單位（兩瓶），仍然遠低於致死劑量。

而那些打肉毒桿菌素致死的案例，多是因其他醫療用途所造成。特別是神經科疾病的病人，治療目的包括斜頸症、半面痙攣、下肢僵直等，由於使用劑量較大（動輒6、7瓶以上），且治療部位接近氣管、食道，副作用發生機率較高。這些副作用包含吞嚥困難、頸部無力、肺炎等。若病人本身因年紀過大而有其他合併慢性疾病或感染，理論上就有可能造成生命危險。

哪些人不適合打肉毒桿菌？

對肉毒桿菌素成份過敏，注射部位有發炎感染者，是絕對禁忌。患有神經肌肉疾病者，例如重症肌無力症、周邊神經病變等可能會提高吞嚥及呼吸上的副作用機率，也不可注射；另外，對於懷孕、哺乳中婦女、七十歲以上老年人及有服用可能干擾神經肌肉傳遞藥物者，例如箭毒型肌肉鬆弛劑及某些類抗生素等，要小心謹慎，盡可能不要注射。



是不是每 6 個月一定就會失效，必須乖乖定期補打，如果不打，皺紋會不會更嚴重？

肉毒桿菌素活性約只有半年，所以注射後平均六個月要再一次。但臨床發現藥效退了以後，許多人皺紋仍比原本的深度稍淺，甚至持續 1 年以上仍有部分效果，所以隨者注射次數越多，或許可以延長每次注射間隔時間。另外，隨著注射次數越多，肌肉因為長時間不收縮，漸漸產生些許萎縮，所以多次注射後，所需的劑量可能還會減少。



根據行政院衛生署所公佈的 2006 年台灣地區國人十大死因，與腦心血管疾病相關的位居其第二、第三及第十位，其成因與高血脂有關，亦即是指血中的膽固醇與三酸甘油酯的濃度過高。

高脂血症是指血中的膽固醇、三酸甘油酯與脂蛋白的代謝異常的疾病，其為造成動脈粥狀硬化與心血管疾病的重要危險因子。血清脂質包括膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質和游離脂肪酸。由於膽固醇和三酸甘油酯無法溶於水性的血液中，因此，飲食中的脂質（主要為膽固醇與三酸甘油酯），必須先與蛋白質和磷脂質結合形成脂蛋白的形式才得以在血液中運輸。各種脂蛋白依密度之不同作為區分，較常被重視的為低密度脂蛋白（LDL）與高密度脂蛋白（HDL）。LDL 之脂質成分以膽固醇為主，為血液中膽固醇的主要載體，其功能是将周邊組織之膽固醇攜帶至肝臟代謝，或送至其他需膽固醇之肝外組織，以供細

胞利用與合成類固醇及膽鹽之用，由於其易滲入血管壁內，當其濃度過高時，便會堆積於血管壁而導致動脈粥狀硬化，因此低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）又稱為壞的膽固醇。HDL 主要作用為將周邊組織中的膽固醇帶到肝臟代謝，而膽固醇經一連串的代謝被排至體外，故具有膽固醇的清道夫之稱，當血中 HDL 濃度高時，具有清除肝外組織過多膽固醇之作用，因而可降低動脈粥狀硬化發生率，因此高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）又稱為好的膽固醇。

高脂血症飲食原則

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫中心營養師 / 楊雅嵐

高脂血症之飲食原則為

1. 維持理想體重。以均衡飲食為基礎，控制熱量的攝取，達到理想體重。
2. 以植物油做為烹調用油。如：橄欖油、沙拉油、菜籽油、花生油等……並多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹煮方式。
3. 控制脂肪之攝取。少吃動物皮，如豬皮、雞皮、鴨皮及油炸、油酥、油煎的食品，如炸雞、燒餅、油條及蔥油餅與鍋貼等食物。
4. 少吃膽固醇含量高之內臟類（肝、腰子、腎等）蟹卵及蝦卵，若血膽固醇過高，蛋黃之攝取一週不超過2-3個；肉類選擇脂肪含量較低的部位，如里肌肉或雞胸肉等。
5. 選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類。
6. 少吃精緻糖類食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、蜜餞等。
7. 避免飲酒。
8. 調整生活型態。如戒煙、養成規律運動習慣及壓力調適。

醫師介紹

呂才學

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心骨科主治醫師)

- 學歷：長庚大學醫學系
台灣大學復健醫學系
- 經歷：長庚醫院住院醫師
羅東博愛醫院主治醫師
台北康寧醫院主治醫師
桃園華揚醫院骨科主任
- 專長：一般骨科、運動醫學、脊椎外科、人工關節置換
- 門診：週五上午/週三下午/週五夜診



翁瑄甫

(臺北醫學大學附設醫院內分泌新陳代謝科主治醫師)

- 學歷：台大醫學院醫學系畢
- 經歷：台大醫院內分泌暨新陳代謝科研究員
敏盛綜合醫院內分泌新陳代謝科主治醫師
敏盛綜合醫院內科部副主任
敏盛綜合醫院肝炎中心代主任
台灣內科醫學會專科醫師
內科專科醫師
內分泌暨新陳代謝科專科醫師
糖尿病衛教人員合格證書
- 專長：糖尿病、新陳代謝疾病
- 門診：週一、四上午/週五下午/週三夜診



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：週二、四上午/週五下午/週一夜診



范豪益

(臺北醫學大學附設醫院職業醫學科主治醫師)

- 學歷：美國Fatima college of medicine 醫學系畢
- 經歷：職業醫學科專科醫師
家庭醫學科專科醫師
老年醫學科專科醫師
新竹縣北埔鄉衛生所主任
林口長庚醫院環境職業醫學科研究員
敏盛綜合醫院家醫科主治醫師
駐廠醫師：友達光電/中華汽車/國瑞汽車/瀚宇彩晶/
中華映管/廣輝電子/力特光電
- 專長：家庭醫學、老年醫學、一般內兒科、慢性病（高血壓、
糖尿病、高血脂）、健康檢查、疾病諮詢、健康管理、
職業相關疾病或狀態之診斷治療與預防
- 門診：週二、四上午/週三下午/週五夜診



Q 注射後如何照顧與觀察寶寶？

- A 可參考下列幾點：
- 除了口服小兒麻痺疫苗後需禁食半小時，以避免嘔吐外，其他疫苗接種後都應讓寶寶多喝開水、多休息。
 - 各種疫苗在注射之後，可能產生一些輕微的副作用，例如：發燒、局部腫脹、發紅、結硬塊等，這是常見現象。注射部位若有紅腫，可給予冰敷。
 - 有些種類的預防針可以輕揉注射部位，有些則不可以，應向醫護人員問清楚。
 - 打完預防針之後仍可照常洗澡，不需要過度緊張。
 - 一旦寶寶出現異常的現象，例如：抽搐、呼吸困難、下肢無力、持續發燒48小時，注射部位紅腫不退、活動力降低、持續哭鬧不安數小時等現象，就需要緊急送醫。（臺北醫學大學附設醫院小兒感染科主任 林秀真敬答）

Q 沒化妝也需要卸妝嗎？

A 一般人的錯誤觀念認為，化妝的人才需要卸妝，那是因為化妝品含有油脂成份，一定要用卸妝產品才能將油脂溶解卸除。但是即使不化妝，我們平日所使用的防曬乳液、隔離霜，也都含有油脂成份，而身處在空氣污染的環境中，灰塵污垢也都會附著在肌膚表面的油脂中，所以想要真正的洗淨臉龐，不論有沒有化妝，都應該先卸妝再洗臉，才能徹底清潔。（臺北醫學大學附設醫院皮膚科主任 李婉若敬答）

Q 不好意思請問一下，因為我上網有看到貴醫院有引進無痛洗牙的機器，請問是真的不會痛嗎？因為我從沒洗過牙又很怕痛，那是每位醫生都可以嗎？如果要去洗的話，是像一般掛號那樣就好了嗎？謝謝

A 無痛洗牙的機器與一般傳統洗牙機器比較下疼痛感較低，但仍依個人對痛忍受度而定而有所不同，有需要只要掛牙科時告知即可。（臺北醫學大學·萬芳醫學中心社區 護理室敬答）

Q 您好，我有位親人，她二年前出車禍導至癱瘓、氣胸及腦部留有血塊，但是否有壓到什麼神經，我還不太了解目前她靠復健，腳慢慢能行走但因為血塊的關係，每天都流鼻血，而且蠻嚴重的也因為氣胸的關係，會一直咳我想請問醫生 是否能有效醫好她的病或是有能讓她較好的方法看到她一直流鼻血，很不忍心流鼻血又該如何處理為最佳呢？ 感謝您

A 非常感謝您的來信，經您描述想必您非常擔心親友的病情，礙於網路描述疾病的狀況易有主觀性偏差，及因為疾病的治療方式、癒後狀況具有個差異性，不適合揣測可能的原因及治療方式，故建議您的親友可直接與主治醫師討論其病情。

至於流鼻血的原因有很多，包括：過敏性鼻炎或是打噴嚏的局部壓力過、鼻部外傷造成骨折或黏膜出血、鼻腔及鼻咽部是否有鼻息肉、鼻腔腫瘤或鼻咽癌.....等。處理方式原則上建議您的親友先不要驚慌找個安靜舒適的地方，採取半坐臥的姿勢頭部微微前傾，輕輕按壓下鼻外側部約5-10分鐘，並冰敷鼻部幫助血管收縮，若仍不能止血則需要就近求助耳鼻喉科醫師。雖然大部分的鼻血是屬於良性的病變，但是仍有潛伏病變的危險。所以最好還是就近請教耳鼻喉科醫師詳細檢查並給予適當的處置。（臺北醫學大學·萬芳醫學中心社區 護理室敬答）

