



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL
台北市吳興街 252 號
電話：(02) 2737-2181



臺北醫學大學附設醫院·萬芳醫院聯合醫訊

健康快遞

第100期

HEALTH EXPRESS

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

中華民國八十九年四月一日創刊，每月發行

中華民國九十七年七月發行

榮譽發行人：胡水旺、李祖德 發行人：洪傳岳 副發行人：吳志雄、邱文達 總編輯：洪傳岳 執行編輯：黃淑萍 企劃編輯：翁亞玲、謝亨如、劉志潔 美術編輯：戴笠、洪伯昇、林雅玲
編輯顧問：葉健全、鄭信忠、李飛鵬、陳振文、劉立、許淳森、呂鳳欽、連吉時、謝瀛華、許明暉 編輯委員：金美雲、崔岡、簡淑真、陳杰峰、洪慶淳、楊舒琴、蔡卓城、傅仲蓉
發行單位：臺北醫學大學出版中心 發行份數：100000份 地址：台北市吳興街250號 出版中心 E-mail：he@tmu.edu.tw

萬芳醫學中心

宗旨：服務、病人中心的全面照護 教學、培育菁英的大學醫院 研究、卓越創新的研究重鎮 品質、國際水準的醫療團隊
願景：達成最高品質之國際一流大學醫院
核心價值：卓越、我們永遠追求品質第一 誠信、我們承諾誠實執行醫療服務並經由領導凝聚互信
創新、我們相信創意思考是商品質病人照護的基石 同理心、我們視病猶親，待人如己 社會責任、我們致力促進社區健康

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
長期：（100學年度以後）成為國際一流的大學醫院

Spotlight

巡弋新聞

- Pilates 核心運動招生 2
- 敬愛88快樂父親節專案 2
- 何謂「脊椎側彎」 3

醫藥保健室

- 夏季常見的腸胃疾病 4
- 假痛風與痛風 5
- 職業性癌症 6

關心話題

- 紙上Call-in 7

資訊觀測站

- 兩院最新活動動態 8

大陸象腿女孩王程來台求醫 盼透過「邁開希望腳步」計劃展開生命新頁

曾在北京大學附屬醫院求醫被拒的象腿女孩王程，輾轉獲知台灣萬芳醫院許文憲醫師曾經醫治類似疾病患者，在透過醫療、旅遊、社會關懷等團體共同努力之下，終於得以來台就醫，並將在萬芳醫療團隊安排下，進行各項手術前的檢查，找出纏身十六年的病因，在台灣開展生命的新頁。

住在江蘇徐州市的王程女士今年二十四歲，擁有一雙比常人粗上好幾倍的「象腿」。她曾向中國各大城市一流醫院求診，韓國MBC電視台也曾前往報導，並計畫提供醫療協助，結果都因技術不成熟而作罷。

王程坦言，從八歲發病起，兩隻腿隨年紀增加愈來愈粗，不但行動不便，惹人注目，更無法外出讀書及工作。

去年底，王程女士從外電獲悉許文憲醫師曾經治癒37例此症患者，重新燃起一線希望，其後在人間福報總主筆柴松林教授、萬芳醫院邱文達院長、國際佛光會中華總會署理會長慈容法師及秘書長覺培法師、福報生活推廣協會及勁新旅行社李嘉曼經理鼎力協助下，得以前來台灣萬芳醫院就診。

許文憲醫師認為，以目前資訊判斷王程的病情可能是「不明原因慢性下肢淋巴水腫」。等王程完成血管攝影、核磁共振攝影等相關檢驗，找出潛在原因後，將進行相關

開刀治療。

此次王程來台就醫稱為「邁開希望腳步」醫療計畫；本次王程來台就醫的手術、住院及後續復健費用，將由萬芳醫學中心募款支應；至於王程女士母女來回機票、在台期間的生活費用，則由國際佛光會全部贊助，在勁新旅行社李經理安排行程，佛光會派出義工全程陪伴及進行生活關懷。

許文憲醫師指出，台灣的醫療水準與先進國家相較毫不遜色，以治療象腿的「腹大網膜移植手術」來說，台灣是目前全球唯一進行這項手術的國家及醫療團隊。

為了協助王程後續治療，除初期的腹大網膜移植手術以改善淋巴循環外，萬芳醫院亦將添增復健醫療器材，配合協助後續的復健計畫，預計三週至一個月才能完成初步的醫療程序。

有意捐助本次醫療的民眾，捐款帳戶為：郵政劃撥帳號 19836040，帳戶名稱：臺北市立萬芳醫院-委託財團法人私立臺北醫學大學辦理。捐款請註明：王程醫療費用專用。



醫學小常識

腸病毒的預防

因為腸病毒是藉由糞、口接觸傳染，所以在預防上我們要注意以下幾點：（1）勤於正確洗手，保持量的個人衛生習慣，以減低被感染的機會，尤其是從外面回家及飯前、便後，更要加強執行；（2）避免於疾病流行期間出入公共場所，不要跟疑似病患接觸；（3）注意環境的通風與衛生；（4）避免讓罹病的學童仍到校上課，以免傳染其他人；（5）注意均衡營養及運動，以增加個人抵抗力。

勤於正確洗手是預防腸病毒最有效且最實際的方法，因為它可以有效地降低因接觸而造成傳染的機會，而且易於執行與落實。

所謂正確洗手的要點在於五個字「濕、搓、沖、捧、擦」。

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

北醫附設醫院 中央實驗室

健保卡快速通關
檢驗結果醫師網路即時看



台灣檢驗再升級 檢驗快速又安心

健保卡在北醫附設醫院，可以讓您享有全台最新科技的檢驗服務，5月29日北醫附設醫院中央實驗室啟用典禮，副總統蕭萬長先生特別親臨現場，見證台灣醫療檢驗升級。

北醫有愛 檢驗無礙

進入北醫附設醫院中央實驗室，您要做的檢驗項目健保IC卡都知道，操作簡便。只要插入健保卡，系統瞬間選好試管、貼上資料標籤並由專利軌道送到醫檢師面前，民眾只要在舒適的等候區候檢。

院長吳志雄說明，抽血檢驗不是件舒服的事，因此要為民眾設想做到最好，關心到受檢者的隱私與特殊需求。以國際規格建置「個別化檢驗空間」，檢驗的項目與隱私於方寸之間為民眾保留；再者，「無障礙檢驗區」提供特製的升降式檢驗檯視民眾的高度做調整，貼心的設計讓每位受檢者享有優質的檢驗服務。

北醫用心 檢驗更安心

血液檢體有大頭照！360度環繞拍攝，每一管要照1-2張影像，為的是在第一時間電腦判讀試管中的血液份量足夠、血液品質正常（有無溶血、脂血、黃疸等現象）……，這份檔案北醫附設醫院中央實驗室幫您保存10年。

檢驗工作不僅止於正確，流程更要專業與讓民眾放心，實驗診斷科林秀真主任表示，北醫附設醫院設置中央實驗室以全實驗室自動化Total Laboratory Integration，從病人安全、採檢安全、檢體安全、操作安全到資訊安全，都以高規格標準建置完成，每個環節都能顧及病人安全。

中央實驗室設置模組化的全自動「檢體前處理系統」，結合單一流程的檢驗自動化系統，整合161項檢驗項目，所有檢驗結果皆可提供臨床醫師線上網路即時看的需求。

北醫附設醫院重視每一項醫療環節，檢驗為醫療診斷的根本，應用資訊與科技，帶領台灣檢驗升級，準確快速與減少人工失誤的全自動化系統，提升病人安全，讓民眾安心也讓醫者迅速掌握病情。

追求突破創新，也不忘台灣三十多年來檢驗醫學的歷史演進，會場首次展出於全台耗費多時收集的檢驗古董儀器，如：早期使用燒尿用的本生燈檢測尿蛋白、用試管混合器作試劑和檢體的混合、吊掛式計時器作為人工計算檢驗反應的時間，兩相比較更顯出現代科技為醫療帶來的福祉。

揮別過敏體質的機會~ 中醫三伏貼來了

7月9日開始敷貼別錯過！！

中醫認為天人是合一的，「三伏天」是一年中最高溫、陽氣最旺的日子，加上人體陽氣旺盛皮膚腠理完全開泄，藥物最容易由皮膚滲入穴位經絡直達病處，達到扶正祛邪的效果。

夏至後第三個庚日為「初伏」，今年（2008）是國曆7月19日、20日（週六、日），第四個庚日為「中伏」為國曆7月29日、30日（週二、三），立秋後第一個庚日為「末伏」-國曆8月8日、9日（週五、六）。本科為服務民眾，特於國曆7月9日、10日（週三、四）提前開始為民眾敷貼。

三伏貼諮詢專線：（02）2738-7416

三伏貼洽詢：（02）2737-2181分機3107

人工掛號：（02）2738-0032 語音掛號：（02）2377-1866

戴承杰 醫師（6001） 黃中瑀 醫師（6003）

張家蓓 醫師（6004） 林宗越 醫師（6005） 陳萍和 醫師（6006）



敬愛88 快樂父親節專案

爸爸第二個生日，您想怎麼慶祝？您總是早出晚歸、埋首工作，拼經濟可別忽略健康。

建議您做一套完整的健檢，犒賞自己也讓家人安心，體恤爸爸的辛勞，用行動表示，小小心意，讓88溫暖在心頭！

「父親節菁英健檢特惠專案」

《生理大搜祕》血液、生化及尿液常規檢查、肝炎、代謝症候群、癌症篩檢
《保住骨本》骨質密度檢查

《健康看的見 影像檢查》無痛腸胃鏡、超音波：腹部、腎臟、攝護腺

即日起開放登記，8月底截止登記，需於九月底完成檢查。

詳情請洽諮詢電話：2737-2181轉8325

北醫附設醫院 健康管理中心 關心您的健康

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。

開課日期

上午班：97年7月9日 / 97年8月6日（每週三/五 11:10~12:10am）

夜間班：97年7月18日 / 97年8月15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 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 09:30~10:30	2個月/期 優惠價4200元
電洽開課時間	每週三 09:30~10:30	（運動課與當月不限時間、次數使用本中心器械運動）
	每週五 09:30~10:30	
曲線雕塑班	每週一 18:00~21:00	●每堂40分鐘，為期2週6堂課
	每週三 18:00~21:00	●需經減重門診後現場登記預約
	每週五 18:00~21:00	

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



97年度北醫附設醫院戒菸班開始報名囉！

北醫附醫97年度『健康戒菸班』將於6月份開始招生，為您設計一系列的免費戒菸課程，幫助您遠離菸害，讓您更愛自己，也愛護別人。

梯次	日期	時段
第一梯	7/4、7/8（星期二晚上）、7/11、7/18、7/25、8/1	星期二、五晚上 18:30-21:00
第二梯	10/18、10/25、11/1、11/8、11/15	星期六上午 9:00-12:00

報名專線：2737-2181 # 8245或2738-7416

親洽健康諮詢室（第三醫療大樓二樓婦產科門診旁）

~~全程免費，敬請把握機會喔！！~~



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07月17日	每週二、四（一週二次）6:30、7:30、8:30 pm	
	97年08月14日		
假日班	97年08月09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07月03日	每週二、四 1:30~2:30 pm	
進階下午班	97年07月03日、97年07月31日	每週二、四 2:30~3:30 pm	
基礎夜間班	97年07月02日	每週一、三 7:00~8:00 pm	
進階夜間班	97年07月02日、97年07月30日	每週一、三 8:10~9:00 pm	

減重，辛苦三個月~肥胖，辛苦一輩子！萬芳醫學中心97年度第77期減重班熱烈招募！

凡身體質量指數（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76期 運動減重下午班	第50期 運動減重假日班	第77期 運動減重夜間班	第64期 減重精華班	減壓Pilates運動班	HOT！暑期親子減重班
開課日	97年07月11日	97年08月02日	97年08月01日	97年07月08日	97年07月02日	97年07月04日~97年08月29日
上課時間	每週一 15:00~16:00	每週六 12:30~16:30	每週一 19:00~20:00	每週二 19:00~21:00	每週三 20:00~21:00	每週一 20:00~21:00
	每週三 15:00~16:00	本班含局部肥胖	每週五 19:00~21:00	每週四 20:00~21:00	每週六 14:30~15:30	每週五 19:00~21:00
	每週五 14:00~16:00	雕塑電刺激療程	本班含肌耐力循環訓練課程	本班含肌耐力循環訓練課程		特引進親子互動式運動

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：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

課程均為自費

上腹痛 不一定是腸胃病 急性心肌梗塞或心絞痛也 有類似症狀

急性下壁心肌梗塞或心絞痛的病人以上腹痛為表現，易致病情疑誤

一位四十二歲男性病人，因為上腹不適、呼吸不順而送至萬芳醫院急診。經由心電圖始知為下壁心肌梗塞，病患透露平日偶有上腹不適症狀，但不以為意。

近年來，年輕的冠狀動脈疾病及急性心肌梗塞病人有增加的趨勢，三、四十歲的心肌梗塞病人並不少見。極小部份病人會以上腹痛來表現心血管疾病，常常會以為只是胃部不適，而忽略就醫時間。

急性心肌梗塞最好的治療策略便是儘早將阻塞的心臟血管打通。直接性的冠狀動脈氣球擴張術合併支架置放術是貫通阻塞血管，重建血液的最好方式，可增加存活的心肌細胞，減少心臟功能的喪失並提昇心肌梗塞病人的存活率。但必須在發病的初期約四到六小時內施行，效果才顯著，超過十二小時以後，心肌細胞已產生永久性傷害，便不適合。不過直接冠狀動脈氣球擴張術必須在有冠導管室的醫院才有施行，並有良好的心臟內、外科醫師團隊合作才行。

像此病人很幸運在發病兩小時左右便到萬芳醫院，在第一時間內便打通阻塞的心臟血管，對病人而言，重要影響其預後。在此呼籲，不要因為年紀輕，就忽略罹患心血管疾病的可能性，而腹部不適也有可能是心臟出問題，應詳細評估。一旦有任何問題應儘早就醫，以免擔誤病情。

萬芳醫學中心關心您

北醫附醫 32週年院慶園遊會

健康 活力 新北醫、青春 有氧 88節 北醫附醫健康登高賽

競賽場地：北醫附設醫院第三醫療大樓 1-14樓共329階

競賽項目：

	個人組		團體組（4人一組男性限2人）	
比賽項目	趣味變裝 限員工參加	個人挑戰	高樓疏散演練 限員工參加	社區菁英
限額	20人（不分男女）	男子50人 女子50人	24組	30組
計賽標準	評比造型創意 不計時需登高全程	不分齡 計時賽	攜疏散逃生裝備競賽 接力計時賽	計時賽
報名日期	2008年7月01日（二）至 2008年7月20日（日）			
活動日期	2008年8月02日（六）			
報到地點	北醫附設醫院 園遊會【登高服務臺】			
報到時間	2008年8月2日（周六）07:30~09:30 逾時不候			
健康狀況評估	2008年8月2日（周六）07:30~09:30 逾時不候			
大會暖身操時間	2008年8月2日（周六）09:00			

參賽資格：

參賽者需年滿十五歲（限民國82年6月15日前出生者）。十五歲以上（民國82年6月15日前出生者）未滿十八歲（民國79年6月15日後出生者）之選手，需由家長或監護人於簽署「個人參賽切結書」。參賽者一律繳交報名表/身分證影本/參賽切結書/個人健康狀態自述表並親自簽名。

獎勵辦法：

獎金：每組第一名獎金1萬元、第二名獎金5千元、第三名獎金3千元。

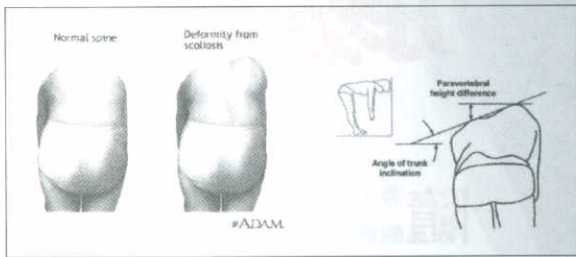
報名方式：

- 繳交文件：具參賽資格者填妥此「個人參賽切結書」後請與「報名表」、「身分證/護照影印本」（前兩項可於網頁下載 www.tmu.org.tw /最新消息/院務消息）。
- 請於7/20日前親自報名或郵寄報名（以郵戳為憑），郵寄至台北市信義區吳興街252號（人力資源室）。請以掛號寄出，逾期或資料不完全者恕不受理。

何謂脊椎側彎（Scoliosis）？

◎ 臺北醫學大學附設醫院復健科醫師 / 賴建宏

「脊椎側彎」亦稱的「脊柱側彎」。顧名思義是指脊柱左右彎曲成C型或S型，同時伴有椎體旋轉的現象。



脊椎側彎的原因？

1. 功能性脊椎側彎（Functional Scoliosis）

因受傷、習慣性姿勢不良、肌肉痙攣、骨盆傾斜、長短腳等因素，導致身體為紓解疼痛而產生特殊姿勢，進而引起脊椎彎曲。

2. 結構性脊椎側彎（Structural Scoliosis）

- (1) 先天脊椎結構不良，如椎體發育不全、半椎體、不分節、軟骨症疾病、先天骨骼異常。
- (2) 創傷後，如骨折、椎體變形
- (3) 神經肌肉疾病，如小兒麻痺、腦性麻痺、脊椎空洞、肌肉運動失調症、肌肉失養症等，因神經肌肉障礙，無力支撐脊椎引起彎曲變形
- (4) 退化性疾病，如骨關節炎、脊椎退化、脊椎骨病變

3. 原發性（不明原因）脊椎側彎（Idiopathic Scoliosis）

是指不明原因造成脊柱左右彎曲成C型或S型，如青少年原發性脊椎側彎（Adolescent Idiopathic Scoliosis）。

如何得知是否有脊椎側彎？

簡易的檢查方法如下：請受測者雙手合掌，膝蓋打直，身體向前彎曲。觀測者由其背面觀察，若脊椎呈現曲線而非一直線，或是背部出現隆起現象（即脊椎二側不等高），便有可能是脊椎側彎。

脊椎側彎怎麼辦？

成長中的小孩，尤其要防止其側彎惡化，如發現脊椎側彎，角度在15度上下，建議接受復健治療，並且每三至六個月追蹤一次，以掌握脊椎側彎變化的情形；側彎角度在20到45度左右，除接受復健治療外，需穿戴背架來控制；側彎角度超過45度，則需考慮接受外科手術來矯正及固定。

兩岸觀光醫療 633 策略

◎ 臺北醫學大學萬芳醫學中心社區副院長暨家醫科主任 / 謝瀛華

根據資策會MIC的調查，預估至2015年，全球健康照護產業的產值將達5970億美元，而台灣健康照護產業的產值也將高達180億美元。

目前衛生署已推出「醫療服務國際化旗艦計畫」，參與醫院包括台北醫學大學萬芳醫院、台大醫院、長庚醫院、義大醫院、秀傳醫院、新光醫院等十家醫院，其中臺北醫學大學萬芳醫院係通過JCI國際評鑑之唯一醫學中心，已做好準備迎接兩岸觀光醫療的基礎建設。

「醫療服務國際化旗艦計畫」讓台灣優質醫療能行銷國際化，提升台灣國際醫療形象，進而帶動國內觀光醫療、交通產業以及服務產業的發展，且不會影響國內民眾就醫的品質。

世界正在改變中。過去的醫療模式是人生病了，就要找自己認識一輩子的居邊醫師，簡單的幾句話中，除了醫療外，還有人與人之間的信任和瞭解；可是在這塊充滿全球化的醫療和旅遊市場上，人們可以用金錢，購買萬里之外最舒適的醫療和服務，但必須借助6大條件發展，3大領域異業結合，3大途徑規劃，才能創造核心價值。再者，隨著兩岸觀光直航的開通，加上沒有語言障礙，兩岸觀光醫療的遠景令人期待，將在2008年到2009年間引領風潮，再創高峰。

事實上，印度、泰國、新加坡、韓國等國家的醫療體系，早已動燭機先，看見了這塊醫療加上旅行的大餅，充份利用網際網路，佔有很大的市場。不過，這些國家能夠取得先機的條件，除了眼光和醫學之外，背後的六大國際化條件，包括(1) 語言溝通、(2) 醫療管理、(3) 親切照護、(4) 保險結合、(5) 醫療法律、(6) 旅遊品質 等六大領域的配合，才能夠爭取到國際性的病人的信任和就醫。

再者，發展國際醫療須結合三大專業領域，即醫療專業、休閒旅遊業及保險業，因此，推動國際醫療三者異業結合不可或缺。其短、中長期之規劃也有三大途徑：(1) 提升國際形象及開發國際通路、(2) 開發各項專案或套裝組合、(3) 創造觀光醫療海外資源：觀光醫療－預防保健、專業醫療－疾病治療。

夏季常見的

腸胃疾病

◎ 臺北醫學大學附設醫院 消化內科 主治醫師 / 羅鴻源

隨著天氣轉熱，時序將進入了夏季，所謂病從口入，一旦食物的處理過程或保存不當，會造成病菌滋生，吃了這些食物很容易造成腸胃疾病，因此在我們享受美食的同時，也必須注意一些問題，才能保持身體的健康。以下介紹一些常見的細菌性腸胃炎及食物中毒，其中食物中毒常見的狀況是一群人同時感染，這一類疾病多半來得比較急，但是只要在急性期注意避免脫水及電解質不平衡，多半可以慢慢恢復正常。

- 1 金黃色葡萄球菌：**常因為工作人員手上傷口污染了食物，這種細菌會產生一種耐熱毒素，在烹煮過程中毒素無法被破壞掉，所以多在進食 6 小時內產生嘔吐及腹痛。
- 2 臘桿菌：**此菌孢子多存在米中，能耐過烹煮，食物煮過後由於保存溫度不當，孢子變成細菌而繁殖，若食入相當數量的細菌，其毒素會在 1-12 小時內使人發生嘔吐，腹痛及腹瀉。
- 3 產氣莢膜梭菌：**此菌孢子多存在肉類中，也是以孢子及毒素造成問題，多在 8-22 小時內造成腹瀉及腹痛。
- 4 肉毒桿菌：**此菌生長在無氧狀態下，主要發生在製造不佳的罐頭食品，因此膨脹起來的罐頭食品應丟棄，除了造成腹瀉之外，會導致呼吸肌肉麻痺而死亡。
- 5 副溶血弧菌：**吃下被污染的生魚肉或甲殼類食物後，於 12-24 小時內產生，嘔吐、腹痛、發燒、水樣或帶血腹瀉。



夏季也是旅遊的旺季，旅遊相關之腸道感染疾病主要的表現就是腹瀉，罹患旅行者腹瀉，除了對健康有不良影響之外，也是一件掃興的事。旅行者腹瀉最常發生在旅客前往較落後國家或衛生條件較差的地區。水源及食物在處理過程中受到污染，而前往當地的旅客其腸道對這些細菌沒有足夠的免疫力，便很容易產生腹瀉。因此未剝皮的水果，未煮的蔬菜（如沙拉），未煮熟之餐飯，飲用不潔之水或冰，使用不潔之水清潔口腔，皆可能造成腹瀉。旅行者腹瀉的病原很多，有部分患者可以同時分離出多種致病原，也有部分患者於求診時已無法分離出致病原。常見的致病原有大腸桿菌，志賀氏桿菌，沙門氏桿菌，曲桿菌，產氣單胞菌及弧菌。志賀氏桿菌僅需少量菌數即可造成疾病，極易經手傳播，另外蒼蠅多的地方也容易傳播。沙門氏桿菌方面大多數經由食物得到，可經由食入生蛋，家禽和未剝皮的水果而得。所以避免生食和未剝皮水果。自來水，未裝瓶的水及冰品都得小心，另外攤販的食品要特別注意衛生。治療上主要在補充體液和電解質，預防性使用抗生素，因副作用，花費昂貴及抗藥性等問題，所以並不建議廣泛使用。

遇到了腹瀉，有些人會自行服用成藥，有些人甚至跑了好幾家醫院，希望能夠馬上止瀉，其實疾病通常都有一定的病程，使用了強力的止瀉藥有時不但無濟於事，反而加重病情。其實腹瀉的原因何其多，尤其是時間過久的腹瀉，更應尋求醫師的協助，做出正確的診斷。

夏季常見腸胃疾病污染源及細菌表

細菌	常見污染源
金黃色葡萄球菌	傷口
臘桿菌	再煮的米飯
產氣莢膜梭菌	再煮的肉類
肉毒桿菌	膨脹起來的罐頭食品
副溶血弧菌	生魚肉或甲殼類食物
沙門氏桿菌	水、蛋、家禽、乳製品

什麼叫「椎間盤」？椎間盤（disc 俗稱的軟骨），是由兩部分構成，內層為髓核，外層則為纖維環，位於上下兩節脊椎椎體間，就像車子的避震器一樣，平日作為緩衝之用。但隨著年紀增長，椎間盤髓核內含的水分減少，原來“QQ”的感覺變得較堅硬，且隨著長期姿勢不良，腰椎受力增加，慢慢的椎間盤就被往外擠壓，但此時最外層的纖維環仍是完整的，因此便形成椎間盤突出。病人此時常抱怨下背痛、腳酸、腳麻等。而在突然的用力不當，如彎腰搬重物、用力咳嗽、激烈運動後，外層的纖維環破裂，以致內部的髓核往外擠壓，就像擠牙膏一般，在椎間盤旁的神經便首當其衝受壓迫，而這就稱為椎間盤破裂。這時病人常伴隨嚴重的神經症狀，如劇烈的下背痛、腳趾無力致無法上抬或下壓、無法站立或行走、甚至影響大小便功能，形成嚴重之神經功能受損，嚴重者甚至會形成永久性的神經功能障礙。

而治療方法，大致分以下種：

- 1. 保守療法：**如臥床休息、止痛藥物（如 NSAID，非類固醇類之止痛消炎藥）、肌肉鬆弛劑、復健等，部分病人約一至兩週後症狀或許會稍微緩解，但對於已破出之椎間盤（軟骨），這些方法並無法減輕其對神經造成之壓迫，因此一段時間過後，舊疾復發，且甚至會比上次更嚴重。
- 2. 手術減壓：**手術主要目的為移除破出之椎間盤，減輕腰椎內之壓力，避免對腰椎神經的繼續壓迫。但是手術方法依照每個病人的病情，神經壓迫之情況，而有所差異。

每個病患的情況不同，有任何疑慮，仍應儘速就醫，以免延誤最佳治療時機。

淺談急性下背痛

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 神經外科主治醫師 / 廖國興

鄭先生，40 歲男性，平日開計程車為業，常一坐十幾個小時，最近常覺得踩油門的右腳不靈活，使不上力。有一天在幫客人搬行李時，突然急劇腰痛，痛到連坐都坐不住，且這痛由下背部一直延伸到右腳腳背，朋友趕緊將他送到本院急診就診；陳小姐，32 歲女性，因工作需要，必須穿高跟鞋久站。平時即有腰痛的情形，突然一陣咳嗽後，腰痛到站不直且無法走路，並伴隨一陣麻刺感往左腳底鑽，於是到門診就診。

上述兩個案例，經詳盡之理學及影像學檢查後，鄭先生確定為第四 / 五腰椎間盤“破裂”併右側第五腰椎神經壓迫，以致右腳趾無力，無法往上抬，連要在油門及煞車踏板間移動都不行；而王小姐則為第五腰椎 / 第一薦椎椎間盤“破裂”併左側第一薦椎神經壓迫，導致左腳厲害的酸麻感。這兩個例子，有幾個共同點：都是年輕人，因工作關係都需要久坐或久站，平常即有症狀，都在突然的用力（如搬東西或用力咳嗽）後，症狀急劇惡化，經檢查不只是椎間盤突出，甚至惡化到椎間盤破裂的情況。在經手術治療後，神經壓迫症狀改善，很快地就出院了。

銀髮族的第二春—

由吃開始!

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 營養室營養師 / 徐慧英

隨著生活及醫療品質不斷的提升，人類的壽命也逐漸延長，因此老人（銀髮族），是指 65 歲以上的人，但在人類壽命延長的同時，慢性疾病的產生及身體功能上的退化，造成生活上的不便，特別是台灣目前人口老化日益嚴重，如何維持銀髮族的健康及生活品質就顯得相當重要。

古云：「能吃就是福」，因此要先了解銀髮族的生理變化及飲食營養問題：特別在腸胃消化道方面，牙齒鬆脫、數目減少，不易咀嚼食物，若遇到較硬的食物就咬不動了；舌頭上味蕾數減少，導致味覺退化，故喜吃重口味食物，如：醃製的醬菜，甜的飲料；唾液分泌減少，吞嚥也較為困難，所以對“吃”的興趣缺缺；而胃酸分泌降低，鈣、鐵吸收受到影響，小腸蠕動較慢，造成胃排空差，所以吃了某些食物容易有飽脹感；又長者大多不愛吃水果（怕酸）蔬菜（需咀嚼），加上膀胱儲存尿液的能力降低，小便次數變多，就不想喝水，所以便秘的問題就產生了。再來因骨骼變硬鬆脆，容易有骨質疏鬆症，所以身體姿勢往往總是彎腰駝背，杵著柺杖支撐著走路。

老年人的膽汁及胰脂酶分泌量不夠分解食物中的脂肪，加上血管壁膠原變硬，血固醇年升高，都增加了心血管疾病的機會，隨著年齡的增加，代謝降低、活動量少體重上升，都是導致動脈硬化性心臟病、高血壓、腦血管疾病等慢性病的原因。

如何享受「能吃就是福」

一、均衡飲食，食物多變化

- 1 五穀根莖類：一天 2.5~4 碗，主要營養成分為醣類，多選用未精緻之穀類：如燕麥、糙米、胚芽米、地瓜、南瓜等，另可提供蛋白質、脂肪、維生素 B1、B2 及膳食纖維。
- 2 奶類：1~2 杯，可提供蛋白質、鈣、維生素 B12，建議以低脂或脫脂奶類為優先選擇，優酪乳則可幫助消化。

- 3 魚肉豆蛋類：每日 3~4 份（3~4 兩），主要提供：蛋白質、維生素B群，多吃質優的蛋白質食物，如：豆漿、魚、瘦肉等。
- 4 蔬菜類：3~4 碟（即一天半斤），主要營養成分：維生素C、膳食纖維。
 - 1. 深綠及深黃紅蔬菜：維生素 A、E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂。
 - 2. 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂。
- 5 水果類：2 個（約拳頭大小）可提供維生素 C、水分、膳食纖維。
- 6 油脂：1.5~3 湯匙，提供脂肪及必須脂肪酸。
 - 植物油類（維生素 E）
 - 堅果類（維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵及微量礦物質）

二、少量多餐、餐餐規律、只吃八分飽。

三、不偏食、不暴飲暴食。

四、「三多」、「四少」

多吃當季時令蔬菜、水果，既新鮮、營養又便宜。

多喝水，每天 6~8 杯水，至少每天 1500 c.c.。

多用蒸、燉、滷、煮、紅燒等低油烹調方式，使食物柔軟易吞嚥。

少糖：少吃糕餅、甜點、蛋糕等精緻澱粉類食品。

少鹽：少吃醃漬類、罐頭食品，口味清淡為主。

少油：少用油炸、油煎，以免消化不易，並少吃動物性脂肪、肥肉，烹調使用植物油。

五、少喝含糖飲料。

六、利用中藥材（當歸、枸杞）、辛香料（蔥、薑、蒜、八角等）、酸性物質（醋、蕃茄）等食材調味或增加風味，減少其他調味品的用量，如：味精。

七、選擇質軟、易消化的食物，如：蒸蛋、瓜類蔬菜、香蕉、木瓜等軟質水果。

八、蔬菜、水果可用果汁機打成泥，但不要濾渣。

九、菜色多變化，注意色、香、味的調配，增進食慾。

十、進餐食，氣氛要輕鬆愉快。

65 歲是退休的年齡，也是另一個人生的開始，但「人生七十才開始」，所以，先從最簡單、容易、最能夠照顧自己的健康—那就由吃開始吧！

痛風 假痛風 與 痛風 也有假的嗎？

◎ 臺北醫學大學附設醫院 風濕免疫科主任醫師 / 張棋楨

由於醫學資訊的發達，大家對痛風已經是耳熟目詳，知道痛風是尿酸高（尿酸鹽結晶沈澱在關節）所造成。預防之道除了定時服用降低尿酸藥物外，要少吃普林含量高的食物及避免喝酒，而在急性發作期時短暫使用消炎止痛藥及秋水仙素控制，痛風是一種非常容易了解和治療的疾病。而有一種關節炎，它是因焦磷酸鈣鹽結晶沈澱在關節，發作時會像痛風一樣波及大腳趾，引起劇烈疼痛，症狀可能會持續幾天，而後便消失。在臨床上常被誤診為痛風，我們稱它為假痛風。表一列出假痛風與痛風的不同處。

引起假痛風的原因？誰會罹患假痛風？

假痛風與痛風一樣，是因關節內的結晶體所造成的。為什麼會形成焦磷酸鈣鹽結晶，到現在還不清楚，可能因荷爾蒙或鐵或鈣或銅新陳代謝失調而引起，動手術和患嚴重的疾病都有可能造成假痛風發作。假痛風易發生於六十歲以上的老年人身上，越老機率越高。男性和女性的比例相當。

假痛風的徵兆症狀？如何診斷？

假痛風急性發作時會像痛風一樣，疼痛會突然出現，關節會紅腫熱痛，症狀消失在幾天後，正所謂來去匆匆。而假痛風復發時的型態因人而異，可能波及膝關節或腳趾。在慢性的假痛風症狀，會時好時壞，疼痛的程度不如痛風，可能同時波及數個關節，尤其是手腕、手指、膝、髖和肩。很特別的是假痛風常與退化性關節炎同時存在。

和痛風一樣，分析病人的關節液如有菱形晶體就能做出確實的診斷。X光檢查可以顯示出軟骨鈣質沈澱的病灶。

假痛風的治療

到目前為止，尚無任何藥物可以溶解焦磷酸鈣鹽晶體，或預防其形成（造成原因不明），不像痛風可用降尿酸藥物來降低尿酸防止結晶形成，因此只能針對減輕發炎所造成的疼痛來進行治療。通常我們使用非類固醇抗發炎藥物來治療，約服用 3~10 天，如果發作疼痛激烈關節腫脹，抗發炎藥物效果不彰時，可以抽出關節液或將類固醇注入患處關節，以快速減輕發炎疼痛，但次數不可過於頻繁。如果疾病是慢性的且影響多處關節，就必須長期服用非類固醇抗發炎藥物，以避免疾病復發。

多數假痛風患者都可以過正常的生活，不受疾病的影響。假痛風目前尚無治本的藥物，但症狀可透過藥物得到良好的控制。

表一 假痛風與痛風的比較

	假痛風	痛風
原因	焦磷酸鹽沈澱	尿酸鹽沈澱
好發年齡	60 歲以上	40 歲以上
性別	男女相當	男性佔多數
侵犯關節炎位置	侵犯大關節，像膝、髖、肩關節	初發以大腳指最多見（第一趾趾關節）
治療的藥物	症狀治療	降低尿酸藥物

美麗達人 大哉問 果酸換膚

市面與媒體上各種讓您美麗年輕的宣傳，您真正了解多少？北醫附設醫院皮膚科，為您解開謎團，讓您成為美麗達人。

何謂果酸換膚？

果酸換膚是化學換膚治療的一種，會使皮膚溶解剝離，果酸能夠幫助皮膚去除堆積在外層的老化角質，刺激新細胞的生長，加速皮膚更新。縮小毛細孔，控制過多油脂之分泌。幫助肌膚改善青春痘、黑斑、皺紋、皮膚乾燥粗糙等問題，讓皮膚變得更柔軟、光滑且富有彈性，達到皮膚更新效果。

果酸換膚有何功效？

1. 促使老死角質脫落：預防粉刺的生成，還可以加速已經生成痘痘的消失
2. 改善色素沉著：如黑美人的美白、長痘痘的色素沉著、曬斑、肝斑等
3. 治療青春痘疤痕

全民十大死因中癌症一直名列前茅。每過一陣子，媒體繪聲繪影地報導某些東西被檢驗出含有致癌物質，引起恐慌。在我們生活或工作的環境中真的存在許多致癌物質嗎？本文將針對行政院勞委會新近公佈的職業性癌症稍加介紹，使民眾有個清楚的概念。

台灣在 50-70 年代製造業環境較差，可能性致癌物質的暴露較為嚴重。然而癌症的發生需要一段不短的潛伏期，所以現在或許正是若干癌症開始逐漸浮現的時候。

- 1 石棉所引起的肺癌、喉癌、與間皮瘤（肋膜、腹膜、心包膜）：石棉過去在建材、絕緣、防火纖維、煞車皮等工業廣泛應用，目前尚未完全禁用。如果肺癌個案合併雙肺下葉纖維化「石棉塵肺症」，肋膜肥厚，肋膜鈣化者，一定要懷疑是不是石棉所引起。
- 2 染料所引起的泌尿道癌症：過去若干工業性染料如貝他奈胺可能引起泌尿道癌症，導致血尿等症狀。這些染料多已禁用，而染頭髮的染料不屬於此類，是否致癌尚不清楚。
- 3 雙氯甲基乙醚所引起的肺小細胞癌：台灣可能沒有這樣的物質與工業？
- 4 六價鉻所引起的肺癌：鉻酸鹽的製造，電鍍工業等。鉻合金具備防銹抗蝕的功能，應用範圍極為廣泛。鉻也是水泥中引起接觸性皮炎的主要元素。
- 5 煤焦油，煤焦油瀝青，礦物油，頁岩油，煤煙，焦油等物質所引起的皮膚癌：人類發現的第一個與工作相關之癌症，便是西方國家讓小孩子爬入煙囪清理灰燼而得到的陰囊皮膚癌。
- 6 氯乙烯單體（vinyl chloride monomer），也就是製造 PVC 塑膠的原料，可能引起罕見的肝血管肉瘤與增加肝癌的機會「後者勞委會尚未認可」。請記住已經成為成品的 PVC 塑膠並無害處，只有其單體才具致癌性。

4. 改善毛細孔粗大
5. 改善紫外線造成的傷害：如皮膚的細紋、老人斑等

應該多久實行一次治療？

一般而言，果酸換膚是需要多次執行才能達到最佳療效的，尤其是對於黑斑、角化、疤痕、皺紋，更是需要多次的治療。我們建議每次換膚應間隔 2-4 週，以 6 次作為一套療程。另外，果酸在皮膚停留時間或濃度也可能隨次數增加。

進行果酸換膚要注意什麼？

進行治療前一週應停止護膚美容、燙髮及染髮、刮臉和脫毛、使用磨砂膏或海綿、使用 A 酸產品、臉部被曬傷；前二天應停止使用果酸產品。

治療過程中會感到些許刺痛感或癢感，當天會有短暫性的紅腫，接下來 1-2 天可能臉部會稍微緊繃粗糙，再 3-7 天後可能會稍微脫皮或脫屑。進行治療後注意事項：

1. 三天內用清水洗臉即可，使用溫和洗面皂，動作輕柔，不可用毛巾或海綿擦拭，以免刺激皮膚。
2. 洗臉後，塗上中和性乳霜；暫停使用其他外用藥品或含藥的化妝品，口服藥則可續用。
3. 不適時可隨時以冷毛巾冷敷。

4. 若有產生結痂者，經數日會自然脫落，勿搔抓或剝除。
5. 避免日曬，儘可能不在上午 10 點至下午 2 點之間外出，出門必定使用防曬係數大於 20 的防曬乳液。

果酸換膚之後，皮膚是不是會愈來愈薄？

不會，因為果酸換膚會使表皮老舊角質脫落，使真皮層內膠原蛋白增生，皮膚應該是會愈來愈健康豐盈，而不會愈來愈薄，這是相當錯誤的觀念。

做完果酸換膚之後，為什麼痘痘和粉刺反而會一直冒出來？

因為果酸的去角質作用使毛細孔通暢，所以粉刺痘痘才會一次冒出來，但是在這一陣子過渡時期的皮膚代謝期之後，膚況會油脂分泌作更新調整，這樣就會有極佳改善效果。

做完果酸換膚之後，是不是絕對不可以曬到太陽？

不是的。事實上，做完果酸換膚後需要強調防曬，是因為做果酸換膚的訴求就是美白抗老化，而且換膚後皮膚變白，會較易受到日光的傷害，所以需要加強防曬工作，而果酸本身並沒有光敏感性，因此防曬是避免療程效果不彰。

少數知道原因的癌症： 職業性癌症

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 職業醫學科主任 / 黃百榮

- 7 苯所引起白血病與多發性骨髓瘤：目前大概只剩下石化工業才可能使用大量的苯，雖然汽油中也含有一些。苯的毒性太強，已被甲苯，二甲苯等同類有機溶劑所取代。
- 8 游離輻射線所引起的白血病、皮膚癌、甲狀腺癌、骨癌、乳癌：游離輻射即 α 、 β 、 γ 、與 X 光。核電廠員工、工業用輻射、醫用輻射、非破壞性檢測工作者皆有潛在的暴露危險。前蘇聯車諾比爾事件便是讓人記憶猶新的歷史悲劇。請務必瞭解非游離輻射，如手機，大哥大基地台、微波爐、高壓電塔、與高壓電線附近的電磁波並未被證實與癌症有關，所以大可不必去圍堵這些設施。
- 9 鍊煉製過程所可能引起的肺癌：台灣似乎沒有這個工業。使用者除了皮膚過敏之外（沒法戴項鍊）並沒有致癌的危險。
- 10 無機砷所引起的多種癌症：台灣為國際眾所周知的便是烏腳病與患者罹患的各種癌症。目前半導體及光電產業皆使用大量的砷，不過除非發生意外，一般保護地都相當好。
- 11 鈹所引起的肺癌：鈹合金用在航太等工業上。
- 12 鎘所引起的肺癌：與鉻一樣，鎘合金防銹防腐。理論上雖可致癌，但是台灣鎘米事件似乎並未帶來肺癌的增加。
- 13 環氧乙烷（EO）所可能引起血癌：醫院中央供應室多採用 EO 來消毒器械。

- 14 B, C 型肝炎後續發展出來的肝癌：如果醫院人員遭到針扎、毒癮者交換針頭便有得到肝炎，然後多年後得到肝癌的可能性。
- 15 巴拉刈製造過程未知名的物質所引起之皮膚癌：台灣有一小群人集體罹患此病。
- 16 煉焦爐作業，也就是煉鋼廠煉焦礦頂層員工暴露到大量的多環芳香烴（PAH）所得到肺癌。
- 17 甲醛，也就是福馬林的主要成分，可能引起呼吸道癌症。「勞委會尚未認可」
- 18 地下礦工罹患塵肺症者得到肺癌的機會增加。「勞委會尚未認可」
- 19 橡樹與山毛榉加工過程產生之粉塵所引起的肺癌。使用者沒有這個危險。「勞委會尚未認可」

如果要判斷癌症是不是與工作有關，單單暴露於以上的危險因子還不夠，尚須考慮暴露濃度、劑量、時間、潛伏期、非工作領域的致病因素等。如果勞工朋友過去（二十至四十年）曾經從事相關行業，而今罹患相關癌症，可以透過職業病門診來做鑑定。

醫師介紹

陳尚文（臺北醫學大學・萬芳醫學中心腫瘤治療科主治醫師）

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：新光醫院腫瘤治療科代主任
中國醫藥大學附設醫院腫瘤治療科主治醫師
部定副教授
- 專長：婦癌之放射治療、頭頸癌之放射治療、消化道癌之放射治療、癌症的疼痛治療、癌症治療方法諮詢、癌病治療結果之臨床研究、放射治療生物效應之臨床研究
- 門診：週一上午/週五下午



戚偉明（臺北醫學大學・萬芳醫學中心檢驗科主治醫師）

- 學歷：美國馬里蘭州州立大學醫學系病理研究博士
國防醫學院病理研究所畢
國防醫學院醫學系
- 經歷：三軍總醫院病理部實驗病理科主任
三軍總醫院病理部臨床病理科主任
臺中榮民總醫院醫學檢驗部主任
臺中榮民總醫院教學研究部技轉中心主任
國防醫學院病理學系副教授
臺灣臨床病理醫學會理事
臺灣臨床檢驗標準協會理事長
- 專長：病理、檢驗標準制定、檢驗醫學研究



李思慧（臺北醫學大學附設醫院眼科主治醫師）

- 學歷：高雄醫學大學畢業
- 經歷：林口、台北長庚醫院眼科部住院醫師
林口、台北長庚醫院眼科部總醫師
中華民國眼科醫學會會員
- 專長：青光眼、白內障、兒童視力
- 門診：週一夜診/週三上午、下午



蕭世欣（臺北醫學大學附設醫院胸腔內科主治醫師）

- 學歷：高雄醫學大學醫學系
- 經歷：林口長庚紀念醫院住院醫師、總住院醫師
林口長庚紀念醫院胸腔內科研究員
胸腔內科專任主治醫師
嘉義長庚紀念醫院胸腔內科專任主治醫師
內科加護病房主任
重症醫學專科醫師
台灣胸腔重症暨加護醫學會專科指導醫師
- 專長：咳嗽、呼吸困難暨氣喘、肺部腫瘤診斷及治療、重症
- 門診：週一上午/週三下午



Ring!! 紙上CALL IN Q & A

Q 我21歲，一個多月前發生車禍，當時坐在駕駛座旁，不知撞上什麼，急救時，覺得呼吸困難，之後便無大礙但總覺得現在講話聲音跟以前不太一樣，不僅覺得有點費力還無法大聲說話，這情形應該看那一科呢？

A 讀者的描述非常簡單，只提到當時急救過，也沒說明傷勢輕重或是受傷的部位，很難加以判斷。基本上，不只是受到撞擊的部分、力道，胸腔受到尖銳的或鈍的東西撞擊後，後果也會完全不同。嚴重時，有可能橫膈膜或肺臟破損，才會出現說話費力、無法大聲說話的情況。建議讀者，最好找胸腔內科或外科醫師看診，先確認是否有受到傷害，不要輕忽任何症狀。（臺北醫學大學附設醫院呼吸治療科主任 施崇鴻敬答）

Q 每天洗臉次數不過3嗎？
A 洗臉次數勿過於頻繁，一天平均洗臉2-3次即可，以免破壞天然油脂膜，形成肌膚過乾或造成油脂分泌旺盛的反效果，秋冬季節，皮膚分泌隨氣候而降底，應適度減少洗臉次數。（臺北醫學大學附設醫院皮膚科醫師 李婉若敬答）

Q 1. 請問在貴院生產時之接生醫師是否即為產檢之醫師，亦或需先指定，若指定是否需加收費用？ 2.產後之病房是否均為母嬰同室，還是會依病房而有所區分？

A 首先恭喜您要當媽媽了，本院婦產科提供產檢服務，一般產檢主治醫師會延續到生產後，所以原則上生產的醫師就是產檢的主治醫師。目前本院產後病房皆為母嬰同室，若您想要轉至本院繼續產檢，除了媽媽手冊及健保卡外，也請攜帶之前產檢時做的檢查報告，讓醫師了解之前產檢的情況，並預祝您懷孕及生產過程一切順利。（臺北醫學大學・萬芳醫學中心社區護理室敬答）

Q 想請問一下是要先除狐臭還是先除腋毛，另外聽說雷射除腋毛的話可順帶改善狐臭的問題，那請問可以改善到什麼程度？還有就是網路上有很多資料看到是說萬一除狐臭不小心弄錯的話會有代償性出汗的狀況發生，說的很恐怖，該怎麼辦呢？另外除狐臭手術可以改善多少？謝謝！

A 非常感謝您的來信，相信這個問題一定非常困擾您，除狐臭或除腋毛是毛是可以同時進行的，而改善程度會因人而異，建議您可掛診雷射美容科，由專業醫師評估診斷，醫師會針對您的情況給予解釋。（臺北醫學大學・萬芳醫學中心社區護理室敬答）

臺北醫學大學萬芳醫院九十七年七月活動預告：

日期 97/8/23 (六) 下午13:20-15:30

日期	97/8/23 (六) 下午13:20-15:30
地點	第三醫療大樓第11樓會議室
講題	1. 懷孕後期及坐月子飲食 2. 新生兒常見問題及處理 3. 產後塑身
主講人	李青蓉 營養師 陳中明 醫師 曾頌惠 醫師

【用藥指導講座】

日期	97/7/18 (五) 下午13:10-13:40
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	正確用藥常識
主講人	林幸穎 藥師
日期	97/8/20 (三) 下午13:10-13:40
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	用藥人的權利
主講人	邱聖友 藥師

【社區講座】

日期	97/7/14 (一) 上午10:00-11:00
地點	三張區民活動中心 (莊敬路423巷7弄2號/信義國中旁邊的防震中心)
講題	認識暈眩症
主辦	三張里辦公室/北醫/信義區健康服務中心
日期	97/7/28 (一) 上午10:00-11:00
地點	三張區民活動中心 (莊敬路423巷7弄2號/信義國中旁邊的防震中心)
講題	生機飲食與維他命
主辦	三張里辦公室/北醫/信義區健康服務中心

【社區健康篩檢】

日期	97/6/14 (六) 上午09:30-11:30
地點	基隆路一段364巷22號
講題	社區保健列車-西村區民活動中心
內容	三合一檢測、家醫諮詢、營養諮詢、尿蛋白檢測、子宮頸抹片檢測、大腸直腸癌檢測
日期	97/6/14 (一) 上午10:00-11:00
地點	信義路6段76巷2弄39號
講題	社區保健列車-松友里民活動中心
內容	三合一檢測、家醫諮詢、營養諮詢、尿蛋白檢測、子宮頸抹片檢測、大腸直腸癌檢測

【北醫藝術空間】

日期	97/7/1-7/30 (六) 上午09:30-11:30
地點	第三醫療大樓2樓門診區
內容	敬老大學 第15次書法聯展

時 間 | 97/7/9 (三) 上午10:00 - 10:30

時 間	97/7/9 (三) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	認識糖尿病
主 講 人	邱妃杏 衛教師
時 間	97/7/16 (三) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病飲食原則
主 講 人	楊雅嵐 營養師
時 間	97/7/23 (三) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病用藥須知
主 講 人	侯靜怡 藥師
時 間	97/7/30 (三) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病之合併症
主 講 人	陳金吟 衛教師

【『體重控制新趨勢 健康台北時尚風
成人健康體位挑戰1824』

時間	97/7/1 (二) 上午10:00-10:30
地點	二樓內科門診候診區
題目	輕輕鬆鬆吃東西
主講人	楊雅嵐 營養師
時間	97/7/15 (二) 上午10:00-10:30
地點	二樓內科門診候診區
題目	健康減重居家篇
主講人	魏賓慧 營養師

【營養保健講座】

時 間	97/7/4 (五) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	銀髮族的第二春-由吃開始
主 講 人	徐慧英 營養師
時 間	97/7/11 (五) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	認識食品營養標示
主 講 人	林雅玲 營養師
時 間	97/7/18 (五) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	高脂血症飲食原則
主 講 人	楊雅嵐 營養師
時 間	97/7/25 (五) 上午10:00 - 10:30
地 點	二樓內科門診 候診區
題 目	糖尿病飲食原則
主 講 人	魏寶慧 營養師

【糖尿病保健講座】

時間	97/7/2 (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	97/7/17 (四) 上午10:00-10:30
地 點	二樓內科門診候診區
題 目	夏季養生--中醫篇
主 講 人	李靜姿 醫師

【萬芳美術館】

活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	萬芳醫院2樓萬芳畫廊
內容/展覽者	盧晚琰油畫個展 / 盧晚琰
活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	萬芳醫院2樓芳川畫廊
內容/展覽者	李奇寶水彩國畫展 / 李奇寶
活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	萬芳醫院2樓采風畫廊
內容/展覽者	賀恩壹油畫個展 / 賀恩壹
活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	萬芳醫院1樓文山畫廊
內容/展覽者	林弘毅師生聯展 / 林弘毅
活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	11樓藝術空間及宿舍藝術空間
內容/展覽者	木柵靈臺堂聯展 / 周慧芳
活動日期	97/7/1~97/7/25
地點	萬芳醫院1樓文山畫廊
內容/展覽者	唐思瑛【唐山】書畫展 / 唐思瑛
活動日期	97/7/1~97/7/25
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

