

低能量體外震波治療 在婦女泌尿學的應用



婦產科
龍震宇 醫師



低能量體外震波治療是一種非侵入性的治療方式，利用機器經由震波探頭傳遞出震波刺激欲治療的部位。體外震波目前臨床應用在骨科/復健科與心臟科，婦女泌尿科/泌尿科和神經內科則是近年來新興的領域。針對慢性攝護腺炎或慢性骨盆腔疼痛症候群（chronic prostatitis/chronic pelvic painsyndrome）除了藥物治療的方式之外，低劑量的體外震波運用在此疾病的研究也自2008年後陸續有文獻報導。Zimmermann 等人將體外震波置於會陰的方式用於治療男性慢性骨盆腔疼痛症候群，發現針對疼痛及生活品質有統計意義上的改善。

事實上，慢性骨盆腔疼痛症候群並非專屬於男性的疾病，在女性身上也會發生。常見的症狀為不定時的下腹疼痛，持續約3~6個月以上，且影響到生活品質。若懷疑病因為婦科器官引發，婦產科醫師的最終手段即為手術治療。目前已知不分男女，將體外震波運用在間質性膀胱炎可有效治療疼痛症狀。本人與泌尿科合作的多中心研究，將體外震波運用在婦女有下泌尿道症狀的族群，初步發現可有效改善膀胱過動症，尿失禁，及外陰部疼痛及病人的生活品質。至於體外震波運用於女性慢性骨盆腔疼痛症候群，尤其是骨頭，肌肉，筋膜引起的疼痛效果尤佳，但是能持續多久不復發，則是個未來值得研究的議題。

本團隊於2018-2019年，針對20-75歲之女性膀胱過動症患者(overactive bladder, OAB)，我們將治療探

頭傾斜45度置於病人恥骨聯合上兩指幅處，中間及左右兩側給予能量，每周施行1次治療，8周內共完成8次治療。總共收集了62位病人，結果顯示頻尿和急尿感在治療前與治療8周後有顯著改善，餘尿量、平均尿量及夜尿次數在治療8周及治療後1個月也有顯著改善。

高醫體系婦產科及泌尿科已引進低能量震波療法約2年時間，我們將低能量震波治療應用於膀胱過動症、應力性尿失禁以及慢性骨盆腔症候群的病人，成效良好。但疾病的嚴重度及成因不同，因此建議病人若有相關症狀，可以先到門診諮詢，在治療前須與醫師詳細討論，進行相關檢查，選擇最適合的個人化治療方式。



	時段	一	二	三	四	五	六
門診時間	上午		✓				
	下午						
	夜診	✓					

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

對抗三高症候群—— 我有辦法!!

文 三高衛教室
洪玉玲 衛教師



衛生福利部國民健康署於2020年公佈國人10大死因中，其中與代謝症候群(三高症候群)相關的皆排名10名內，最主要危險因子是指高血壓、高血糖、高血脂，然而代謝症候群屬慢性疾病，並非一朝一日所造成，所以4個健康小撇步讓你對抗代謝症候群：

1

三少一多的健康飲食：

少鹽、少油、少糖及多攝取高纖的飲食原則，避免攝取加工及醃製食物。少吃加糖食物及精緻食品。養成定時定量的飲食習慣。適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、肉魚豆蛋奶類。

2

多動少坐，正向生活：

避免久坐，工作每50分鐘可稍作休息，活動筋骨。成人建議每週150分鐘有氧運動，並且搭配阻力運動，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

3

不菸少酒：

抽菸者可以諮詢戒菸門診，避免過度飲酒。平時維持規律作息，保持樂觀態度。

4

定期健檢，早期發現早期治療：

國健署提供免費成人健康檢查，40歲以上每3年1次，65歲以上每年1次。

包括：

- 1 了解自己的健康數值，記得抽血檢查。
- 2 遵照醫師指示，按時服用藥物。
- 3 養成定期追蹤的好習慣，血液檢查相關指標必須控制在目標值內。
- 4 與營養師共同協商飲食計畫，遵從飲食原則，限制熱量，維持理想體重。

本院2樓有三高運動走廊，歡迎三高病人免費加入三高運動行列，加入主動性健康照護計畫後，由物理治療師為您量身訂做運動處方，並配合衛教課程，針對控制三高實用知識與技能，半年後讓三高惡魔遠離你。本院與緯創資通合作，運用平板導入戶外實境模擬技術，提供各國著名戶外優美景色，讓您騎乘時營造運動樂趣。而且騎乘腳踏車時會自動監測各項數據，保護您的健康，讓您騎得開心也放心！





廢棄藥品處理方式

文 藥學科
蔡玲君 藥師

由於台灣健保制度完善，民眾擁有完善的醫療資源，可由各種管道獲取藥品，但在多種藥品同時使用下，容易有重複領用或保存不當的問題，一不注意就會有剩餘或是過期變質的藥品。

過去有些民眾會直接將廢棄藥品丟至垃圾桶或是沖入馬桶中，但這樣的未經分類的處理方式，可能會汙染水源及環境、甚至回到人體中造成傷害。那該如何處理廢棄藥品才不會造成汙染呢？其實只需遵循幾個簡單的步驟，就能正確丟棄廢棄藥品，並能維持生態環境的永續發展。

當有廢棄藥品時，首先要區分藥品種類，若屬於以下五大類藥品：**抗癌藥、免疫抑制藥、抗生素、管制性藥物、荷爾蒙製劑**，請拿至醫院藥局或是社區藥局回收。本院在必須回收之藥品藥袋上，有特別警語提醒，若仍不確定是否需要回收，請將藥品帶到本院藥物諮詢檯台詢問；而非上述五類的其他藥品，可以自行在家中處理。

廢棄藥品自行處理方式

一、藥錠

將外包紙盒拆開後回收，藥品鋁箔包裝及藥錠隨一般垃圾丟棄

二、藥水

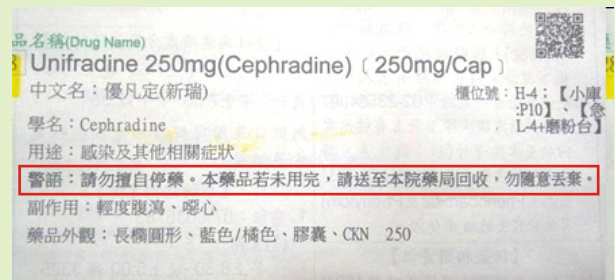
- (1) 將剩餘藥水倒入夾鏈袋中
- (2) 以清水沖藥水罐，並將沖洗藥罐後的水倒入夾鏈袋中
- (3) 將泡過之茶葉、咖啡渣或用過之擦手紙放入夾鏈袋中吸附藥水
- (4) 密封夾鏈袋隨一般垃圾丟棄
- (5) 乾淨的藥水罐請分類回收

藥品隨垃圾一同經由高溫焚燒後再掩埋於土壤中，可以減少對環境的危害。

如何減少廢棄藥品產生

就醫時，請告知醫師您目前有在使用之藥品，以及家中還有剩餘的藥品，讓醫師能依您的情況減少藥品開立，節省健保資源並降低藥品浪費。另外，建議定期檢查家中藥品是否還在期限內，以及確定藥品保存方式正確，以減少藥品過期或變質產生浪費，同時也維護自身的用藥安全。

藥袋警語提醒



藥物諮詢台與餘藥回收箱



◎貼心小提醒◎

使用過或不再使用之針頭及針具，請準備硬殼有蓋之容器如牛奶罐，將針頭收集於其中，裝滿後蓋上蓋子並將容器拿至本院一樓注射室回收，請勿直接丟入餘藥回收桶或垃圾桶中！