



專業的服務團隊

健康管理中心

文

健康管理中心
林文一 主任

健檢服務

簡介

本中心經多年努力在設備及場地不斷更新求變下允然為一高級健檢中心，內部包含各科檢查室可讓您輕輕鬆鬆完成各項檢查。

目前本中心除協助一般民眾辦理各項體檢外，並輔以辦理各項勞工體檢及特殊檢查，舉凡成人預防保健、個人體檢、高階健檢、專案式健檢、企業團體勞工體檢、外籍勞工、外勞依親、公務人員健檢、新進人員體檢、老師體檢、學生體檢、英文體檢、駕照體檢、供特殊作業體檢等等竭誠歡迎您蒞臨本中心參觀、並請指教。

特色

本中心豐富的專業素養、提供全人健康照護服務，擁有醫學中心團隊的專業服務，以客為尊的核心理念，秉持『用心』的健康管理、『貼心』的服務態度。客製化滿足個人尊榮特色健康的需求，安排完善的健康檢查，及健檢後續轉介服務，守護您健康幸福人生。

1. 高階健檢貴賓(VIP)獨享專科醫師解說影像及檢查報告
2. VIP健檢貴賓，提供健檢報告臨床意義諮詢及後續臨床就醫建議服務
3. 健康管理及健康促進協助
4. 企業團體，健檢異常臨床意義解說或演講
5. 企業團體臨廠健康服務協助
6. 企業團體特殊健檢健康管理協助
7. 企業團體專題演講
8. 整合性職業傷病預防策略諮詢協助
9. 特殊危害健康作業風險評估管理協助諮詢
10. 適工評估及復工協助諮詢



銀髮族健康防護盾 肺癌 & 心血管篩檢的新利器

全新640切低幅射電腦斷層掃描儀，
讓您向心血管、肺部疾病說NO

肺癌—國人癌症頭號殺手

走期肺癌症狀不明顯，發現時已錯過黃金治療時期。如果能早期診斷，治療機會就會提高。640切電腦斷層掃描儀僅需2-3張傳統胸部X光片的幅射劑量就促進行肺癌偵測篩檢，讓您早期發現早期治療。

心血管疾病—隱形殺手

心臟疾病高居台灣十大死因第二名，為早期偵測這些猝死的隱形殺手，640切電腦斷層掃描儀針對罹患冠狀動脈疾病的潛在高危險群，達到心血管病變的早期發現、早期治療及術後定期追蹤診斷的目的。

優點 較傳統640切電腦斷層掃描儀

1. 掃描範圍增加4倍
2. 超低幅射劑量
3. 顯影劑使用減少1/3
4. 一次心跳內即完成心臟檢查，掃描時間僅0.35秒
提高肺癌偵測篩檢率，可看到<1cm病兆



健康管理中心

諮詢服務電話：8036783 轉 3126

檢查時間：週一至週五上午8:00至12:00止、下午2:00至4:00止、週六上午8:00至11:00止

成人預防保健服務：

1. 年滿40歲至64歲；三年未做此項檢查者；年滿65歲以上者，每年可以檢查一次。
2. 請持健保IC卡、身分證
3. 檢查項目：血糖、總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、GOT、GPT、肌酸酐、尿液蛋白質檢查。
4. 檢查前需空腹8小時(可飲用白開水)

婦女乳癌篩檢：1. 年滿45歲至69歲，2. 年未做此項者。

2. 請持健保IC卡

3. 檢查項目：乳房X光攝影檢查

4. 每兩年可檢查一次

健康促進

職場健康之骨骼肌肉疾病預防



復健科
李佳玲 主任

● 為什麼要重視骨骼肌肉疾病？

依民國90年至100年之統計案件顯示，國內因工作之重複性肌肉骨骼傷病問題申請勞工保險給付約佔所有疾病之85~88%，為最常見之職業疾病。也就是辛苦工作的勞工可能因為姿勢不良、過度使力、過於頻繁使用等工作上的因素而被診斷為職業病，也因為這樣的職業病而須請假甚至無法繼續從事這項工作。類似的統計數據或影響也可以在各國的統計呈現。

● 重視人力資源，避免傷病發生，發揮最大生產能力

一位職場專業人員的養成，需要或多或少的訓練，如何保護勞工避免職業傷病的發生，也是職場管理不容忽視的課題。職業安全衛生法自103年7月3日施行增列的第6條第2項法條，規範雇主對於預防重複性作業促發肌肉骨骼疾病，應妥為規劃及採取必要之措施。除了人因的考量外，如何促進勞工本身的健康條件，是預防相關肌肉骨骼疾病的重要介入方式。

● 勞工的健康促進

一般的考量會須包含姿勢、柔軟度、肌力及肌耐力等。

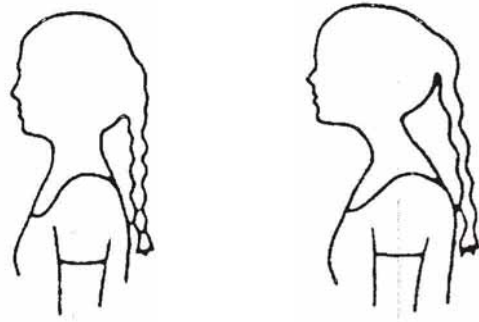
一、姿勢：勞力工作者常因負重姿勢不良，造成下背痛症候群等問題來求診，例如以身體前傾方式搬抬重物常會造成椎間盤突出的問題，此時則會建議需以蹲姿腰部挺直的姿勢搬抬重物為佳。但靜態工作者也不乏因為長期固定於不正確的姿勢而有的問題，例如使用電腦時為了集中精神或是要看清螢幕上字體而不自覺頭部前傾，長時間下來會有頸肩酸痛的問題，此時就應該好好檢視並調整至正確的頸部姿勢，也就是下巴往後縮，使耳朵與肩膀成一直線。

二、柔軟度：許多靜態工作者長時間維持固定姿勢，或是活動空間侷促肢體活動度小，長時間下來肢體硬邦邦，不僅容易痠痛，更會在一些小小的活動造成拉

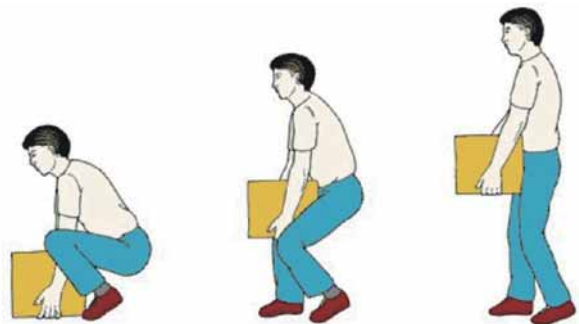
傷。因此，平時就應該適當地進行柔軟操或是拉筋運動。

三、肌力和肌耐力：有些勞工認為每天的勞力工作就足以訓練肌力，殊不知許多的下背痛是起因於下背或大腿的肌力不足，手部重複工作造成的疼痛是來自於手部肌力不足，藉由適當的訓練計畫加強這些部位的肌力才可以避免傷痛。

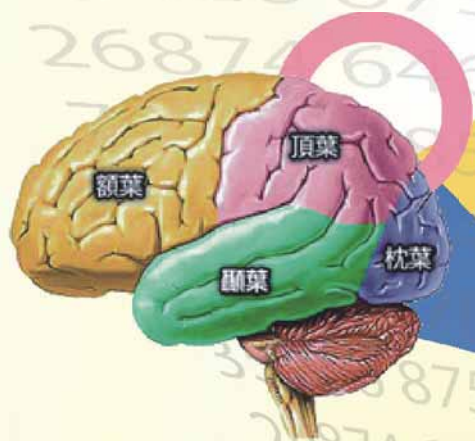
許多勞工朋友累積了許多年的工作經驗，確實也磨合出自己一套的工作方式，殊不知這些健康促進的概念看似平凡簡單，若能正確的注意並適當的介入，確是預防及治療肌肉骨骼不適及傷病最有效的處置喔！不如洽詢專業的醫療人員，讓專業的醫療人員協助辛苦的勞工朋友們和肌肉骨骼不適說拜拜。



左側為正確的頸部姿勢，右側為不良的頸部姿勢



正確的抬舉物品的姿勢為彎曲下肢、將物品儘量靠近身體、背部儘量打直，再緩緩伸直下肢後站起。



動動腦 人不老

文

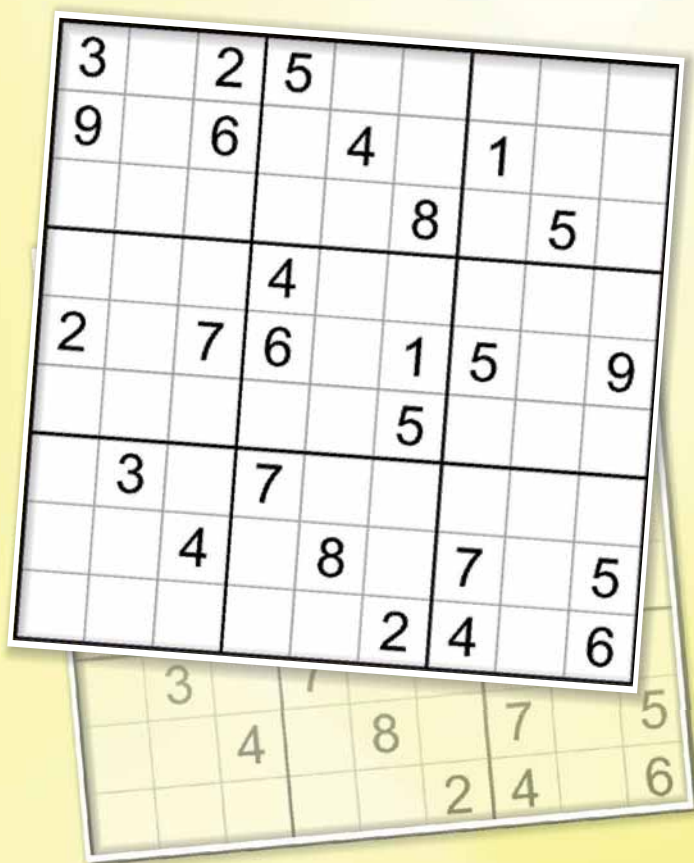
職能治療師
蘇瑞興

老化是一個自然的過程，讓身體的動作和認知功能逐漸退化，分工細膩的大腦會因為的部份區域神經退化導致所負責的功能表現下降，例如顳葉的退化或受傷，將影響我們記憶功能。所幸大腦具備有補償機制，讓高齡者可以使用大腦不同區域，採用不同的策略來協助認知作用的進行。也代表我們可以透過學習，改變大腦的架構與分工情形，靠得就是大腦前額葉皮質區（prefrontal cortex）的運作，這是個體負責認知規劃、執行與整合的區域，其它區域功能的不足，會使它過度的活化來彌補。

有研究指出高齡者無論是否有因為老化或疾病而致神經退化，都能藉著增加神經網絡來維持自己進食和穿衣等日常生活能力，也提及認知訓練中加入需要工作記憶和轉換性注意力的雙重任務時可提昇更多神經網絡的參與，而大腦前額葉皮質區是運作工作記憶和注意力的主要角色。對這個區域的刺激和活化有助於延緩腦部功能的退化，上述提及的雙重任務活動結合了適當挑戰性的認知和身體動作同時進行，能刺激前額葉皮質的運作。有研究比較了用手寫、個人電腦、和使用手機三種方式寫信，發現用手寫信時，前額葉皮質區的血流活動最明顯；而數學計算和朗讀也有著類似的效果。另外在一些結合數學、記憶或辨識的雙重任務平衡訓練，比起傳統動作訓練，更能有效改善老人的行走能力。若應用到生活中，在市場或大賣場中移動、搜尋、比價，就是很好的刺激大腦前額葉皮質的機會了！

對了！那我們最常從事的休閒活動—豐富的電視節目或精彩追劇是否可以刺激一下大腦呢？很抱歉！看電視或電影時，除了負責視覺處理的枕葉有反應外，整個大腦幾乎處於休息狀態，所以放下遙控器、棋弈、書法、運動、採買、或是報紙上的數獨小遊戲，都是鍛煉大腦的好時機喔！！

醫學技術拯救生命，職能治療為延續的生命增添光彩。



> 癌症中心篩檢小組

> 2樓電梯口

1樓藥局斜對面
癌症資源中心服務台

> 諮詢專線

> 07-8036783分機3185

少了癌症篩檢 健康檢查就不完整



護理部
周淑雅 護理師

近年來健康管理意識抬頭，從「健康檢查」開始翻轉自身與家人健康情況的人有越來越多，但在國人最新癌症認知調查中發現，仍有61.1%認為癌症是一種文明病，在先進國家特別容易發生；13.6%認為癌症是富人病及老人病；9.3%認為癌症是命中注病無法預防；6.1%認為罹患癌症就是宣告死亡。民眾對防癌知識的最大誤解，在於6成以上國人認為「癌症是文明病，特別在先進國家容易發生」，但事實卻不是如此。他指出，所有年齡層及社會經濟群體都有罹病的可能其反映出民眾防癌知識不足，呼籲民眾不可自恃年輕，以為癌症距離遙遠。所以必須加強預防工作（例如避免菸害、少吃燻烤紅肉、多運動、增加蔬果攝取、預防或治療病毒性肝炎等）；同時，對能篩檢的癌症應定期篩檢，對無法有效篩檢的癌症則應注意身體的異常癥兆，早期發現，早期治療，才可以降低癌症對生命的威脅。

推動大規模大腸癌、乳癌、口腔癌、子宮頸癌這四項癌症篩檢，可以有效地降低該4種癌症的死亡率，其中抹片篩檢可以降低6-9成的子宮頸癌發生率與死亡率；乳房攝影可以降低3成乳癌死亡率；糞便潛血檢查可以降低2-3成的大腸癌死亡率；以及35歲以上具菸酒習慣的男性，口腔黏膜目視檢查可降低4成的口腔癌死亡率；5年存活率分析，若未轉移的癌症，乳癌、大腸癌、子宮頸癌的5年存活率均可以超過90%，而口腔癌也有約80%。但若癌症已轉移，5年存活率將大大降低，乳癌和口腔癌約20%，子宮頸癌16%，大腸直腸癌甚至不到10%。

可惜國人接受四大癌症的篩檢率長久以來都偏低。民眾聞癌會色變，卻忽略早期發現早期治療的重要性。如此艱難的任務，仍無法澆熄身為健康促進動的我，持續推動與宣導，讓民眾養成定期篩檢的好習慣，尤其是國健局已經將大腸癌、乳癌、子宮頸癌及口腔癌等國人發生率高的四大癌症，列為癌症篩檢的重要工作，國人更應該善加利用，透過免費篩檢、早期發現、早期治療，將可以有效的降低死亡率，提高癌症治癒的機會。

早期癌症常常沒有明顯症狀，不易察覺，因此定期接受篩檢格外重要，民眾千萬不能因為身體沒有任何不適就輕忽定期篩檢的重要性，當然最重要的，如有的相關問題，歡迎到2樓電梯口及1樓藥局斜對面癌症資源中心服務台免費諮詢或撥打諮詢專線07-8036783分機3185。小港醫院癌症中心篩檢小組，歡迎您一起加入。



(位置：2樓電梯出口處)



(位置：1樓藥局斜對面)

本院提供免費癌症篩檢服務

- 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女，每年1次。
- 乳房攝影檢查：45歲以上至未滿70歲之婦女，2年1次。
- 糞便潛血檢查：50歲以上至未滿75歲者，2年1次。
- 口腔黏膜檢查：*30歲以上嚼檳榔(含戒檳榔)或吸菸者，2年1次。
*18歲以上至未滿30歲嚼檳榔(含戒檳榔)之原住民，2年1次。

癌症資源中心服務項目

- 提供癌症照護資料 ● 醫療資訊查詢 ● 個人或家庭面對癌症的情緒、心理輔導 ● 社會資源諮詢與轉介(經濟需求、照顧需求、病友團體)
- 康復用品資源提供轉介(頭巾、假髮、義乳) ● 醫療輔具資源轉介

免費癌症篩檢諮詢請洽1樓癌症資源服務中心

諮詢服務時間：08:00-12:00 13:30-17:00

諮詢服務專線：07-8036783 轉 3185