



擺脫花花臉，還我蛋白肌

您該試試皮秒雷射了！

文 皮膚科
金依瑩 主任

隨著年齡增加及陽光的曝曬，臉上的斑點和細紋越來越明顯，讓人不禁想問：「有沒有什麼方法可以改善這些問題呢？」近幾個月來小港醫院美容醫學中心引進皮秒雷射，每個檔期都造成熱潮，還沒有試過的您趕快來看看你是否適合皮秒雷射！

皮秒雷射是什麼？

皮秒雷射picosecond laser指的是 picosecond 即 10^{-12} 秒脈衝時間的雷射，在極短的時間擊發能量可瞬間粉碎黑色素粒子，比傳統淨膚雷射（ 10^{-9} 秒）對色素斑塊及刺青的治療效果更好、熱傷害更少、舒適度更大，另外也減少了術後反黑的機會。

若在皮秒雷射儀器探頭加上聚焦式透鏡，施打雷射後可以在表皮底層或真皮上層形成空泡（LIOB；Laser Induced Optical Breakdown），在接下來的修復期間會促進纖維母細胞，膠原蛋白及彈性纖維的增生，故可達到改善細紋痘疤的作用，但又沒有傳統飛梭雷射的傷口及疼痛感。

皮秒雷射適合治療哪些皮膚問題呢？

本院引進的皮秒雷射有多種探頭，可針對不同肌膚問題做客製化治療。

一般而言，黑色素的病灶，如雀斑、曬斑、表淺性老人斑、發炎後色素沈澱、藍黑色的刺青用皮秒雷射皆能達到一定治療效果，比較難處理的問題如肝斑，則需經過醫師仔細評估，慎選能量，也可獲得改善。

紅色的痘疤或容易泛紅的肌膚在適當的探頭作用下也可淡化色澤。

加上聚焦式的探頭，由於可以讓肌膚重啟更新的程序，增加能幫助肌膚緊實的彈性纖維及膠原蛋白，故對於毛孔粗大、表淺細紋、痘疤，外傷性疤痕也可以有良好的治療效果。



皮秒雷射的流程

首先需經醫師評估，釐清病人的皮膚問題及訴求並給予建議；洗卸清潔後上局部麻藥15~20分鐘，之後由醫師選取轉換不同探頭全程施打，術後給予冷敷保濕。依膚況約1~3個月施行1次，需治療3~6次。

術前及術後的注意事項

色素斑點和紫外線有強烈相關性，故治療前後皆須認真防曬。依治療劑量及訴求不同，術後可能從微紅到出血點、局部點狀薄結痂皆有可能。加強保濕是最基本的，若有結痂則可擦油膏外用抗生素。一般而言恢復期約3~7天。

術前術後1週不適合使用酸類產品，術後兩週內不適合游泳、三溫暖、泡湯，1個月內不適合再接受雷射、脈衝光等其他療程。



心動了嗎？趕快來美容醫學中心掛號評估喔！
諮詢專線：(07)803-6783轉3221

隱形矯正

牙科
文
李昆峰 醫師

03

健康衛教新知

『隱形牙套與傳統牙套有什麼差異？您不可不知！』

- **若有似無**：隱形牙套幾乎看不見符合美觀需求，與傳統式相比較不會看到矯正器及金屬線。
- **易於裝卸**：隱形牙套之材料愈趨演進，易於取下及戴上，可以隨時享用美食。
- **疼痛下降**：專屬的材料與技術，在矯正治療期間，輕柔地移動牙齒，相比於傳統矯正器較不會有刮傷黏膜的可能性。
- **彈性回診**：傳統矯正約3~4週須回診，隱形牙套療程可延長至6~8週再回診。
- **時程明確**：配合數位化可讓您了解每個治療階段的模擬進程，預估治療時間相對準確。
- **清潔便利**：可摘式的牙套，讓您易於使用牙線，牙刷。使潔牙更便利。



隱形牙套目前是矯正治療的一個趨勢，適合的族群有：(如上圖)

- 1 深咬：咬合時上顎牙齒蓋住過多下顎牙齒
- 2 開咬：咬合時上顎牙齒與下顎牙齒完全無接觸
- 3 暴牙：上下顎牙齒暴凸，使得側臉看起來嘴唇翹
- 4 戽斗(反咬)：下顎牙齒咬在上顎牙齒外側，突出
- 5 錯咬：咬合時，一些下顎牙齒咬在上顎牙齒外側
- 6 齒縫過大：牙齒與牙齒之間無緊密接觸，有明顯間隙
- 7 齒列擁擠：牙床空間不足，導致齒列不整齊
- 8 正常咬合：上顎牙齒咬在下顎牙齒外側，有良好排列

* 以上狀況需要讓專業的矯正醫師經過相關資料蒐集，例如：口腔攝影、印製牙齒模型、X光片拍攝，數位模擬分析及擬定治療計劃後選擇最適合您的矯正方式來決定是否使用隱形牙套。過於嚴重或特殊的咬合狀況可能會有其他矯正裝置的選擇。



『開始佩戴牙套後需要注意哪些事項呢？』

隱形牙套治療過程中清潔及佩戴時間與精準度並重。

如若清潔不佳容易造成牙周疾病及蛀牙。因為可摘式牙套，清潔方式與平時並無差異。再者，即便有數位模擬影像輔助您了解各個治療階段牙齒的移動模式，但因配戴之主導權在您手上，除了用餐，清潔以外的時間，每天至少要配戴22小時，並且要精準定位在對的牙位，才能確保各個時程牙齒移動的精確度。

『使用隱形牙套治療完成後需要戴維持器嗎？』

不論是傳統式或是隱形牙套矯正治療，經過一至兩年(困難咬合狀況甚至需要更長時間)的治療後，以一位25歲病患為例，牙齒從小到大的排列20幾年來都是咬合不正的位置，矯正治療只花了將近1/10的時間，應該要給予相當的維持時間來確保移除矯正裝置當下完美理想的咬合。然而定期回診也是很重要的，維持器有可能會破損，脫落，或需要調整，就像一部新車開久了需要回廠定期檢修保養。這些都仰賴病患與醫師相互配合才能確保矯正治療的整體品質。

若有牙齒相關疑問可諮詢小港醫院牙科喔！

諮詢專線：(07)803-6783轉3233



旅遊醫學門診介紹

文 家庭醫學科
王奕淇 醫師

04

健康衛教新知

隨著時代發展與各類交通工具進步，國人的國內、外旅遊風氣日漸盛行，觀光旅遊人數逐年成長，旅遊目的地也越來越多元，除了鄰近的日本、韓國、東南亞地區、歐美國家之外，也有些旅客選擇到非洲、中南美洲、西藏、印度探險，因當地地理環境及衛生條件與台灣差距較大，隨之而來的醫療保健相關照護需求也越來越受到重視。

我們都說快快樂樂出門，平平安安回家。台灣每年有一千萬人次的國人出國，國內旅遊的次數則更多，只要跟「旅遊」相關的健康問題都是旅遊醫學的範疇。不論是旅遊前、旅遊中、旅遊後所需注意的健康問題，諸如健康狀況評估、疫苗接種、高山症預防用藥、瘧疾預防用藥、搭機時需注意的經濟艙症候群、回國後的評估與追蹤等等，都屬於旅遊醫學的範疇。了解這些資訊的

目的並不是在暗示旅遊的危險性。而是提醒旅客注意自己的身心狀況，並且採取適當的防護措施，減少旅遊時的健康風險。

高雄市立小港醫院由於地理特色，位居台灣南端，鄰近小港國際機場，高雄國際貨運港口，國道一號最南端，自民國95年接受疾管署委託經營旅遊醫學門診，內容包括旅遊前的諮詢，依旅遊者的行程型態評估疫病風險給予疫苗、藥物與衛教，以及返國後需注意的事項。例如近年來世界各地麻疹疫情流行，特別是鄰近的日本也是流行區之一，麻疹傳染力強，接種疫苗是最強而有效的預防方式，因此有許多旅客提前至本院旅遊門診接種麻疹、德國麻疹、腮腺炎三合一疫苗(MMR)，為自己的健康把關。歡迎有需要的民眾於旅遊出發前至本院旅遊醫學門診諮詢。

旅遊門診服務對象

- 1 一般短期出國民眾 (觀光、旅遊、商務會議，小於30天)
- 2 海外長期滯留民眾 (工作、留/遊學、探親、移民，大於30天)
- 3 特殊目的出國民眾 (醫療、朝聖、志工服務、遠洋漁業/貨輪)

旅遊門診服務內容

- 1 針對旅遊目的地進行疫情分析及個別醫療諮詢。
- 2 更新旅遊感染警戒資訊，提供民眾適當防疫措施。
- 3 結合疾病管制署「國際旅遊預防接種」服務，提供各項疫苗注射服務及諮詢。
- 4 旅遊常備藥物之準備與諮詢。
- 5 出國留學及工作之健檢，協助開立相關診斷書或證明書。
- 6 回國民眾的疾病評估、治療及追蹤。
- 7 目的地的醫療制度及緊急醫療體系之資訊提供。
- 8 與慢性病照護體系及社區預防醫學接軌，提供個人化的全人照護。

旅遊門診提供藥物

國際旅遊疫苗		
黃熱病疫苗	流行性腦脊髓膜炎疫苗	B型肝炎疫苗
小兒麻痺疫苗	日本腦炎疫苗	水痘疫苗
傷寒疫苗	人用狂犬病疫苗	A型肝炎疫苗
麻疹德國麻疹腮腺炎三合一疫苗	季節性流行性感冒疫苗	
瘧疾預防用藥		
去氧經四環素Doxycycline	美爾奎寧Mefloquine	
阿托奎酮與氯胍混合製劑Atovaquone-proguanil (Malarone)		
高山症預防用藥		
各種旅遊常備藥物		

旅遊醫學門診時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	✓	✓	✓	✓	✓
下午		✓	✓	✓	✓
夜間		✓		✓	

