

陰道雷射 在臨床上的運用

文 婦產科
張慧名 醫師



隨著年齡的增長及雌激素的減少，陰道黏膜會老化，伴隨著潤滑度減少，黏膜變薄、變乾、容易損傷。衍伸出相關的症狀有乾澀、灼熱、搔癢、性生活疼痛及反覆性泌尿道感染等。除了停經後婦女，女性產後哺乳期因為泌乳激素分泌增加，黃體素和雌激素分泌減少，會出現「類更年期現象」，也會飽受陰道萎縮所苦。傳統的治療方法包括荷爾蒙藥物治療，但藥物的使用並非全無風險，也不適用於產後的婦女。

陰道雷射是利用雷射照射的能量，刺激陰道黏膜組織的膠原蛋白增生，並使陰道內壁變厚，其最主要的作用在於回復陰道黏膜正常健康的狀態，改善乾澀、灼熱、搔癢、性生活疼痛，緩解因荷爾蒙不足引起的陰道萎縮症狀。除此之外，陰道雷射還可以運用於輕中度之應力性尿失禁。

以治療尿失禁來說，陰道雷射平均一個月執行一次，治療過程約 10-15 分鐘，以三個月為一療程。相較於手術，屬於相對非侵入性及非疼痛性治療。而相較於保守療法(例如:凱格爾式運動)效果較快及顯著。陰道雷射常見不良反應為陰道分泌過多，及治療過程中的輕微疼痛不適，但無永久性後遺症。對於有尿失禁或陰道萎縮困擾的婦女，陰道雷射提供了另一種治療選擇。

中秋月圓團圓 人不圓

文 營養室
邱懿慧 營養師



中秋節即將到來，在這個與家人、朋友團圓的日子裡，少不了應景食物如：月餅、柚子等。另外，近年來秋節烤肉的風氣盛行，使得這秋高日爽的節日，充滿了特有的食物香氣與傳說。但如何做到賞月圓人不圓呢？只要記得中秋飲食三大法則，「用飯換月餅」、「四少一多烤肉法」，就可以快樂安心的歡度中秋團圓佳節，又不用擔心影響健康。

月餅含有全穀雜糧類(麵粉)、豆魚蛋肉類(蛋黃、肉鬆等)、油脂類(豬油、酥油、奶油)及砂糖，因此熱量很高，主要來自醣類及脂肪熱量，建議少吃為宜！

名稱(重量)	1粒的代換	修正及建議
蛋黃酥(55g)	=1/2碗白飯+1粒蛋黃+2/3湯匙油	點心時間吃半粒或1/4粒，不可天天食用，也建議食用後的下一正餐，應減少飯量及烹調用油。
鳳梨酥(50g)	=1/2白飯+1湯匙油	
棗泥餅(40g)	=1/2白飯+1/2湯匙油	*多為飽和性脂肪容易增加膽固醇！
綠豆椪(85g)	=3/4滿白飯+1湯匙油	
蒸月餅(70g)	=3/4滿白飯+<1茶匙油	

「四少一多烤肉法」：少油、少膽固醇、少鹽、少糖、多青菜。

少油少膽固醇部分：在準備食材的時候建議多選擇蛤蜊、蝦子、花枝等海鮮類，熱量低不容易胖且也不易吃到燒焦致癌物，而雞肉這種油脂含量低的白肉，購買時可選擇帶皮的，烤的時候將有皮的那一面朝下，就算不小心烤焦了也沒關係，把皮拔掉剛剛好減少過多肥油的攝取。

另外建議不要烤香腸、培根這種加工食品，除了含有高油脂外，通常也會添加亞硝酸鹽，含有亞硝酸鹽的物與含胺類食物(海鮮)合吃，在腸胃中容易產生亞硝胺致癌物質。

少鹽少糖部分：不要「猛塗烤肉醬」，如果食材是先醃製過即不需再塗抹烤肉醬，如果未醃製的食材正反面塗一變有味道即可-以免攝取過多鹽分糖分。另外可以自製醃肉醬及烤肉醬，鳳梨中所含的鳳梨酵素能使肉質變得更嫩，並減少糖的用量。另用啤酒或紅酒，水果、蔥、薑、蒜、迷迭香等辛香料、或洋蔥、檸檬汁、初榨橄欖油等醃肉，都可大大減少肉類在高溫烹調時所產生的異環胺。也可使食物減少塗抹烤肉醬的量—而讓食物依然美味。

多青菜部分：將蒜、蔥段捲在肉裡一起烤，或是雞腿肉搭配筍白筍、玉米筍一起串烤，不油不膩，特別爽口。另外香菇(尿酸高的朋友不要吃太多)、青椒、洋蔥、金針菇及絲瓜包在鋁箔紙中烤，烤出來味道也是香甜可口可以多吃都不會擔心負擔太大。

如要喝飲料，以開水或無糖茶葉茶為優，避免果汁、汽水。建議不飲酒，有喝請勿空腹喝酒，建議每天酒精當量為：女性不超過1當量，男性不超過2當量。

1個酒精當量=320c.c啤酒=130c.c葡萄酒=40c.c威士忌=30c.c高粱。

如能如能遵守以上飲食原則，佳節賞月不發胖快樂過中秋喔！

擺脫大肚腩—遠離三高症候群

04

健康衛教新知



文 三高衛教師
洪玉玲

三高症候群是指高血壓、高血糖、高血脂，又稱代謝症候群，屬於慢性疾病，並非一朝一日所造成，故平常在健康的狀況下，就要維持良好的身體狀況，最好每年1次例行性身體健康檢查，以便及早發現，及早進行預防或治療，以降低或避免更多併發症之發生。所以更要落實『3D健康生活』，『Do Control』勤控制腰圍、血壓、血糖與血脂、『Do Healthy Diet』選擇健康的飲食、『Do Exercise』維持動態生活與運動習慣，以遠離代謝症候群，對抗三高威脅。

國民健康署於2018年公佈國人十大死因中，與代謝症候群相關的排名十名內，居高不下，其中最主要的危險因子不外乎是高血壓、高血脂和高血糖。因此提出口號：「健康綠燈一二三、控制三高防範未然」，所謂一二三計劃：**1. 定期測量** **2. 預防控制** **3. 接受治療**；日常生活注意事項：(1)養成定時定量的飲食習慣。(2)均衡飲食。按照飲食計劃，適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、肉魚豆蛋奶類。(3)維持理想體重。(4)食物清淡，多選用含纖維質豐富的食物。烹調法儘量採用燉、烤、滷、燒、清蒸、水煮、涼拌等方

式。飲食原則為少糖、少油、少鹽、高纖維質，三少一高的飲食原則是防治三高的要件之一。(5)少吃加糖食物及精緻食品。(6)選擇新鮮食物，避免攝取加工及醃製食物。(7)避免抽煙、喝酒。(8)養成運動習慣：每天運動30~60分鐘，每週4~6次，以有氧運動為佳，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

本院二樓有三高運動走廊，歡迎三高患者加入三高運動行列，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，半年後三高惡魔遠離你。

