



文 骨科
蘇育德 醫師

氣溫多變化 小心關節痠痛找上門

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

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

每到秋冬濕冷季節或天氣變化時，很多病人到門診就醫時常會抱怨自己全身的骨頭痠痛不舒服，關節活動度變差，究竟是甚麼原因造成的呢？天氣變化導致全身的關節痠痛，有沒有辦法預防或改善呢？

為甚麼天氣變化時會造成關節疼痛？

氣溫下降時會使血管收縮，週邊血液循環變差，連帶影響肌肉及韌帶的彈性，使得對關節的支撐及保護力變弱，便造成關節的痠痛。另一方面，曾經在骨關節和肌肉受傷或開過刀的人，受傷部位容易有疤痕組織沾黏，周圍的血液循環本來就比較差，遇到冷天時更容易舊疾復發。

除了上述狀況外，冬天時由於身體新陳代謝變慢，容易造成乳酸堆積，使人體較容易感到疲勞、肌肉痠痛，特別是在劇烈運動或久坐工作後會覺得更加腰痠背痛。

掌握訣竅，擺脫身體氣象台苦惱

1 出門注意保暖、在家注意溫溼度

出門需穿著保暖，可藉由穿戴毛衣、戴手套、圍圍巾等做好保暖，隔絕冷空氣對人體的直接影響，減緩肌肉關節的疼痛症狀。家中室內溫度盡量控制在19~24°C，此室溫最讓人舒服且有利於身體散發多餘的熱量。濕度則控制在40%~60%，能有效減少灰塵、塵蟎、細菌等附著在黏膜上，避免呼吸系統疾病及肌肉疼痛症狀。

2 養成規律的運動習慣

適度運動對於增強肌力及舒緩關節疼痛有正面幫助。建議運動首選是「健走」，稍微走得比平常走路步伐再快一點，心率上升後自然能增加新陳代謝及週邊血液循環。若天氣寒冷不想出門運動，在家中原地踩室內腳踏車及伸展運動也都是不錯的選擇。運動可以一天3~10分鐘，每周120~150分鐘運動做為目標，循序漸進增加運動時間和強度。



(圖取自Heho健康)

3 熱敷和泡溫泉，有助減緩痠痛

透過熱敷、泡熱水、泡溫泉或藥浴等方式，可促進新陳代謝、改善血液循環，減緩關節痠痛。泡熱水或溫泉水溫可以控制在36°C~42°C，每次泡5~10分鐘、總時間不超過30分鐘為限。因為水溫比體溫高，泡太久肌肉蛋白質會遇熱產生暫時變性，肌肉反而會變得僵硬而適得其反。

4 適當飲食，加強身體保健

緩解關節疼痛可以從飲食做起，建議可以多攝取富含維生素B群(如深綠色葉菜類、全穀類、牛奶、魚、蛋)、維生素C群(如芭樂、奇異果、木瓜、花椰菜、苦瓜等)、堅果類食物(花生、芝麻、核桃、腰果等)及抗氧化的食物(紅蘿蔔、大蒜、菠菜、南瓜、兒茶素等)。此外，避免吃生冷的食物、冰品，搭配適度辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促進血液循環，改善骨關節疼痛。

乎你顧健康不可忽略 之健康檢查重要性



院長室秘書兼健康管理中心組長
李秋慧



千金難買早知道，「健康檢查」的意義在於達到疾病預防與健康促進，就好比車子定期進廠保養一樣，其目的為了預防車子行駛中出現故障而做好事先的預防措施準備，如果因忙於工作家庭，忽略定期檢視自身健康狀況，等到身體出現警訊，可能就有為何沒有提早發現疾病的遺憾，再多的財富也買不回健康！也因此選擇優良的檢查設備和專業醫護團隊是重要的。

衛生福利部國民健康署提供免費健康檢查40歲至64歲民眾每3年1次，55歲以上原住民及65歲以上民眾每年1次成人預防保健服務，服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。目前高雄市除健保給付之健檢內容外，設籍高雄市65歲以上年長者(每年名額有限)，另外補助心電圖、胸部X光檢查、血液常規、甲狀腺刺激荷爾蒙等檢查。目的是在民眾沒有臨床症狀前，能早期發現罹病的風險因子，及早讓民眾了解並減少有害健康的生活型態；為維護中老年人健康，早期發現與早期治療，並強調「預防勝於治療」的觀念可延緩疾病進展。這是政府為民眾健康把關的前哨站，符合健檢資格者，不應讓自己的權利損失。

透過健康檢查來早期發現疾病或危險因子，並審視自己現在健康狀況、定期的健康檢查主要有二項好處：

- 1 幫助找出危害健康的不良因素及疾病，如高血脂、高血壓、高血糖、慢性腎臟疾病、肝炎及癌症等慢性疾病。
- 2 依健檢報告結果，可檢視自己現在健康行為及生活習慣(含飲食、運動、吸煙、嚼檳榔及飲酒過量等)，藉由健康諮詢，維持良好的生活型態，達到促進健康。定期健康檢查亦可改善危害健康的不良因素、早期發現與早期治療，同時，維持健康的生活型態及正常體重，為自己的健康把關！

現代疾病的趨勢以慢性病為主，而慢性病的成因多與危險因子有關，透過健康檢查還是可以先一步揪出慢性病的隱形殺手，防患於未然，有效的降低死亡率，提高癌症治癒的機會，才能更積極有效的避免太晚診斷所造成的遺憾。請多利用政府的成人預防保健服務，可以節省自費健康檢查的支出喔！歡迎大家請攜帶身分證及健保卡(55歲以上原住民長者請多攜帶戶口名簿或證明文件)並空腹6-8小時到本院健康管理中心檢查，諮詢專線：(07)803-6789 分機3126，小港醫院與您一同關心您的身體健康。

給30歲以上的您
健康檢查您做了嗎?

定期健檢 您的健康 阮照顧

為了照顧您的健康，衛福部國民健康署提供成人預防保健服務與四項癌症篩檢，以早期發現慢性病、癌症或其癌前病變，早期介入控制及治療。

檢查項目 檢查時程 / 地點	18-29歲	30-39歲	40-49歲	50-64歲	65歲以上
☑ 口腔點膜檢查	18-29歲有嚼檳榔(含已成)原住民(每2年一次)				
☑ 健保特約具牙科、耳鼻喉科專科或其他經衛生福利部核可醫院之醫療院所		30歲以上有嚼檳榔(含已成)或吸菸者(每2年一次)			
☑ 子宮頸抹片檢查				30歲以上女性(每3年一次)	
☑ 健保特約婦產科或家醫專科之醫療院所					
☑ 成人預防保健服務			40-64歲民眾(每3年一次)		
☑ 健保特約醫療院所			35歲以上小兒麻痺患者、55歲以上原住民、65歲以上民眾(每年一次)		
☑ B C型肝炎篩檢				45-79歲民眾(終身一次)	
☑ 健保特約醫療院所					
☑ 乳房攝影檢查			40-44歲 二等期內 曾患乳癌 女性(每 2年一次)		
☑ 通過乳房X光攝影檢查認證之醫療院所				45-69歲女性(每2年一次)	
☑ 定量免疫法糞便 潛血檢查					50-74歲民眾(每2年一次)
☑ 健保特約醫療院所					

註一：成人預防保健服務請至以下路徑查詢
國民健康署首頁→成人預防保健→提供服務院所服務

註二：癌症篩檢請至以下路徑查詢
國民健康署首頁→健康主題→癌症防治→相關核可醫院名單及表單

衛生福利部
國民健康署

認識電子煙危害

文 戒菸衛教室
潘卉蓁 護理師



電子煙，是近10年興起的新形態菸品，電子菸的定義，它是一種不燃燒、不含菸草成分的霧化器具，透過鋰電池供電加熱電子液體驅動霧化器，將尼古丁、丙二醇等物質，霧化以提供吸入。因造型五顏六色且多樣化口味，很受青少年喜愛加上菸商宣傳可用來幫助戒菸。曾經個案衛教討論時，個案直言說用電子煙後，因為聞起來比較好聞，覺得比傳統紙菸害處稍少一些，甚至是有部分人就覺對健康的傷害是變少？但事實真的如此？！

就讓我們來了解電子煙的真面目：

1 市面上的菸油，有些尼古丁含量其實非常高，可能1小瓶就等於200支菸，菸油中所添加的尼古丁，主要是尼古丁鹽，更容易被身體吸收，身體危害更大。

2 電子煙經由電能驅動霧化器，加熱菸油成霧化狀態，以利吸食，加上目前無標準定義，不同製造商的設計與成份差異甚大，製造品質良莠不齊，國內外新聞也都有個案出現充電時突然爆炸，甚至是自然引爆，增加使用的風險。

3 電子煙，含有甲、乙醛、甘油、丙二醇及多種調味劑，調味劑中含有「丁二酮」，過度吸食會造成腎臟損害及肝臟異常，容易致癌除此外也會對肺部和循環系統、免疫系統，並會阻礙內分泌系統和腦部發展，影響青少年注意力及學習能力，都可能造成永久傷害。

4 電子菸使用的菸油，多數還是有尼古丁成份所以仍具成癮性，所以無法用來戒菸，可能比一般紙菸更容易上癮。

5 電子煙仍會有二手菸、二手菸問題環境空汙問題產生。

6 電子煙液(油)常標榜成分為食品添加物，不會危害身體，因為透過吸入方式，所以會造成呼吸道刺激引發過敏症狀。

7 目前在台灣電子煙，仍尚未合法上市，也不可以攜帶電子煙、加熱式菸品入境。

菸品變化越來越多元，但不管何種型式吸食入，仍還是菸，對於身體仍是傷害，為了健康著想，拒菸、戒菸、遠離二手、二手菸，迎向無菸健康生活。

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1 有尼古丁，具高成癮性，無助戒菸

危害2 含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3 具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4 含一般致癌物 甲醛、乙醛

危害5 市售來源不明，易添加大麻、非他命等毒品

電子煙油1小瓶 尼古丁含量約200支菸= x10倍

本報費由菸商支應 免費戒菸專線 0800-63-63-63 衛生福利部 國民健康署