

# 私密處回春—— 緊實嫩白不滴漏

文 婦產科  
王秋麟 主任 / 助理教授



更年期是女性生命中一個自然的現象。婦女大約在45到55歲這段期間，卵巢分泌荷爾蒙的功能逐漸衰退，雌激素量日漸下滑，月經次數逐漸減少，變得不規則，最後出現不再有月經的停經現象(國內婦女停經年齡約在51歲左右)，而這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期。此外，由於荷爾蒙分泌不足，約八成的婦女會在生理方面產生一些更年期不適的身心症狀，稱為更年期症候群，包括熱潮紅、盜汗、暈眩、胸悶、心悸、腰痠背痛、關節痛及骨質流失等症狀。另外約四分之一的婦女因分泌物減少、陰道酸鹼值增加，使黏膜變薄、變乾而容易損傷，衍伸出乾澀、灼熱、搔癢、性生活疼痛及頻尿、反覆性泌尿道感染、尿失禁等症狀，稱為泌尿生殖道症狀(Genitourinary syndrome of menopause, GSM)。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，也會出現「類更年期現象」。改善方法可使用陰道潤滑劑或局部補充雌激素，但是往往因為需每天使用、使用不便及怕藥物的副作用而降低使用意願。

針對陰道萎縮的雷射療法首次發表於2014年，G緊雷射(Fotona)為一種非侵入、無須麻醉、無修復期的私密雷射淺層治療，其治療原理為利用Smooth mode超長溫和脈衝與波長2940nm鉬雅克雷射，以溫和的光熱效應搭配特殊探頭，加熱黏膜組織，改善陰道黏膜的血管形成，刺激結締組織中新膠原蛋白的合成，增加陰道上皮形成新的乳狀細胞，使陰道內壁變厚，補充陰道上皮中的肝糖，可以恢復黏膜的平衡因此可以改善由雌激素缺乏引起的萎縮症狀。除此之外，還可以運用於輕中度之應力性尿失禁及淡化外陰色素沈澱。

研究顯示95%的病人在性生活得到很大的改善，超過70%的病人在治療後120天不再感到濕答答。本院引進陰道雷射多年，在應力尿失禁、泌尿生殖道症及骨盆腔器官脫垂方面，短期治療成效令人滿意，無明顯副作用發生，常見不良反應為陰道分泌過多，或治療過程輕微疼痛或熱不適。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。



(本表僅供參考，如有更改依院內公告為主)

諮詢電話：07-8036783分機3322

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			●
13:30~17:00				●		
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 只要這樣做， 斑點、細紋、毛孔 通通Bye

文 皮膚科  
楊翔宇 醫師

「醫師，我臉上好多斑看起來髒髒的，眼睛周圍也越來越多小細紋，現在連臉頰的毛孔也越來越明顯了，可以救救我的膚況嗎？」

「你講的這些問題只需要一種治療就可以同時改善喔！」

最近幾年，不論有沒有習慣在進行醫美療程，或多或少都有聽過“皮秒雷射”的大名，那到底什麼是皮秒雷射呢？

皮秒(picosecond)其實是一種時間單位，等於一兆分之一秒，所以皮秒雷射指的就是能夠在兆分之一秒為單位的極短時間中瞬間擊發的雷射。這樣的雷射能夠產生光震波效應擊碎黑色素，而且由於脈衝時間只有傳統雷射的千分之一，大幅減少不必要的熱傷害，所以術後的恢復期大幅縮短，也比較不會反黑。簡單來說，皮秒雷射比起以往的雷射效果更好卻更不會有副作用。

同樣是皮秒雷射，不同的儀器也大有不同，有的儀器擁有多種波長可選擇，針對不同的皮膚問題都能夠處理。有的儀器則可以加入聚焦透鏡(例如蜂巢皮秒)，讓整體效果更好。以專為亞洲人膚質設計的4D皮秒雷射為例，甚至可以替換多達四種波長及五種握把，幾乎一台機器就可以改善大部分的皮膚問題，例如各種斑、毛孔、細紋、凹疤、痘痘及酒糟等。

從皮膚的淺層斑到深層斑，需要不同波長的雷射來處理，這是因為不同波長穿透到皮膚的深度不同，對黑色素的專一性也不同。大部分的人都不會只有一種斑，當一台機器能夠替換不同的波長時，才能夠徹底解決斑的問題。而不同狀況需要選擇的波長、光點大小、頻率、脈衝時間及能量都不一樣，這也考驗著醫師的知識和技術。這就是為什麼同樣的儀器由不同醫師打出來的效果天差地遠，所以民眾務必選擇專業的醫師施打。



皮秒雷射除了效果更好且較少副作用外，最大的價值是可以加上聚焦透鏡(許多人會稱之為蜂巢)。聚焦透鏡可以在表皮無損傷的情況下，誘使皮膚產生更多的膠原蛋白。已有多項國內外研究顯示，持續施作皮秒雷射加上聚焦透鏡可達到明顯效果，不但沒有傳統雷射打完皮膚變薄變敏感的問題，甚至原本隨著年齡變薄的皮膚可以逐漸恢復年輕時的厚度，而毛孔、細紋和凹疤也會因著膠原蛋白的增生而改善。

皮秒雷射術後因為沒有傷口，除了基本的保濕防曬之外一切照常，卻可以改善皮膚多種問題，難怪一下子就風行全台。愛美的我們有幸生在這個時代，有皮秒雷射這項劃時代的發明可以使用，讓美麗變成很容易的事，實為一大福音。



諮詢電話：07-8059116

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●		●			
13:30~17:00	●		●			
18:00~20:30	●	●				

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 牙周病？ 如何預防與照護？

文 牙科  
陳佳琪 醫師



牙周病為口腔常見疾病之一，指的是牙齒周圍組織受到破壞，臨床症狀常見為：牙齦紅腫流血、牙齒動搖、口腔異味、牙齦萎縮。

牙周病如同高血壓、糖尿病等，是為慢性疾病，需長期控制，進行牙周治療前需進行詳細整體口腔檢查：包含全口x光片檢查、牙周探測檢查、咬合檢查等，方能掌握牙周病之嚴重程度，採取適當的治療並定期回診追蹤。

除治療之外，保持良好口腔衛生才是牙周病預防及照護的長久之計，透過適當的清潔方式將造成牙周病的因子-牙菌斑去除，才能長久保有一口健康穩定的牙齒。

良好的口腔清潔需注意以下幾點：

選擇理想清潔工具並適當操作：

## 牙刷

**刷頭小**：容易操作並深入口腔死角

**刷毛軟硬適中**：過軟清潔效率差，過硬易傷及牙齒與牙齦。

**定期更換**：避免刷毛耗損、分岔影響清潔能力

貝氏刷牙法可針對牙齦溝清潔，對於牙周健康有極大幫助，操作方式為：刷毛斜45度朝向牙齦，使刷毛輕微深入牙齦溝，2顆牙齒為單位來回輕刷約10次，注意牙齒每個面都要刷到。

## 牙線

對於許多人來說牙線操作上較為苦手，然而使用得當的話其能深入清潔牙縫及牙齦溝，是其他清潔工具無法取代的。使用時將牙線兩頭分別纏繞於兩手中指，以拇指或食指將牙線壓入牙縫間，將牙線貼著牙齒表面上下刮除牙菌斑。

## 齒間刷

適用於牙縫較大、牙齒鄰接面有凹陷，牙線難以清潔時，選擇齒間刷的尺寸需根據牙縫大小來決定。

## 超級牙線或牙橋穿引器

針對牙橋、配戴矯正器等一般牙線無法穿過牙縫的情況使用。

對於牙周病的控制及早治療、日常口腔衛生習慣落實、定期追蹤檢查皆為關鍵，若有相關症狀，請儘早就醫檢查治療、維持口腔衛生，遠離牙周疾病！

### 治療前



牙菌斑及牙結石堆積，導致牙齦紅腫出血，智齒水平阻生不易清潔，影響前方第二大臼齒造成齒槽骨流失、牙齒嚴重動搖。

### 治療後



拔除阻生智齒及嚴重動搖之第二大臼齒，合併牙周治療使牙周組織恢復健康，並搭配正確口腔清潔及定期追蹤使牙周狀況維持長期穩定。

諮詢電話：07-8036783分機3233



門診時間

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00					●	
13:30~17:00					●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)