



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Hsiao-Kang Hospital

第 2 期

2011年 1月

港醫健康通訊

雙月刊

讓心血管快樂過冬

賀年

兔年行大運

Season's Greetings and Best Wishes for the New Year

港醫健康通訊

雙月刊

第 2 期

2011年 1 月

發行人 / 劉景寬

編審主委 / 吳文正

編審委員 / 李昆興、張哲銘、龍震宇、
施相宏、黃志富、陳幼梅、
陳永鴻、李金美、黃建民、
黃純淇

執行編輯 / 吳慧君

編輯小組 / 孫一峯、劉婉君、蕭惠彬、
李志宏、張家禎、李佳玲、
吳淑蓉、陳秀珊、李庚恕、
侯孟伶、林敬程

美編設計 / 黃慧茹

發行所 / 高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)

院址 / 高雄市小港區山明路482號

電話 / 07-8036783

傳真 / 07-8065068

網址 / <http://www.kmhk.org.tw>

目次 Contents

- 1 | 本期內容介紹
- 2 | 院長的話
- 3 | 醫學知識網
淺談心律不整
胸部及腹部主動脈瘤的微創手術
- 8 | 健康生活圈
冬令進補，補身不補肥
運動心電圖簡介
- 12 | 醫學Q&A
- 13 | 社區互動情
共同打造i236健康照護防火牆
i236遠距照護-從健康促進共同
活躍做起
- 16 | 小港搶鮮報
港醫12周年院慶系列活動花絮
- 18 | 港醫書香飄
「心血管乾淨不生病」書籍介紹
- 19 | 院友園地
2010澳洲大冒險自助行
說不出口的再見



本 | 期 | 內 | 容

介 | 紹



「港醫健康通訊雙月刊」創刊號在大家引領期盼下，已於本院院慶日99年11月16日如期出刊。本期（第二期）專題主要係讓民眾正確的認識心血管疾病並能小心預防。冬天是心血管疾病好發的季節，因為天氣轉冷，血管容易收縮，血壓容易上升，血液循環變差，加上缺乏運動，會增加心血管相關疾病發生機率。在飲食方面，因為冬天節慶特多，加上民眾喜歡利用冬至進補，「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）人士，隨時超標，觸發血管方面的疾病，民眾為了本身的健康，在日常生活中實不得不加以重視與預防。

本期「醫學知識網」專欄中，以「讓心血管快樂過冬」為題，邀請本院內科蔡維中與外科加護室主任謝炯昭醫師來介紹這個嚴重影響你我健康的疾病；蔡醫師將以淺顯易懂的文字來介紹大家所熟悉的心律不整之醫學知識，而謝醫師亦在此專欄介紹醫學新知：胸部及腹部主動脈瘤的微創手術；在「健康生活圈」中，為配合冬季民眾常有進補的習慣，營養師將分享如何利用進補強身而不增肥，能在冬至歡愉的季節中吃的健康；此外，心臟超音波室亦有專業的醫事人員來介紹運動心電圖；「醫學Q & A」一欄，民眾對心血管疾病認知所引發的問題，亦藉由醫師或營養師的說明來獲得更進一步的認識與了解。

除了專題醫學知識的分享外，本期「社區互動情」欄目將介紹本院與資策會合作的研究計畫(i236)共同來打造社區民眾健康照護防火牆，另專訪參與本院i236遠距照護服務計畫企業之一：中鋼機械楊總經理，談述其公司參與此服務受益感想；透由「小港搶鮮報」欄目則刊載本院員工利用百忙的醫療服務工作之餘，參與12週年系列院慶活動花絮照片，充份展現員工在嚴肅職場工作外輕鬆歡愉及發揮團隊精神的一面；在「港醫書香飄」一欄中將推薦一本值得閱讀及有益心血管疾病預防的醫學好書「心血管乾淨不生病」，供讀者更進一步認識心血管疾病。最後在「院友園地」的平台裡，有同仁們抒發情感及發表心聲的文章。本期收錄二篇，其一為本院人資室員工在2010年的歲末至澳洲自助旅行的旅遊雜記；而即將離開本院返回高醫附院服務之內科洪薇雯醫師將其不捨的心情以「說不出口的再見」為題撰述文章，亦將在本期中刊載，期望大家細細品味。



文/院長室 劉景寬院長

建構遠距居家照護系統 強化社區健康服務品質

根據衛生署所發布的2009年國人十大死因統計顯示，惡性腫瘤(癌症)蟬聯首位，心臟疾病、腦血管疾病緊接於後，分別為第2、3名。除了心臟疾病與腦中風外，與心血管疾病相關的尚有第5名的糖尿病、第10名的腎臟病、第11名的高血壓，總共佔百分之29，很明顯是國人生命的重大殺手。心血管疾病對健康的嚴重影響是很明確的，但卻都已有很好的治療與預防方法。若能針對導致疾病的高危險因子進行控制，其實還是可以得到很好的病情改善與預防併發症發生。根據研究顯示，以三高(高血壓、高血脂、高血糖)的預防對於心血管疾病的防治有明顯直接的效果，以高血壓為例，收縮壓每增加2mm-Hg或舒張壓每增加1mm-Hg，心臟病和中風的發病率就會增加一倍，如果能夠有效的控制血壓就可以明顯降低發生心血管發生的危險。

本院為了加強推動心血管疾病防治工作，落實對三高病患的預防照護，自97年開辦三高特別門診，除了對患者提供跨科完整的臨床治療外，更針對部分患者推行運動處方箋，透過長期的運動治療，降低患者的三高數值。此外，亦推行主動式健康管理專案，透過本院整合式的服務流程以及高效能的醫療資訊平台之建置，提供社區民眾積極之個人化健康管理服務，使過去被動式的疾病治療模式，轉化成主動式的健康促進與疾病預防。

本院三高醫療系統的服務特色，包括：針對三高疾病族群篩檢、主動管理高血壓、高血脂、糖尿病等疾病，慢性病篩選分類與管理、落實PDCA健康管

理服務流程、提供可依循的個人健康改善計畫(規劃飲食、運動與目標設定)、定期訪談追蹤成效、及以本院體檢資料，建立個人歷年健檢資料查詢與趨勢分析等。對於心血管疾病的預防方面，最重要的便是做定期檢查。

但現代人由於忙碌的工作以及心血管疾病初期的無病痛與病徵不顯著，容易造成民眾對健康保養的忽略，例如未能定期的監測血壓及血糖。因此，最近國內也開始推動長期照護的居家自我照護模式。小港醫院特別引進高醫附院發展而深受醫界高度評價的腦中風遠距健康照護系統，提供給本院心血管疾病患者乃至三高病友，更為響應政府智慧生活科技運用計畫，與資策會創新應用服務研究所合作，從高雄臨海工業區出發，打造全台第一座以藍領勞工家庭為服務主軸之「智慧園區」，其中之一即為遠距健康照護服務，於99年6月正式啟動，讓勞工朋友在職場工作時健康亦有保障，尤其在大小夜班工作者。目前高雄臨海工業區內共有15家企業與小港醫院簽訂合作契約，其主要提供員工能於工作場所隨時進行血壓和血糖之量測，並藉由照護盒將生理數據回傳本院健康照護中心，若發現量測數值異常，護理師將於第一時間以電話進行關切，進而建議轉診專科醫師進行後續診療與輔導用藥。

這個系統亦已開始佈建在一般居家中，及老人安養院與護理之家。秉持成為社區健康照護的守護者，小港醫院將繼續精益求精，不斷提升醫療品質，擴充服務能量來照護南高雄地區的居民。

淺談心律不整

文/內科 蔡維中醫師

醫師，我的心臟在亂跳！

醫師，我覺得我的心臟在亂跳，跳得很不舒服，好像心臟快從嘴巴裡面跳出來了！趕快幫我檢查一下！

心臟跳動，讓人產生不舒服的感覺，在醫學上稱為「心悸」，心悸大部分是沒有危險性的，但若是因為心臟跳動不穩定所引起的心悸，那就得要小心注意了！

心臟是維持我們每日的正常活動最重要的器官，有一顆功能良好、正常跳動的心臟，可以有效的提供身體各部位所需的血液、養分，維持正常的血壓，讓我們從事日常生活的活動無慮，而正常的心跳是由心臟裡面正常的「線路」構成的電氣傳導所產生；但是隨著國人平均年齡的延長，各種慢性病導致的退化性心臟病或缺血性心臟病的比例也隨之增加，而常造成次發性的心律不整，另外有一些是原發性的心律不整，常可在較年輕的族群看到。

這些心律不整使得患者的心臟無法維持正常的心跳速度，而對身體造成危害。我們粗略的將心律不整分成心搏過快或過慢。

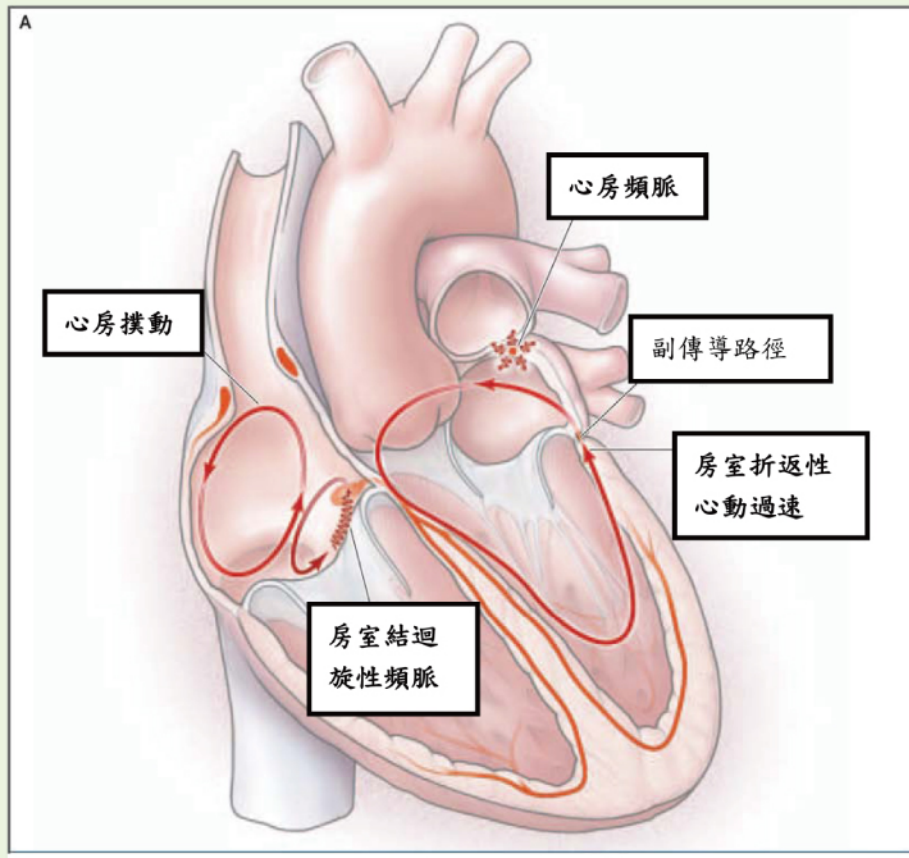
心搏過快較常見的機轉是在心臟內部有多出一條或多條的「線路」，而這些異常的線路和正常的線路產生「電氣迴圈」，而引起心搏過快(見次頁附圖)；另外的機轉是在心臟中有單點或多點的

不正常放電點過快的放電而引起心搏過快。心搏過緩則是因為正常的「線路」故障，無法進行傳導，而導致心跳變慢。

在心搏過快的病人身上，一開始可能會是沒有症狀，或者是有不由自主的心跳急促、不規則跳動，若是置之不理而心搏過快的時間夠長的話，有可能產生心臟衰竭，症狀如疲勞、走路會喘、腳水腫等等。更嚴重的時候，甚至可能造成無預警的暈眩、昏倒、休克甚至猝死，尤其是病人在開車或從事工作的時候發生最為危險。

因此，建議當有自我感覺到心跳不正常的情況發生時，一定要諮詢心臟專科醫師的意見，經過醫師的檢查，找出心律不整的原因以及評估嚴重程度，再進一步選擇最適當的治療方式。

另一群以心搏過緩來表現，這些病人的心跳會過於緩慢或是有不穩定的心律，可能是心臟的竇房結或是房室結發生問題。當醫師做出正確診斷後，會判斷是否需要使用人工心律調節器來治療，此一裝置可藉由增加心跳速率，達到有效的心輸出以減少心搏過緩引起的心輸出不足症狀。



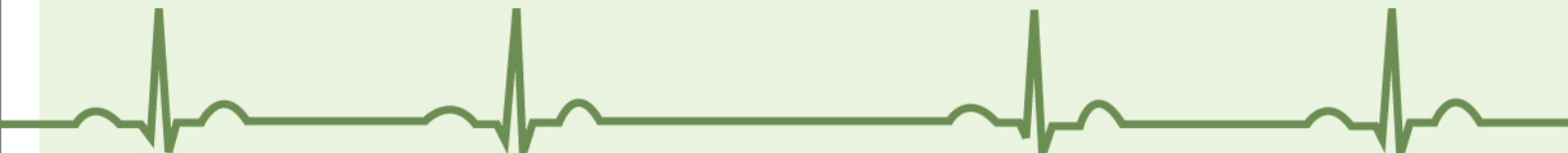
常見的心搏過快心律不整示意圖。引用自新英格蘭醫學雜誌 *N Engl J Med* 2006;354:1039-51

一般而言，醫師將電源部份植入胸前表皮下，導線則經靜脈而植入心臟內，經由導線傳導一定能量的電流來刺激心臟，使心臟能有順暢規律的跳動。目前大多數使用鋰電池做為電源，並可預先設定心跳速度，或依患者生理實際需要，而適時調節速率。

心律不整的診斷方法除了基本的理學檢查之外，還包括一般常規心電圖、運動心電圖、24小時霍特心電圖及手腕式心電圖紀錄儀，醫師藉由上述檢查來判斷其心律不整的類別及嚴重度。

此外，更進一步的診斷方法是心臟電氣生理學檢查，利用心導管的技術，記錄心臟內電氣的特性，檢查是否有心律傳導路徑異常，以心導管電極誘發或是病人自行發作心律不整時將之記錄起來以正確診斷出心律不整的致病機轉，再加以做正確的治療。

最後，要提醒大家，有心悸時不需要太過緊張，可至醫院求診讓心臟科醫師來評估和檢查。但若心悸合併有昏眩、胸痛、呼吸困難、下肢水腫甚至是昏厥等症狀時，則請儘速就醫。





文/外科 謝炯昭醫師

胸部及腹部主動脈瘤的 微創手術

病例一：

82歲的邱老太太身體一向硬朗但是在一個多月前突然發生背部劇痛，不管用甚麼止痛藥都無法有效緩解，甚至到大醫院治療也沒有很大改善，後來經電腦斷層檢查才發現胸主動脈有潰瘍穿孔形成偽動脈瘤，考慮到傳統動脈瘤手術風險很大，邱老太太接受胸主動脈瘤的微創手術，將人工血管支架經由股動脈置入到主動脈內以隔絕不正常的血流，老太太術後很快就恢復出院，終於解決背部劇痛的問題。

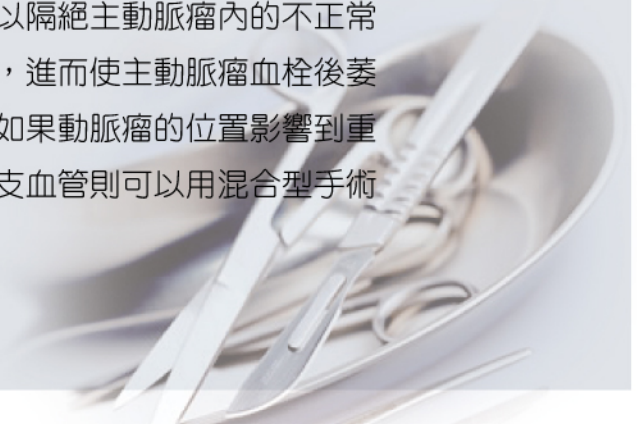
主動脈是我們身體管徑最大的動脈血管，是負責輸送血液到全身。從心臟發出之升主動脈到主動脈弓分出三個主要分支，供應腦部及上半身的血流後，轉到背部形成降主動脈往下走到腹部，成為腹主動脈在腹部分出往肝腸腎的血管後再進入骨盆腔後分出通往兩隻腳的血管分支。

主動脈瘤並不是一般所謂的腫瘤而是指主動脈不正常的膨大，就好像氣球被吹氣一般，由管狀變成球狀，隨著動脈瘤的大小越大，破裂的危險性就越大，一旦破裂就會大出血死亡。

傳統胸主動脈瘤手術需要胸骨正中切開或是側躺開胸之開胸切口，或是從胸部一直開到腹部的胸腹切口（視動脈瘤的位置和

範圍而定）還要利用人工心肺機的體外循環來取代病患的心肺功能然後將主動脈瘤分離，上下橫夾或甚至要低溫循環終止才能將動脈瘤切除然後再縫合人工血管來取代。整個手術的過程不但費時且創傷也很大不但傷口非常疼痛，肺部的併發症也相當的大，加上體外循環造成的影響，對於年紀大的病人真是一大挑戰。

微創胸主動脈瘤手術是在腹股溝處切一個小傷口將事先測量好與計算過血管大小的人工血管支架由股動脈置入，經X光動脈攝影導引，精準地放置在主動脈內，以隔絕主動脈瘤內的不正常血流，進而使主動脈瘤血栓後萎縮。如果動脈瘤的位置影響到重要分支血管則可以用混合型手術



來處理，可以合併繞道手術和支架血管置放，一樣可以達到不用開胸和體外循環的目的。除了動脈瘤外，微創胸主動脈瘤手術對胸主動脈創傷破裂、感染性偽動脈瘤、以及剝離偽動脈瘤也有很好的治療效果。

病例二：

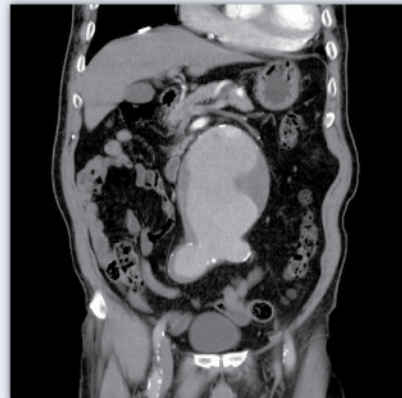
90歲的張老先生除了腎臟和肺部功能比較不好外身體一向硬朗，體檢意外發現有一腹主動脈瘤直徑達到6.5公分，擔心動脈瘤會破裂，手術是唯一的選擇，又擔心傳統手術危險性太大，術後腎功能會急速惡化而需要面臨洗腎，最後選擇微創主動脈瘤血管內修補手術，在兩側的腹股溝處作兩個小切口，將腹主動脈支架血管置入主動脈內以隔絕主動脈瘤。老先生術後很順利恢復出院，最高興的是腎臟功能沒有因手術而惡化。

傳統的腹主動脈瘤手術需全身麻醉，在腹部開個大傷口，再將腸子撥開進入後腹腔，分離出動脈瘤後，將之夾住切除，之後將人工血管縫合重建主動脈，術後須加護病房照顧至穩定後，再轉到普通病房，約需住院十天至兩個星期，整個恢復期甚至長達一至兩個月，對年紀很大或心肺功能不佳的病人是很大的挑戰。

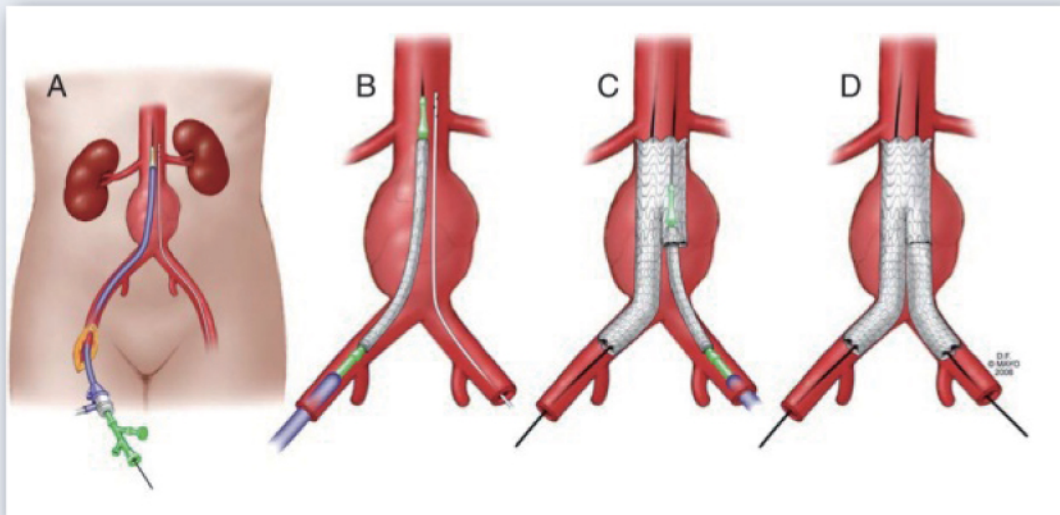
主動脈瘤血管內支架手術於2005年七月衛生署核准後正式引進國內。手術後，不需要長時間加護病房的照顧和觀察，很快就可以正常進食及行動，並且通常在幾天內就可以出院。相較於傳統手術而言，其安全性、侵襲性和術後恢復的時間都有顯著改善。以前健保不給付，病患需自費約五十萬元，對許多病患是一個沉重的負擔。但從99年2月1日起，對符合條件的患者腹主動脈支架血管開始有健保給付，是病患的一大福音，惟胸主動脈支架血管到目前為止仍然沒有健保給付。



微創胸主動脈瘤血管內修補手術後
追蹤斷層攝影

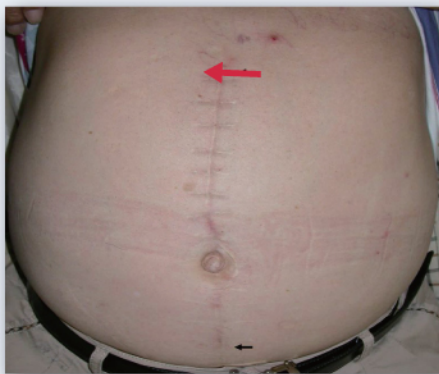


電腦斷層血管攝影可以清楚知道膨
大的動脈瘤的位置和大小

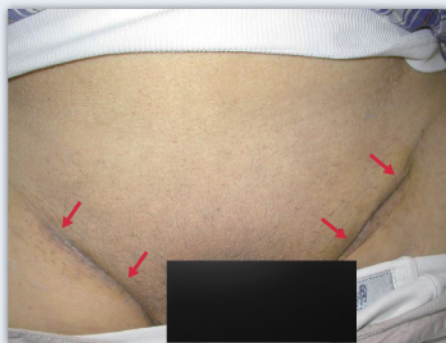


腹主動脈瘤血管內支架手術: 摘自 Sabiston Textbook of Surgery 18th 源自 Mayo Foundation for Medical Education and Research

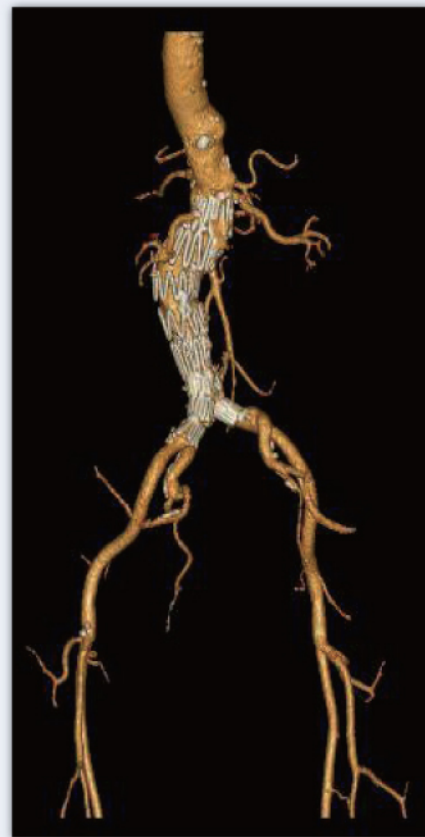
- 兩側股動脈切開插管,並將導線置入主動脈
- 支架血管的主體沿著導線由右側置入主動脈
- 支架血管主體張開於定位,並將對側腳支架血管置入主體中
- 對側腳支架血管張開於定位達到完全阻隔血液及壓力傳入動脈瘤中



傳統的腹主動脈瘤手術需在腹部開個由上到下的大傷口



微創腹主動脈瘤手術只在兩側的腹股溝皮膚皺褶處有不明顯的小傷口



微創腹主動脈瘤血管內修補手術後追蹤斷層攝影

冬令進補

補身不補肥

文/營養室 王馨羚營養師

時序進入冬季，許多歡樂節慶即將到來，如西洋的聖誕節、二十四節氣的冬至、農曆年節、還有各式各樣的尾牙宴、喜慶宴會等等，尤其在寒流來襲、冷颼颼的天氣裡，中國人愛吃補的習性，在「有病怯病，沒病補身」的觀念中，是少不了一定要吃吃喝喝的慶祝與歡樂的。只是對於飲食營養不均衡，營養不虞匱乏的現代人，甚至慢性病患者（高血糖、高血脂、高血壓、痛風、肝腎疾病等），應該要在進補前先要評估自己的身體狀況，以免補出問題。

最近走在街頭上，您會不會發現天氣變冷，麻油雞、羊肉爐、薑母鴨與火鍋店就如雨後春筍般變多，家中也常常增加了進補菜餚的頻率，如麻油飯、人蔘雞湯等。在這些補品中少不了會添加米酒、麻油等這些高熱量食材。

米酒，可使人體血液擴張、怯寒保暖，使藥材裡有效成份釋出，然而，米酒依照食物六大分類（全穀根莖類、蔬菜類、豆魚肉蛋類、水果類、奶類、油脂類）是被歸屬於油脂類的食物，過多的酒精是會使血壓上升、抑制尿酸排出、對於高血壓、痛風患者以及有糖尿病、高三酸甘油酯血症的人，都有可能使病情變化。而想要減重或是肥胖的人，更不可以掉以輕心。因此，使用米酒時，請酌量添加或不添加。

麻油，有潤燥通便、解毒、補養之功效，常為進補時另一項不可或缺食材，於加熱後的風味特殊。其富含油酸及亞麻油酸，後者為人體必須脂肪酸之一；也是屬於食物六大分類中的油脂類食物，因此，使用麻油時，請酌量添加或依營養師建議您的每日油脂用量替換或其它烹調用油。





另外，補品中多以家禽(雞鴨鵝-白肉)家畜(豬牛羊-紅肉)類或其內臟類為主要食材，這在食物六大分類中是屬於豆魚肉蛋類族群。選用時，應儘量選擇瘦肉以及白肉(雞鴨鵝)、黃豆類、駝鳥肉等部份為主，因為，紅肉(豬牛羊)部份內含較多之飽和脂肪酸、膽固醇與高普林，是造成心臟病、高血壓、中風、糖尿病的主因。此外，豆魚肉蛋類富含豐富蛋白質，代謝後會產生尿素、尿酸等廢物，必需經由腎臟排出，若過多，易增加腎臟負擔，

所以亦請依據營養師建議您的每日用量互相替換。

再者，依照中國人的習俗，尚有吃什麼補什麼的觀念，遇到冬令進補時節，就大肆進補，但是不是吃肝就能補肝、吃腦就能補腦？建議您依照營養師給您的每日食物六大類分別之建議份量，適時的分配您所需要的，並避免或減少屬於高油脂之額外添加部份，尤其是慢性病病患。此外再適時地增加您的運動量，相信您也可以在這歡樂的季節裡吃得健康。



若不知您的每日食用份量，可到本院地下室1樓營養室走廊

玩玩健康轉盤

如有任何營養相關問題，請洽
07-8036783轉3015

履帶式跑步機運動心電圖測試

(Treadmill Exercise Test, TET)

文/內科 林鳳仙技術員

甚麼是運動心電圖？

簡單而言，運動心電圖就是一邊作運動，一邊做心電圖的一種檢查。在心電圖的監測下，藉負荷不同程度的運動，來評估病患的功能狀態及診斷心絞痛、心律不整等疾病。今天醫療的代價正日復一日上漲，我想大家再也不贊同亂開一大堆檢查是一種必要的求治方法。病患不適至門診求治，專業醫師必會針對病患情形選擇可以找出病患問題的檢查方法。而對懷疑有缺血性心臟病的病患，各式各樣的壓力測試檢查常被使用，而在各種壓力測試中之運動心電圖卻是最常被優先考慮，因為它是一種不具侵入性且簡單方便又較為安全的檢查方法。

運動心電圖原理

很多病人在休息狀態時心電圖是正常的，而在運動後才呈現出異常。運動時，心臟的負擔加大，心肌需氧量增加，如果有冠狀動脈疾病（一條或數條），到達心肌的血流量受到限制，使得氧氣的供給受到限制，在此情況下可用來評估心臟是否有心肌缺氧的情形，進而瞭解冠狀動脈是否有阻塞。

運動心電圖目的

1. 早期偵測或評估冠狀動脈疾病：

- 有高危險因子如心臟病家族史、糖尿病、高血壓及高血脂症等患者於健檢時做運動心電圖檢查，約可找出七成無症狀的冠狀動脈性疾病。

- 日常生活中常感到心悸、胸悶、呼吸困難...等不適的人，可以藉由此項檢查以進一步了解有無心臟疾患。
- 心血管疾病高危險群，如高血壓、高血脂症及心臟病家族史的人也希望能定時做運動心電圖檢查，以達到早期偵測、早期治療目的。

2. 評估心肺功能：

現代人大部分工作忙碌且缺乏運動，我們可藉此檢查來評估心肺功能，以瞭解體能及耐力，繼而調整自己日常生活運動量，降低發病的風險。

甚麼情形下需要做運動心電圖檢查

1. 在靜態心電圖正常或異常且伴隨有胸痛病史之病患。
2. 靜態心電圖異常但無胸痛之病人，可用來評估冠狀動脈情形。
3. 冠狀動脈疾病及最近有過心肌梗塞的病人，用以評估進一步檢查之必要性。
4. 本身帶有心血管危險因子的病人且出現一些相關的病徵。
5. 臨床心悸之病患是否與心律不整有關。

檢查步驟

1. 核對檢查者基本資料，並輸入基本資料。
2. 於跑步機上，貼上胸前心電圖貼片並綁上壓脈帶。
3. 檢查前，須先測量血壓及心電圖，以了解病人目前情形適不適合進行此項檢查。
4. 檢查過程檢查者全程陪伴在旁。
5. 依照標準的運動心電圖流程進行檢查。
6. 檢查過程約15~20分不等，視檢查者當時情形而定。
7. 病人於心跳、血壓緩和後，且沒有任何不適症狀時即可回家。

運動心電圖檢查之敏感度約70%，換言之，有30%的冠心病患者，並無法靠運動心電圖檢查出來。坦白說，如果是典型的冠心病症狀，單靠醫師問診，詢問病史與症狀，初步診斷冠心病就八九不離十了。檢查報告，首先不用太過擔心，通常報告上都會建議進一步到心臟科門診追蹤，詢問醫師的意見，經過醫師的評估再決定是否需要進一步檢查。雖然運動心電圖有許多用處，但是對於有膝關節疾患、老年人及無法做運動的病人，便有英雄無用武之地的遺憾。



醫學Q&A專欄

小港醫院關❤️您的健康

針對民眾所提出的心血管疾病相關問題由專業醫療人員給予最佳的解說

Q：哪些運動對心血管疾病有益？張先生 46歲**A：**文/復健科 李佳玲主任

1. 可以改善心血管疾病的運動以有氧運動為主，這類型運動強調的是使用大肌肉群、規律、低強度、長時間的運動，例如：游泳、慢跑、健走、騎單車、爬山等等都是不錯的運動。
2. 從事運動是希望對自己的身體更好，從事運動前最重要的是不要「未蒙其利，先受其害」，因此要注意可能會造成的傷害，例如：膝關節退化的人不適合爬坡度太陡的山，尤其是下坡路對膝關節的傷害最大；慢跑場地以地面較有彈性的PU材質為佳，鞋子也要選擇穩定度佳且有吸震氣墊的慢跑鞋；騎單車應調整適當的座墊及把手高度，調整好身體的姿勢及受力點；當然，所有運動前都應作適當的熱身運動，運動期間適當地補充水份等等都很重要。每個人較適合的運動種類及運動強度因人而異，可以與醫師討論。還有，別忘了，持之以恆是獲得運動可得到效益不可或缺的要害喔，許多高血壓患者藉由持續的運動可以減少藥物的使用呢。

Q：我有輕微心血管疾病，我可以吃什麼保健食品呢？黃媽媽 53歲**A：**文/營養室 王馨玲營養師

首先，我會先請您檢視您的生活飲食狀況，例如：您的生活作息是否正常，飲食是否暴饮暴食，飲食是否不定時不定量，是否易緊張或覺壓力大，情緒容易起伏與是否有運動習慣等等，若是您有前面所述之狀況，請先試著修正以上不正常的生活飲食狀況，以及更好是能有運動習慣，因為許多的慢性疾病皆會是日積月累所造成的，事後補救都是亡羊補牢之舉，效果有限。

至於該補充什麼保健食品，還是先跟您確立一個正確飲食觀念，也就是您的飲食是否有均衡搭配，飲食攝取是否偏油脂類或是動物性肉類，蔬果攝取量卻過低，若是，請務必要修正您的飲食，再適時補充保健食品。保健食品您可以選擇深海魚油(含EPA及DHA)，能抑制血液凝固；綜合維生素，內含能抗氧化的維生素C，能保持血管柔軟，防止動脈持續硬化，維生素B群、抗氧化作用的維生素E以及礦物質如鎂等對脂質代謝上皆擔任重要角色，以及含多氫的保健食品如花青素、葡萄籽等。但最重要的是還是請您購買保健食品時能與專業營養師詢問，避免攝取過多保健食品，增加了身體負擔，功效減半。

Q：吃素可以有效防止心血管疾病發生嗎？陳太太 38歲**A：**文/營養室 王馨玲營養師

根據研究，飲食方式確可以對心血管疾病有明確的影響。素食者或採行傳統地中海型飲食方式者，飲食選擇是以全穀根莖類主食配合大量的蔬菜水果，油脂大部份來源為植物性油脂，少量來自動物為主；與葷食者較大相異處為葷食者飲食中較易含有較多的動物性飽和脂肪及膽固醇，且攝取較少的蔬菜水果。

因此，若您的飲食方式是較偏向素食或傳統地中海型飲食，飲食中較會有含量豐富的植物性纖維，它可增進膽固醇與膽酸的結合，而後由糞便排出，可溶性的纖維則藉由發酵產生的短鏈脂肪酸，抑制肝臟製造膽固醇，而降低血中低密度脂蛋白膽固醇(俗稱的壞的膽固醇)及總膽固醇濃度，對於心血管發生率有降低風險。

但在這裡也要說明，許多人認為吃素，就是甲飯配菜，這是不對的；依據行政院衛生署之六大類食物分類，有全穀根莖類、蔬菜類、豆魚肉蛋類、奶類、水果類與油脂類，這在每日的均衡飲食當中都是建議要攝取的，只不過素食者的蛋白質來源食物是以黃豆、毛豆與黑豆及其製品為主的植物性蛋白為主，因此，建議素食者每日正餐出現的飲食種類依然要有全穀根莖類、蔬菜類與植物性蛋白，再搭配適量的油脂類及適量的堅果核桃類如杏仁果等，兩餐間吃點水果，有喝奶類的可一天一杯低脂奶。有了正確的觀念，希望大家飲食攝取皆能均衡搭配，維持健康的身體。



高雄市立小港醫院與資策會

共同打造i236健康照護防火牆

文/高醫附設中和紀念醫院社區健康照護中心企劃組 文統華組員



i的守護，打造健康幸福

員工是企業永續經營的重要資產，因為一家成功的企業，最主要的關鍵在於「人」。

工研院早在2007年底就曾針對1000家企業進行調查，52%的受訪企業表示，自己的員工還算健康，可是普遍存在痛風、高血壓、膽固醇偏高、肥胖、糖尿病等代謝症候群的潛在慢性疾病。2008年北部某家走高價健檢路線的醫院也曾分析一萬名企業主管的健檢報告，發現有72.6%的受檢者，他們的心血管竟然已經亮起了紅燈。

最近過勞死與員工猝死的新聞層出不窮，可見近幾年來員工的健康問題越來越嚴重也越來越受重視。

因此，當員工的健康出現警訊，不僅會

造成工作效率的降低；更可能發生工安意外與猝死案例，其對企業所帶來的損失可想而知。反之，若企業重視其員工健康，則員工就能夠為公司安心效力，讓企業持續在競爭激烈的市場上保持優勢。

為響應政府智慧生活科技運用計畫，資策會創新應用服務研究所於99年6月與高雄市立小港醫院合作，從高雄臨海工業區出發，打造全台第一座以藍領勞工家庭為服務主軸之「遠距健康照護智慧園區」；希冀透過科技與醫療照護結合的方式，積極發展高雄臨海工業區的在地特色，以期建構一個具有創新科技活力與健康生活之智慧園區。



i236



99年6月至12月底，小港醫院共提供15家企業員工最周全的即時健康照護，讓員工能於工作場所隨時進行血壓和血糖之生理量測，再藉由照護盒將生理數據傳回小港醫院健康照護中心，也因此讓我們發現有31位『平時自認為健康』的勞工朋友其血壓狀況屬異常現象，經由護理師不斷的追蹤與建議，讓這31位員工回診並經由專科醫師進行診療後，目前都已經持續用藥控制。99年12月份更發生某家參與企業員工發生突然昏倒、臉色蒼白盜汗、眼睛上吊、經同事按壓緊急按鈕並由值班護理師協助指導幫昏倒員

工量測血壓、血糖後發現數值偏低，當下啟動緊急送醫協助，並在最短的時間內送往小港醫院急診，送醫途中並即時通知值班醫師與家屬前往急診協助處理。

由於小港醫院如此貼心專業的服務，讓參與該計畫的企業主和員工們對小港醫院遠距健康照護服務之施行及推廣讚譽有加，因此在民國100年小港醫院不僅將持續該項計畫並且還要擴大辦理，希望能讓更多的企業、員工、病患甚至於民眾都能享受到小港醫院如此貼心的關懷與服務。



文/管理室 吳依珊研究助理

i236遠距照護-從健康促進 共同活躍做起

員工是企業最具實力的資產，企業若能為員工規劃健康計畫及相關養身課程，此關懷員工的措施不僅是對員工的照顧，更是對員工家庭及企業本身的保障之一。中鋼機械通過嚴苛條件的考驗，從全國150家職場(北、中、南各50家)脫羸而出，再從篩選出的50家職場中參與評比角逐，最後獲得全國30家績優職場之一，榮獲99年全國績優職場-健康促進活力躍動獎並獲頒認證。

藉本文感謝中鋼機械-楊副總經理接受專訪，分享對整個健康促進計畫推動與過程的經驗，及中鋼機械參與小港醫院 i236遠距照護服務計畫過程中受益之感想。中鋼機械是國內績優表現的企業之一，針對員工提供無數的福利方案，其中有關員工健康管理規劃，包括：40歲前三年一次健康檢查，40歲後每年例行檢查，並關切員工健康檢查結果，針對新陳代謝及三高、腰圍超過範圍之員工，開設健康營衛教講座，又為降低員工職場壓力，亦邀請高雄市區知名學者講授壓力調適等專題。此外，每年也必定會核撥獎金，作為團體獎勵金，鼓勵員工旅遊，期許藉由休閒活動提供員工身心照顧，並適時獲得壓力紓解。

公司在園區內亦設置基本健身房，關切過於肥胖員工鼓勵其勤於運動，其中以減重活動成效較佳。至於參與小港醫院i236遠距照護服務方面，楊副總表示其是第一位參與照護活動者，只要他在公司他都會去做生理量測，並會隨時關心員工身體狀況，善意提醒員工做生理量測。

對於此計畫量測服務過程中，生理數據一有異常偏高或偏低問題，隨即有專業護理人員來電提醒及關切，此為良好預防疾病及健康守護之觀念。當然，早期作好健康監測的習慣及身體保健，不要等到疾病發生再做處理。誠如楊副總所說「做好良好保養觀念，先有狀況走在前面，醫療都是後續的處理」。

感謝中鋼機械能支持小港醫院 i236遠距健康照護服務的計畫並積極鼓勵員工投入，藉由生理量測而喚起員工對健康的注重，由此可見中鋼機械對員工健康的重視；此次中鋼機械能獲得健康促進活力躍動獎項的殊榮亦是實至名歸。



36

i236

i236

港醫 12 週年慶

Happy Birthday to KMHK

『系列活動花絮』



2010.11.16院慶



本院在高雄醫學大學董事會的領導、大學校長與附設醫院院長的協助、市府及衛生局長官的支持，以及本院歷任院長的打拼經營下，已邁入第12個年頭。在這12年成長的歲月裡，小港全體同仁亦任勞任怨，不斷地在專業上精益求精，並發揮醫療團隊的精神提供南高雄地區病友優質的醫療照護，大家為病友服務的熱忱與心血是值得肯定的。

為了迎接小港醫院12歲生日，特別規劃了院慶系列活動，包括：「童真童趣繪港醫」、「院慶慶祝茶會」、「書展活動」，及「醫療照護盃」等。由「童真童趣繪港醫」繪畫寫生活動揭開院慶的序幕，活動不僅啟發小朋友創意的想像力，更促進親子的關係，

頗具意義。11月16日的院慶是整個活動的高潮，當天有許多各界的貴賓、長官蒞臨共同為小港醫院的成長見證並獻上祝福，而一份屬於小港醫院的刊物「港醫健康通訊雙月刊」亦重新改版同步創刊發行；讓人high到最高點的莫過是12月25日的「醫療照護盃」，此趣味運動會是小港醫院成立以來第一次辦的大型運動會，共計有22支隊伍參賽。從小隊呼比賽及各類趣味競賽中，我們看到了小港同仁的創意以及認真投入、激發團隊合作的表現，港醫同仁展現出的凝聚力在此活動中一覽無遺。一系列精彩熱鬧的院慶活動隨著「醫療照護盃」劃上完美的句點，而每一項院慶活動皆讓所有小港醫院同仁留下美好難忘的回憶。



港醫健康照護盃 運動會



2010.10.30 童真童趣繪港醫



好書報你知

心血管乾淨不生病

文/圖書室 林玟娟辦事員

書名：心血管乾淨不生病
 作者：栗原毅(KURIHARA, Takeshi)
 出版社：瑞昇文化
 出版日期：2010年02月25日
 語言：繁體中文
 I S B N：9789575269333
 裝訂：平裝
 資料提供單位：小港醫院圖書室

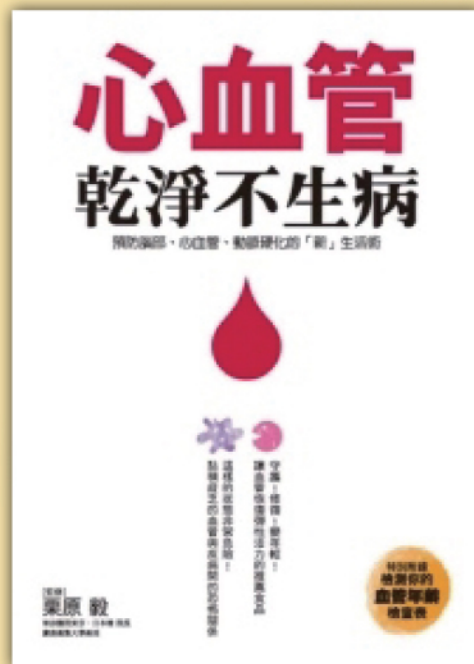
現代人因為過食少動，容易導致血液中三酸甘油脂與膽固醇過高而引起心血管疾病。有關心血管的相關圖書有很多，在此介紹栗原毅(KURIHARA, Takeshi)醫師，他是日本消化系內科的教授，主攻肝臟疾病的治療與研究。其著有心血管相關的圖書計有2008年出版的「內臟脂肪的要命警訊」及本次要推薦2010年出版的「心血管乾淨不生病」，本書內容提及以下幾個部份：

(1)不可輕忽的心血管疾病

心血管疾病為全球第一大死因，在國民生活水準普遍提高的今日，甚至有漸漸年輕化的趨勢，我們千萬不能夠忽視這個問題的嚴重性！

(2)豐衣足食的生活卻隱含著文明的隱憂

對於衣食無虞、物質豐沛的現代人來說，吸收過剩的營養及過度的飲食而造成許多身體上的負擔。根據世界衛生組織(WHO)公布的數據，全世界每年有接近1700萬人死於心血管疾病，代表平均每3人就有1人是死於心血管疾病。越來越多心血管所引發的疾病，讓我們不得不重新檢視自己的健康。



(3)血管乾淨，健康的身體不生病

作者擁有多年的心血管疾病治療經驗，在日本極力倡導檢測血管血流清澈程度的檢驗，透過影像處理，將患者的血管狀況清楚地呈現，讓患者能夠瞭解血管阻塞對於誘發心血管疾病的嚴重性。在書中提出一些預防保健的方法，教我們養成規律的運動習慣與正確的飲食及保健的觀念，避開危險因子就可以保有乾淨的血管，遠離心血管疾病的侵害，擁有健康又強健的身體。

目前國人對健康意識普遍提高，關於脂肪酸與疾病的關係應值得重視。書中介紹許多由心血管引起的相關疾病而造成生命危險的火種，如：沉默的疾病及無聲的殺手等，並提供如何簡單自我診斷血管的年齡與彈性度，很適合一般民眾了解生活習慣與心血管的關係及罹患心血管疾病時心血管的功能，是一本值得查閱的書。



2010澳洲大冒險自助行

2010年12月5日，我帶著疲憊又有點期待與愉悅的心情，並扛著一只跛行行李箱和大背包，我和其他四位夥伴風塵僕僕地自澳洲雪梨國際機場經由吉隆坡返國了。16天的自助旅程，雖不及遊學的一年半載，但親身在國外才知道台灣的物產之豐饒、食物之美味、物價之便宜、人情之友善。

文/人資室 陳玉薇組員

話說今年年初和本院土撥鼠自行車隊隊員一同外出騎車活動時，訂下了前往澳洲自助旅行的盟約，便展開自助旅行的準備工作。光是擬定日期時間、拜訪城市、費用考量、私房景點、預定機票、預定住宿、行程串連...等等工作內容，就花上好幾次週休假日整天的討論與執行，每一個步驟都要盡可能地精準到位。到了人生地不熟的澳洲，即使可以用肢體語言和英文翻譯機來輔助有點兩光的英文，但總還是希望不要浪費太多時間在溝通上面，正所謂台灣一條龍，國外一條蟲，畢竟學了二十幾年的英文，真的要使用還是會怕怕的！

說來真是汗顏，由於本次共同出遊的夥伴個個都是自助旅行界菁英中的菁英，翹楚中的翹楚，因此我本人對這次澳洲16天大冒險的貢獻，雖然沒有表現在前置準備工作上，但在澳洲當地，很甘願地幫忙大家顧行李，並不計形象錄製報導搞笑影片，才不會被隊長處以「丟包」在異地自生自滅的懲罰，我想這也是另一種皆大歡喜的生存之道吧！

此次造訪澳洲雪梨、墨爾本及塔斯馬尼亞島三地，其中最值得推薦的就是-塔斯馬尼亞島，多虧這趟澳洲之行，讓我發現澳洲有一個這麼美麗的地方！搖籃山國家公園內每一處都令人嘆為觀止，幸運的是當天天氣非常好，山嵐與湖面的相互照映美得像幅畫，我也趁機捕捉美景，準備帶回台灣將之設定為電腦螢幕桌面，至今偶爾欣賞還是心曠神怡

呀！塔斯馬尼亞的華人較其他二地來得少，民眾也較為親切友善，要是眼力好，沿路都看得到袋鼠、兔子、針鼬、汪巴等可愛小動物，當然已經昇天的動物貼紙也是貼得滿地都是，所以在塔斯開車一定要小心動物啲！

說到在澳洲的食，就要好好誇獎一下夥伴們的手藝了，澳洲的物價真是高到一個無福消受的地步，必須發揮自助旅行的精神-「省」才行！我們非常有見地訂了有廚房的背包客棧，超市成了我們的最愛，比價成了我們的首要任務。牛肉是澳洲最便宜的食物了，經過一番採買進了廚房，平時不下廚的夥伴們竟都成了阿基師及詹姆士，西班牙蘑菇牛肉燉飯、蕃茄肉醬義大利麵、紅燒番茄牛肉粉絲、英式早餐、高麗菜蛋燉粥...等輕鬆鬆上桌，以致於每餐都吃得飽啣啣，回國後大家都哀號著多了塊肥下巴。

自助旅行不是件輕鬆的差事，為了能夠玩得盡興，事前的準備工作是不可馬虎的，另外更重要的是找到一群志同道合的朋友，才能夠在每一個環節達到相當程度的默契，大家各司其職在不同的崗位上，包含對話組、保安組、拍照組、下廚組、洗碗組...等，加上澳洲的英文腔十分難理解，夥伴們更發揮了團隊精神，雖然四五個人聽一個老外講英文還是有點來不及，但團隊的力量是不容小覷的，拼拼湊湊麻系ㄟ通啦！感謝這群夥伴們對我的不離不棄，夥伴們！下回的自助旅程，還是要記得算我一份啊！



文/內科 洪薇雯醫師



說不出口的再見...

民國一百年到了，這是在小港醫院工作所渡過的第五個新年，也將會是我往後回憶中最難忘的一次新年，因為我即將要從小港醫院離開了..

其實大約在四、五個月以前，我已經被告知這項人事異動，因為小港醫院是市政府委託高雄醫學大學經營的醫院，所以在醫師的人事安排上，必須由高醫主導，兩院間醫師的互調是制度使然。原本以為，我可以理所當然接受調回高醫的人事命令，無奈隨著異動時間一天天逼近，每次看診時的心情起伏卻愈發洶湧！就好像在學生時代完成每個階段的學業時，對於母校不免產生的依依離情，以為在大學畢業後將再也不會有，卻料想不到，這樣的不捨情緒於我即將離開小港醫院前夕，再度湧上心頭！一直告訴自己，留在小港醫院或調回高醫母院，同樣都是在高醫體系下的一份工作，沒有太大差別，何況高醫更符合離家近的條件，不是很好嗎？但近日每次來看診時，某些病友在看診完後於診間外拿到兩個月後的預約掛號單，當發現看診醫師的名字不同時，總疑惑地頻頻詢問診間護理師相關問題；請原諒我沒有主動告知醫師要異

動的消息，主要是考量門診的看診速度須維持一定的節奏，想要做到主動一一告知確實有其難處，所以我原本認為只要把異動的相關事情安排好，包括正確更改二月以後的看診醫師，我就可以了無牽掛的離開；只是一次次耳聞病友殷殷詢問的語氣，我想親自向每一位患者解釋的念頭，似乎也與日俱增；在此先感謝小港醫院劉景寬院長與吳文正副院長及相關工作人員的美意，讓我能藉著剛創刊不久的港醫健康通訊，有機會和每一位我曾服務過的民眾道別！接著，就請聽我娓娓述說這些日子以來，我在診間說不出口的再見。

憶起乍到小港醫院，我承接了包括前任內科主任及其他醫師的門診，我還記得第一次看診時，被原本內科主任的患者以為我是剛畢業不久的代診醫師~呵呵，我應該很高興吧？因為這表示我當時看起來很年輕？而也許因為我的年輕氣盛，其實在四年多前到任小港醫院沒多久，我就被投訴過了；我承認我有時難免心急口快，但常常是為著讓我所照顧的慢性病患能夠聽從我的建議，培養正確的生活飲食習慣，並且能夠規律服藥及按時回

診，做到該有的自我監測與定期追蹤，所以免不了因著深切期待而有嚴厲的口氣。很謝謝那位家屬的投訴，有了這次不經一事不長一智的經驗，還有我的主任告訴我，和慢性病患對談多以朋友式的忠告取代老師般的訓話，讓我能在看診時，逐漸揣摩出針對不同患者該拿捏的不同態度。也謝謝每一位願意接受我看診風格的民眾，讓我在年輕主治醫師的階段，就被口耳相傳是小港醫院門診中很難掛到號的醫師；我想，在診治慢性病的日復一日過程裡，能夠讓我持續樂在工作中的原因，最主要就在於每一位給予我肯定的患者，願意給我這個剛到任的菜鳥醫師一個機會，讓我成為大家在內分泌新陳代謝疾病方面，尤其是糖尿病與甲狀腺疾病等需要就醫時，腦海中會想到的醫師，而我也很高興和大家建立起長期且互相瞭解的醫病關係。

但請原諒我二月以後的不告而別，在維持往常看診節奏的考量下，我必須如此，我實在無法一一和大家道別；但這並非無情，而是我怕一旦和熟悉的病友開始了這個話題，我可能會不知道如何止住那帶點悲傷的離情。雖然我記不住每一位長期在門診追蹤的病友名字，但有許許多多人，都已經是我永遠記得的熟人了；包括當初跟著我從高醫轉到小港門診的恆春阿嬤、重聽卻又很聽從醫師建議的外省伯伯、不按時回診但藥用完會去掛現場號的小姐、因工作在國外必須領三個月處

方箋的先生、逢年過節會帶自製點心給我的點心店老闆娘、很規律服藥少一天藥都不行的阿公、看診時互相比較誰控制得好的母子檔、夫妻檔與姐妹檔、還有應酬很多會忘記回診的忙碌里長、常因臨時要到大陸須更改看診時間的台商、以及許許多多我限於篇幅沒有特別提到的小港地區民眾和中鋼公司員工與包商，當然也有小港醫院的同事、志工朋友、或其家屬，因為大家對我的厚愛，才讓我有這個機會認識您們；有一句台灣話，「先生緣，主人福」，曾經是我的長輩對我當醫生的期許，而如今的我認為，我在小港醫院有幸遇到的醫病緣份，的的確確是我從醫的福氣，讓我從四年多前的菜鳥醫師成長為略有經驗的醫師。只是緣份總有必須說再見的一天，因為人生沒有不散的筵席，而一段緣份的結束，正是另一段緣份的開始！

就像我當初剛到小港醫院，二月一日以後李美月醫師會接續我目前的工作，我希望目前我在小港醫院的工作，在一月份結束時，能夠劃下一個完美的句點，更希望每一位我所服務過的病友，在來年的慢性病控制上都能更進步，並順祝大家新年快樂，鴻兔大展！

願景

塑造創意自主的組織文化
追求優質安全的醫療服務
實現社區關懷的全人照護

理念

品質 效率 關懷 創新

宗旨

服務 教學 研究

任務

以醫學中心的卓越品質
行社區醫院的貼心服務

目標

成為社區健康的守護者



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Hsiao-Kang Hospital

地址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhk.org.tw>

門診診療時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00
(週六只看上午診)