

# 中國醫訊

蔡長海題

# 226

看醫療之廣 · 取健康之鑰 · 品生命之美

健康 關懷 創新 卓越 | 2024 7月

國際醫療

## 本院新南向醫旅人次百倍成長 特色醫療造福國際

慈善公益

相信希望相信愛音樂會  
歌頌真善美為病房送暖

熱門關鍵字

### 基因治療新進展

醫療之窗

### 遠離高炎值

防肺炎、肝炎、結膜炎的解方  
「3不」防全身紅斑狼瘡發炎  
泌尿道發炎背後隱藏什麼危機  
如何避免顎骨的骨髓炎&骨壞死  
頭皮發炎搔癢禿髮？小心是頭癬  
慢性發炎與憂鬱症，大有關係？  
探索中醫觀點下的「發炎」本質



中國醫訊電子期刊

## 中醫大暨醫療體系月刊

發行人 蔡長海  
社長 周德陽  
副社長 林聖哲 吳錫金 陳自諒  
王志堯  
總編輯 邱昌芳  
主編 吳依桑  
執行編輯 劉孟麗  
編輯委員 方信元 張坤正 高尚德  
邱德發 薛博仁 楊麗慧  
陳俊良 陳韋成  
助理編輯 田 霓 劉淳儀 蔡教仁  
陳靜儀 呂孟純 林玟玲  
黃郁智 陳淑宜 趙韻婷  
邱紹智  
美術編輯 盧秀禎  
美術設計/印刷 昱盛印刷事業有限公司  
創刊日期 民國92年8月1日  
出刊日期 民國113年7月  
發行所 中國醫藥大學附設醫院  
地址 404 台中市北區育德路2號  
電話 04-22052121轉12395  
網址 <http://cmuh.tw>  
投稿/讀者意見信箱  
[004887@tool.caamed.org.tw](mailto:004887@tool.caamed.org.tw)  
電子期刊 [www.cmuh.cmu.edu.tw/Journal?type](http://www.cmuh.cmu.edu.tw/Journal?type)  
或掃描QR code

## 編輯檯

中醫大附醫自2022年起承接衛福部新南向國家醫衛合作與產業鏈發展計畫有成，隨著全球疫後解封，國際醫療觀光更加蓬勃發展，今年第三年承接此計畫，積極推廣重難症特色醫療，包括腦癌等癌症治療；免開刀心導管治療多種心血管疾病，包含心房顫動、心律不整、主動脈瓣置換、周邊血管阻塞；以「神波刀」非侵入式治療嚴重顫抖症；免開腦微創手術治療顱底腫瘤，幫助許多新南向國家重難症病人對抗疾病威脅。

隨著近代醫學發展快速，帶動各式療法與新藥研發的步伐，其中又以醞釀多時的「基因治療」最受矚目。自2001年人類基因圖譜的初稿發布以後，在基因序列的研究基礎上，基因治療已不再是遙遠的夢想，而是一項重塑醫學未來的新興科技，有望將疾病治療帶向新的境界。本期醫訊帶您一探究竟，從溯源20多年前基因治療的初始，至近幾年基因治療領域重要的突破與展望，掌握未來疾病治療的重要趨勢。

時序進入炎熱的七月份，炎夏防炎症，應慎防浮躁的身心狀態不小心啟動了任何一個發炎的開關！包含預防肺炎、急性肝炎和結膜炎，如何防紅斑性狼瘡上身、泌尿道發炎隱藏的危機、顎骨的骨髓炎及骨壞死、頭皮發炎恐引發頭癬、慢性發炎與憂鬱症的關係，可見身體百病起於「炎」，再從中醫觀點探索發炎本質，平衡為健康之本，讓我們一起學習心靜自然涼，遠離高炎值，安然度過熱情如火的炎炎夏日。





## 國際醫療

### 03 本院新南向醫旅人次百倍成長 重難症特色醫療造福國際

\_\_ 編輯部



## 慈善公益

### 05 相信希望相信愛慈善音樂會 歌頌真善美圓滿人生四道

\_\_ 編輯部



## 熱門關鍵字

### 07 基因治療新進展

\_\_ 胡務亮

## 醫療之窗：遠離高炎值

### 10 威脅全球健康的炎王 預防肺炎這樣做

\_\_ 涂智彥

### 12 肝臟發炎 9 原因 急性肝炎可以逆轉與再生嗎？

\_\_ 張哲維

### 15 如何減低全身性紅斑狼瘡發炎？ 「3不」避開紫外線傷害

\_\_ 陳得源

### 18 眼表常見的發炎反應 4 類結膜炎感染源

\_\_ 賴泓茵

### 20 顎骨的骨髓炎及骨壞死如何避免？

\_\_ 楊勻涵

### 23 感染別輕忽！ 泌尿道發炎 7 疾病及背後隱藏的危機

\_\_ 方仁愷

### 27 頭皮發炎搔癢、禿髮長膿疱？ 當心是頭癬快就醫

\_\_ 陳駿升



### 30 剖析慢性發炎與憂鬱症的關係 4 招抗發炎新生活

\_\_ 蘇冠賢

### 33 探索中醫觀點下的發炎本質 平衡為健康之本

\_\_ 林亭延

35 | 避免抗藥性 & 交互作用  
消炎藥使用守則

— 高靜慧

健康情報

38 | 養生一夏！  
刮痧治療助您暑氣退散

— 廖翹芳



40 | 罹患白內障有什麼症狀？

— 賴泓茵

42 | 冰淇淋曾驗出致癌物殘留  
認識環氧乙烷Q&A

— 洪東榮

新聞集錦

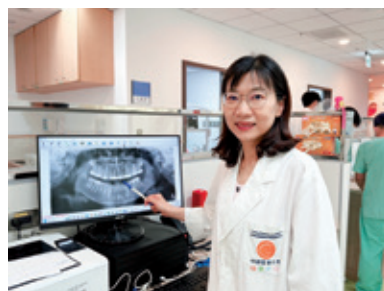
43 | 男童頭痛高燒竟罹急性淋巴性血癌  
兒醫個人化精準療程治癒

— 編輯部



45 | 焦慮少年暴吃嚴重齶齒近30顆  
兒醫牙科全口重建恢復自信

— 編輯部



47 | 本院攜手陽光基金會助血管畸形瘤女孩  
高位筋膜拉皮手術顏面再造成功

— 編輯部



分享平台

50 | 淺談反芻性思考 5 步驟助您轉念

— 張俊鴻

53 | 談憤怒與理解  
陪您創造具同理心的溝通空間

— 劉光興

衛福園地

56 | 拒絕勸酒 5 招

— 國民健康署



# 本院新南向醫旅人次百倍成長 重難症特色醫療造福國際

文／編輯部



中醫大附醫推動衛福部新南向醫衛合作與產業發展中長期計畫第三年，在衛福部專門委員吳玲瑩見證下（右二），國際醫療中心黃致錕院長（右三）於吉隆坡與馬國頂尖國際醫藥大學International Medical University（IMU）副校長Prof. Dr. Abdul Aziz Baba（左三）共同簽署MOU，推動醫學研究、人才培訓與醫衛產業的交流合作。

**疫**後國際醫療觀光蓬勃發展，為台灣醫療院所注入新活水。中醫大附醫自2022年起承接衛福部醫衛新南向計畫有成，將包含癌症細胞治療等重難症特色醫療推廣到馬來西亞、汶萊並擴及新加坡，明顯引進國際醫療人流。

## 國際就醫人流疫後時代蓬勃發展 本院卓越特色醫療打響知名度

周德陽院長表示，2023年比前一年（包含健檢在內），中醫大附醫就醫人數來自馬

來西亞成長256倍、汶萊成長47倍，除醫院受益以外，更引進眾多國際就醫人流，同時創造台中市醫療觀光Inbound可觀效益，並介接台灣醫衛廠商國際拓銷「以醫帶產」Outbound之效益。

疫情前，原本台灣國際醫療人次佔比最高的為中國大陸，近幾年因受限兩岸多種因素影響下，如今已被新南向國家所超越。拜醫衛新南向計畫推動之賜，中醫大附醫推廣特色醫療至馬來西亞（吉隆坡、砂拉越、沙巴）與汶萊，健康檢查與疾病就醫人次明顯



本院推動衛福部新南向醫衛合作與產業發展，攜手緯創醫學（Keecogo）與慧誠智醫imedtac參加於吉隆坡舉辦的「2024 Next Generation of Care: Merging Healthcare & Technology Conference」暨展覽會。吸引馬來西亞衛生部衛生總監YBhg. Datuk Dr. Muhammad Radzi Abu Hassan（左圖左三）、衛福部專門委員吳玲瑩（左圖左一）到展位參觀Keecogo的下肢外骨骼機器的展示。

提高，疾病包括腦癌等癌症治療；免開刀心導管方式治療多種心血管疾病，包括心房顫動、心律不整、主動脈瓣置換、周邊血管阻塞等；以「神波刀」非侵入式方式治療嚴重顫抖症；免開腦微創手術治療顱底腫瘤，都已幫助許多馬來西亞重症病人對抗疾病，使本院特色醫療在馬國打響知名度。

### 本院與馬來西亞國際醫藥大學簽署MOU 第一場亞洲醫師微創手術培訓登場

衛生福利部吳玲瑩專門委員也表示，新南向醫衛合作與產業發展推動至中長期計畫的第三年已明顯顯現效益，後勢更加可期。今年度新南向計畫，中醫大附醫在周德陽院長帶領下，已率先由國際醫療中心黃致錕院長帶隊開拔至吉隆坡，在今年4月底攜手無語良師學院，展開「亞洲醫師微創手術培訓平台」的首場手術示範；緊接著與馬國頂尖的馬來西亞國際醫藥大學IMU（International Medical University，馬國第一所也是最成熟的私立醫學和健康科學大學）簽署合作備忘錄

MOU，展開雙方醫事人員培訓與醫學等多方交流。

此行，還有介接台灣醫衛產業到馬國的重要任務，中醫大附醫於5月攜手智慧醫院解決方案的慧誠智醫，與下肢外骨骼機器人（Keecogo）緯創醫學，共同參與IMU-2024 Next Generation of Care: Merging Healthcare & Technology Conference會議與展覽，強強聯手，共同推廣中醫大附醫國際醫療與台灣卓越醫衛產品的雙品牌。

台中市已是全台第二大城市，更是我國宜居城市的指標，擁有國際知名的逢甲夜市商圈，也有國際級台中歌劇院、路思義教堂、亞洲現代美術館，匯聚普立茲克獎建築大師巨作，並鄰近日月潭與谷關溫泉等知名景點，極具國際醫療觀光潛力發展之姿。中醫大附醫整合專業資源，透過醫衛新南向計畫的推動，不僅讓國際人士親身體驗台灣卓越醫療技術與服務，也勢必在疫後國際觀光醫療的新浪趨勢下，成為台中市醫療觀光新一波經濟產值的重要推手。🌐



# 相信希望相信愛慈善音樂會 歌頌真善美圓滿人生四道

文／編輯部



相信希望相信愛慈善音樂會特別邀請林增連慈善基金會林嘉琪董事長（右五）、楊令璿老師（左五）、洪士超企業家（左三）、張敏魂老師（左四），以及本院楊麗慧行政副院長（右一），為安寧病人演奏多首撫慰人心的曲目，藉著溫暖樂聲陪伴病人勇敢面對挑戰。

中醫大附醫與林增連慈善基金會攜手舉辦「相信希望相信愛慈善音樂會」公益活動，結合音樂家及企業家奉獻愛心，藉由悠揚的樂音撫慰院內安寧病人及家屬，希望透過音樂的真、善、美帶來生命堅韌的力量，勇敢面對困難與挑戰。此次音樂會由享譽盛名的女高音楊令璿老師、富含音樂素養的六甲村實業洪士超企業家，以及有30年專業爵士鋼琴任教資歷的張敏魂老師連袂演出，獻給安寧癌末病人一段溫馨歡樂的放鬆時光。

## 〈風吹的願望〉唱出手足親情的守護

安寧病房中有一位堅韌不屈的生命鬥士林先生，在113年2月就診斷出末期肝癌。林先生早年離婚，而姊姊早年喪偶，因此姊弟各自帶著小孩一起扶持兩個家庭，共同熬過艱辛的生活。當林先生生病後，姊姊義無反顧地接手照顧，凡事親力親為不假他手，陪著弟弟走完生命最後一段路。長姊如母，如同第二個母親，林先生知道風吹的另一頭線有姊姊默默地牽著與守護，內心不再孤單。





林增連慈善基金會林嘉琪董事長（左）特別準備象徵希望與美好的向日葵，親自分享給安寧病房的每位病人與家屬，祝福病人走出情緒低谷，積極勇敢面對生活的一切。



洪士超企業家特別演奏經典歌曲〈榕樹下〉，讓歐先生想起夫妻倆一起奮鬥的美好時光。



病人遺族賴小姐為感謝當初在安寧病房照護父親的醫護及社工團隊，特別邀請友人一同四手聯彈演奏〈淚光閃閃〉，除了感謝醫護，更希望能帶給在場的病人與家屬不輕言放棄的堅持，陪伴彼此走過生命的低谷。

因此，音樂家特別演唱〈風吹的願望〉，其意境刻畫著深刻的手足親情，充分描繪兩人深刻的姊弟之情。

### 〈家後〉表達對摯愛妻子的感謝

另一位同樣勇敢堅強的生命鬥士陳小姐，在住院期間由其丈夫歐先生一肩擔負起照顧的責任，遠嫁日本的女兒也特地回來陪伴媽媽。夫妻兩人年輕時一起從事辦桌外燴的工作，陳小姐不辭辛勞為家庭付出，歐先生為表達對摯愛妻子的感謝，透過希望音樂家演唱妻子最愛的歌手江蕙的歌曲〈家後〉，流露出對妻子雋永的愛，也重溫兩人執子之手與子偕老的過往，這份心意感動現場的每一個人，也提醒著大家，要珍惜且即時向身邊重要的親人朋友說聲：我愛你！

### 〈涙そうそう〉刻劃對父親雋永的思念

相信希望相信愛慈善音樂會也特別邀請遺族賴小姐回到安寧病房，其父親賴先生曾接受本院安寧照護，音樂家特別演唱賴爸爸生前最喜愛的一首日文歌曲〈涙そうそう〉

（中文歌名〈淚光閃閃〉），其意境刻畫著深刻親情與雋永的思念，被淚水洗滌過的純淨心靈帶來希望的湧現，滿懷感恩迎向嶄新的明天。

### 相信希望相信愛傳遞力量和溫暖 陪您走過生命低谷與挑戰

林增連慈善基金會林嘉琪董事長特別呼籲大家，健康的人要特別珍惜目前所擁有的幸福，並且學習付出；生病的人要相信希望，相信中醫大附醫可以給自己最好的醫療照顧，相信有一群人正在給自己溫暖，給自己力量，我們都要相信希望相信愛，大家加油！

中醫大附醫秉持著蔡長海董事長「取之社會、用之社會」的回饋理念，以關懷利他為初衷，積極參與社會公益活動，打造人文關懷的醫院文化，時刻以病人為中心，以全人、全時、全程的優質醫療照護讓病人獲得妥善的治療，也希望病人的家庭感受到各界的溫暖支持、重現笑顏。🌍

# 基因治療新進展

文·圖／精準醫學中心 特聘研究員 胡務亮

「基因治療」是近年進展非常快速的一門科學，也已經是一項醫療。筆者很幸運的觀察到，並親身參與基因治療的發展過程，在此向大家介紹基因治療新進展。

放眼中外，任何一門學問幾乎剛開始的進展都是緩慢或是崎嶇的。從2001年，人類基因圖譜的初稿發布以後，由於基因序列都知道了，基因治療也自然變成了常常被談論到的話題。

## 溯源20多年前基因治療的初始

在1999年，也就是20多年以前，美國賓州大學的學者進行了一項利用腺病毒載體的基因治療。這項治療所針對的疾病是ornithine transcarbamylase缺乏症，這是一項肝臟尿素循環障礙所引起的高血氨症，治療對象是一位年輕的病人。可是不幸的，病人在治療幾天之後就因為病毒載體（viral vector）所引起的發炎反應而過世了；這一項失敗讓賓州大學及整個基因治療的領域遭遇很大的挫折。

另外一項早期發展的基因治療，是使用retrovirus（反轉錄病毒）vector。retrovirus是一種反轉錄病毒，也就是病毒的RNA基因體進入宿主細胞後，先經由反轉錄酶的作用製造出DNA，再嵌入宿主的基因體中，隨著宿主細胞的增生而繁衍。病毒DNA會經由轉錄成為RNA，這些RNA可以用來做蛋白質，也可以當作病毒的基因體而包裹在新的病毒裡

面。病毒載體設計的時候，已經移除一部分病毒的基因，所以原則是安全的。治療的疾病是重度免疫不全症的一種，因為 $\gamma$ c基因缺陷所引起的疾病。治療方法是將病人的血液幹細胞，用表現 $\gamma$ c的retroviral vector感染後，再輸回病人的體內。這項治療的效果很好，但是在2008年發現好幾位經過治療的病人發生了白血病，這是因為病毒載體插到了oncogene的前面，造成oncogene（致癌基因）的過度表現而造成白血病。

## 近幾年基因治療領域重要之突破

這些挫折當然嚴重的延緩了基因治療的發展，但是經由大家的努力，基因治療領域後來有幾項重要的突破，帶來了近幾年的快速發展，有多項基因治療產品被核准上市。這些突破首先是針對retroviral vector的改進。

有人發現，同樣是反轉錄病毒，lentivirus（慢病毒）vector的安全性就明顯比較高。其原因是retrovirus喜歡嵌入基因轉錄活躍的區域，自然vector啟動宿主基因的機會就比較高。相對的，lentivirus的嵌入就沒有這樣的傾向，這造成lentiviral vector沒有被發現引起血癌；因此，後來血液幹細胞相關的基因治療都使用lentiviral vector。

另外一項重大的進展就是adeno-associated virus（AAV, 腺相關病毒）vector的使用。AAV是一種不完全的病毒，不會引起人類的



疾病。因為AAV的基因體很小，並沒有能夠攜帶所有病毒繁衍需要的基因，因此AAV病毒需要在腺病毒或herpes（疱疹）病毒存在的時候才有能力繁衍。另外，AAV有不同的血清型，對於人類組織器官的感染力有所不同，這使得設計基因治療時，可以依照要治療器官的不同，而選用特定血清型的AAV。

### 美英歐核准的基因療法成功案例

在此先進一步介紹成功使用lentiviral vector的基因治療，以下所舉的例子都是已經在美國、歐洲核准上市的产品。有一些罕見的遺傳性腦部疾病，在以前就知道可以用骨髓移植來治療，因為血液幹細胞可以分化成吞噬細胞，進入腦部成為microglia（微膠細胞），分泌病人所缺乏的蛋白質。目前，adrenoleukodystrophy及metachromatic leukodystrophy這兩種疾病，都可以使用病人自己的血液幹細胞，經由lentiviral vector將缺損基因的cDNA送回病人的細胞，再輸入病人體內；如果在病人產生症狀之前治療，就可以阻止疾病的進行。

### CAR T免疫細胞治療

值得關注的是，lentiviral vector目前最大的運用，是在B細胞白血病或淋巴瘤的治療，也就是chimeric antigen receptor（CAR）T治療。這是一種gene-modified cell therapy，其原理是用lentiviral vector將改造過的T-cell receptor送回病人的T細胞；如此一來，這些經由病毒載體感染的T細胞，就恢復了辨認癌症細胞的能力，進而達到治療癌症的效果。在白

血病患者經由化學治療及骨髓移植都失敗之後，CAR T治療還有可能產生治療的效果，也就能給予病人另一線生機。目前，中醫大附醫也有CAR T相關基因治療的研發。

### AAV載體基因治療

AAV載體用在基因治療比較早成功的例子是Leber congenital amaurosis。這是一種眼睛視網膜的遺傳性退化疾病，病人會慢慢失去視力。基因治療的方法是利用AAV2載體攜帶病人所缺少基因的cDNA，再將病毒載體直接注入視網膜下方，這樣病人的視力就可以變好。

這項突破性的研究證明了AAV載體的方便性及安全性。筆者個人也是利用相類似的技術治療一種遺傳性神經傳導物質缺乏症：aromatic L-amino acid decarboxylase（AADC）deficiency。我們用AAV2載體攜帶AADC cDNA，然後直接將病毒載體注入病人腦部的殼核（putamen）中，這樣病人的症狀就能得到緩解，運動功能也有所改善，目前這項治療已經在歐洲及英國獲得核准。

AAV載體基因治療最大的成功故事，是對於脊髓性肌肉萎縮症（spinal muscular atrophy, SMA）的治療。SMA是一項相當嚴重的疾病，如果是一歲以前發病，病人多半連坐和站的能力都沒有，很快的死於呼吸衰竭。SMA原本沒有治療方法，不久前才發展出以oligonucleotide（寡核苷酸）注入腦脊髓液的治療。如果是使用AAV的基因治療，只要一次性的靜脈注射就能夠達成治療效果。這一項成功大大的打響了基因治療的名氣，接著衝鋒陷陣的則是血友病的基因治療。



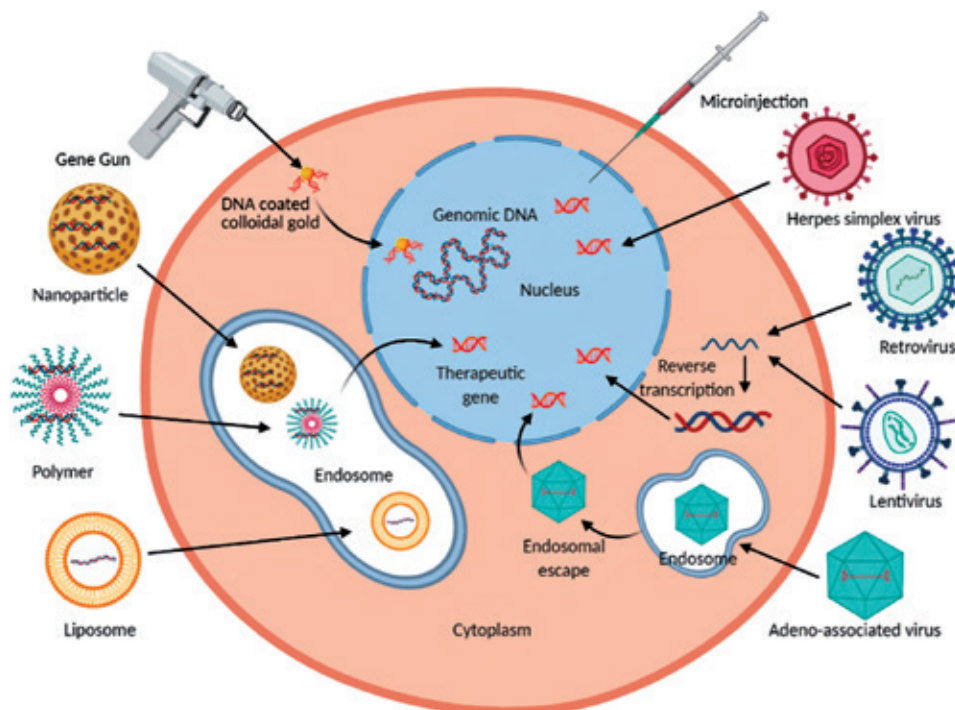
血友病是由於肝臟細胞因為基因缺陷無法製造凝血因子。在以前，血友病患者要定期輸注凝血因子，除了很不方便，無法根除症狀，費用也很高。現在A型及B型血友病患者都可以打一針基因治療，就能夠好幾年都不需要再輸凝血因子，也不會有出血的症狀。因此，血友病的基因治療已經逐漸在各個國家上市，造福病人。

### 最新話題： 基因編譯（gene editing）治療

看到這裡，大家應該都可以相信基因治療已經不再是遙遠的夢想，而是一項新興科技，病人及醫療產業都對此有很大的期望。當然，基因治療還是有一定的危險性。Len-

tiviral vector最近有被懷疑跟myelodysplastic syndrome相關，而AAV在動物實驗中也還是被看到有嵌入宿主染色體的現象。AAV靜脈注射因為使用的劑量很大，常常會引起肝臟的傷害或其他發炎反應，因此大家也都期望未來的基因治療可以不要使用病毒載體。

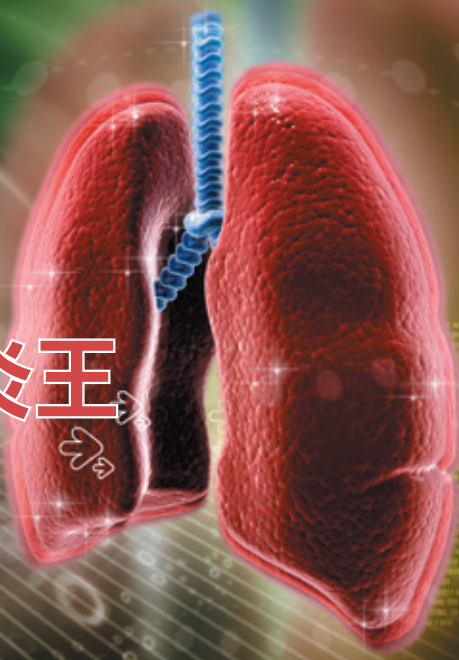
而最近因為COVID-19而大紅大紫的lipid nanoparticle（LNP，脂質奈米顆粒）就是大家期望的基因治療載體之一，尤其是最新的基因編譯（gene editing）治療，不需要基因的長期表現，LNP就變成首選的載體了。最後，文末放上一張刊登於《Cancer Gene Therapy》2022;29:402-417期刊的圖片來跟大家總結基因治療的可能方式，希望能激起醫訊讀者對於這個题目的興趣。🌐



摘錄自《Cancer Gene Therapy》2022;29:402-417之基因治療的可能方式。

（中文譯名如下，Adeno-associated virus：腺相關病毒，Cytoplasm：細胞質，DNA coated colloidal gold：附著DNA的金奈米粒子，Endosome：胞內體，Endosomal escape：胞內體逃脫，Gene Gun：基因槍，Genomic DNA：基因體DNA，Herpes simplex virus：單純疱疹病毒，Lentivirus：慢病毒，Liposome：微脂體，Microinjection：顯微注射，Nanoparticle：奈米顆粒，Nucleus：細胞核，Polymer：聚合物，Retrovirus：反轉錄病毒，Reverse transcription：反轉錄，Therapeutic gene：治療用的基因）

# 威脅全球健康的炎王 預防肺炎這樣做



文·圖／胸腔內科 主任 涂智彥

時入夏季，雖然過了每年肺炎最盛行的時候（多在秋冬交替之際），依世界衛生組織（World Health Organization, WHO）統計，即使在目前許多醫療的藥物及處置陸續進步下，肺炎仍持續是近幾年全球十大死因前幾名。

## 台灣因肺炎死亡人數持續增加

台灣從民國105年以來，肺炎就一直是台灣的第三大死因，可是到民國111年的時候，肺炎退居第四大死因，並不是肺炎人數下降，而是我國多增設了嚴重特殊傳染性肺炎——新冠肺炎（COVID）這一個死因，因此，新冠肺炎佔居第三大死因，而肺炎是第四大死因。但是由於新冠肺炎也是一種肺炎，所以就民國111年國人十大死因統計結果，肺炎死亡的人數比起以前反而是增加的趨勢。

台灣每年因肺炎而死亡的人數，在過去幾年間有所波動，大約在1.2萬至1.4萬人之間。其中，絕大多數死亡病例中，有90%的人年齡在65歲以上。可見肺炎在台灣是造成死亡的重要原因之一，尤其對於年長者而言更具威脅性，及早預防、診斷和治療肺炎是非常重要的。

## 治療取決於引起肺炎的具體原因

肺炎是一種感染呼吸系統的疾病，通常由細菌、病毒或真菌引起。這些微生物會引起肺部組織的發炎，而最常見的致病路徑就是呼吸道吸入導致症狀，包括咳嗽、呼吸困難、胸痛、發燒等。肺炎可以是輕微的，也可以是嚴重的甚至可能危及生命，特別對於年長者（年紀65歲以上）、免疫力較弱者、有糖尿病或中風臥床的病人，都會有更高風險得到肺炎。

治療肺炎通常包括抗生素、抗病毒藥物或其他支持性療法，方式取決於引起肺炎的具體原因。因肺炎最常見的致病路徑就是呼吸道吸入，所以最基本的呼吸道衛生維護就是最重要的預防方式。諸如在新冠肺炎之後嚴格執行的戴口罩，由疾管局資料可發現，

口罩預防後，呼吸道感染症明顯變少了。再配合手部衛生的確實執行，應該能有更大的預防效果。

肺炎的治療取決於引起肺炎的具體原因，例如細菌、病毒或真菌。一般來說，肺炎的治療可能包括以下幾個方面：

## 1 藥物治療

- **抗生素**：如果肺炎是多由細菌所引起，醫師可能會開立抗生素來治療感染。
- **抗病毒藥物**：對於病毒性肺炎（如新冠肺炎），可能會使用抗病毒藥物來幫助控制病情。
- **抗真菌藥物**：對於真菌性肺炎，可能會需要使用抗真菌藥物進行治療。

## 2 症狀舒緩

使用退燒藥、止咳藥或吸入支氣管擴張劑（對於有呼吸困難的患者，可能需要使用支氣管擴張劑來幫助呼吸）。

## 3 其他治療

- **氧氣治療**：對於呼吸困難的患者，可能需要接受氧療以確保足夠的氧氣供應。
- **靜脈輸液**：對於脫水或病情嚴重的患者，可能需要透過靜脈輸液來補充水分和營養。

### 及早預防感染才能有效遠離肺炎

綜合上述，更勝於疾病的治療，肺炎的預防最為重要，但也常被我們忽略掉了。及早預防以降低肺炎死亡風險，已有充分的證據顯示，肺炎鏈球菌疫苗可以降低感染肺炎鏈球菌的風險，並進一步減少病人發生嚴重

肺炎鏈球菌感染症（如菌血症、腦膜炎）的機會。目前市面上的肺炎鏈球菌疫苗，有分13價結合型肺炎鏈球菌疫苗（PCV13）及23價肺炎鏈球菌多醣體疫苗（PPV），皆能有一定的保護效果，針對兒童、高齡、慢性病患者及高風險者皆建議施打。我國於民國112年11月起開放給付於65歲以上成人可以免費接種13價肺炎鏈球菌疫苗，針對施打的選擇與時間間隔，民眾可以諮詢相關醫師。

在預防感染方面，本身免疫力的提升也是重要的。充足且均衡的營養，適度增加維生素C的攝取，充足的休息與睡眠亦能快速回復體力、增進抵抗力。維持適當的運動和體能，每週固定的運動量，在體力與心情上都能有良好的維持。正向良好的心情調適，也能有助於體抗力的提升，減少感染發生的機會。

俗話說，預防更勝於治療。在疾病的治療上，若能達到這樣的目標當然是最理想的。唯有良好預防方式及維持良好抵抗力的習慣成為日常生活的一部份，才能讓大家都免於肺炎的侵襲。🙏



肺炎在台灣是造成死亡的重要原因之一，尤其對於年長者更具威脅性，圖為胸部X光顯示左下肺炎併膿胸。





# 肝臟發炎9原因 急性肝炎可以逆轉與再生嗎？

文／內科部 消化系 主治醫師 張哲維

## 案例分享

**陳**先生，70歲男性，本身有B型肝炎病史，在中醫門診追蹤。最近食慾不振，尿液顏色變深，皮膚黃，追蹤抽血發現肝發炎指數上升AST572、ALT780、黃疸2.41，經中藥治療後黃疸仍然惡化到5.3，轉入西醫門診接受口服抗病毒藥物後黃疸改善到3.29，同時安排超音波檢查發現一顆4cm肝癌，所幸期別為第一期，在B型肝炎及肝功能改善後，得以進一步接受手術切除而有機會痊癒。

## 肝發炎指數是什麼？

丙胺酸轉胺酶alanine aminotransferase（AST）以及天門冬胺酸轉胺酶aspartate aminotransferase（ALT）是儲存在肝臟裡面的酵素，當肝臟發炎、肝細胞壞死時，就會釋放這些酵素，抽血檢驗就會出現異常。因為檢驗方便只需要抽血，大部分的健康檢查都有包括這個項目，肝炎的診斷大部分也是藉由肝發炎指數的異常上升診斷。

雖然檢驗方便但是也存在許多迷思，過去常被稱為「肝功能指數」，可能是抽血時為了方便常以「肝腎功能」簡稱而造成誤會，事實上以「肝發炎指數」稱呼更適合。AST除了在肝細胞以外，骨骼肌、心肌、腎

臟、腦部以及紅血球也有，而ALT大部分都在肝細胞裡面，因此ALT的上升更能夠代表肝臟的發炎受傷。

## 肝臟發炎會有什麼症狀？

人體的其他部位發炎大部分都會有紅腫熱痛的情形，但是肝臟本身沒有神經，因此肝臟發炎大部分是沒有疼痛，另外肝臟細胞再生能力很強，肝臟的切除手術甚至最多可以切到剩下五分之一的肝臟，也能維持正常肝臟的功能。

由此可知，肝臟發炎通常不會有症狀，但當有症狀產生時，肝臟壞死的範圍已經有一定程度，所謂症狀輕微的會有倦怠、食慾不振等，較嚴重的則會有噁心、嘔吐以及皮膚黃等情形。也因為肝臟症狀不明顯又號稱沉默的器官，有B型肝炎以及C型肝炎病史者應定期於西醫門診追蹤，有問題才能即早發現並處理。

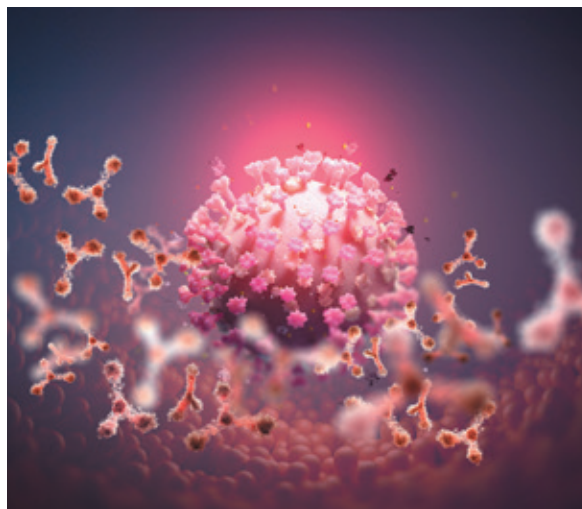
## 肝臟發炎9個常見原因

肝炎發生的原因很多，病毒性肝炎及藥物性肝炎為最常見的原因。亞洲最常見為病毒性肝炎，歐美國家最常見為藥物性肝炎，常見原因如下：

### 1 藥物

藥物性肝炎又可依是否有藥物劑量依存性（dose-dependent）（肝炎的發生與藥物劑量是否有關）做分類：

- **a 有劑量依存性：**乙醯胺酚（acetaminophen）（俗稱普拿疼）。



- **b 無劑量依存性：**抗結核藥物（INH、rifampicin、PZA）、抗癲癇藥物（phenytoin、valproate）、抗生素、抗黴菌藥物、非類固醇消炎止痛藥、抗心律不整藥物（amiodarone）、降血糖藥（troglitazone）、降血脂脂肪藥物等。

### 2 特定毒素

黃磷（yellow phosphorus）（火柴）、四氯化碳（乾洗劑、滅火劑）、菇毒。

### 3 中草藥營養品

減肥藥物（hydroxycut）、荷爾蒙、兒茶素（green tea extract）。

### 4 代謝性原因

- **a 酒精：**由於酒精是在肝臟代謝，大量的酒精需要代謝對於肝臟是個負擔，酒精代謝成「乙醛」也有肝毒性。
- **b 脂肪肝：**脂肪酸的代謝是在肝臟處理，過量的脂肪對於肝臟也是個負擔。



## 5 感染性 .....

- a 肝炎病毒：**HAV、HBV/HDV、HCV、HEV；A型肝炎以及E型肝炎主要藉由糞口傳染；B型、C型以及D型肝炎主要藉由血液體液等傳播，應避免不乾淨的針具（針灸、民俗療法、刺青以及密醫的危險醫療行為等），以及危險性行為也是重要因素。
- b 其他病毒：**CMV（巨細胞病毒）、HSV、VZV（皰疹病毒）、adenovirus（腺病毒）、EBV、HHV6、dengue virus（登革熱）、parovirus B19、rubella（德國麻疹）、yellow fever（黃熱病）。
- c 細菌感染：**腸球菌（enterococcus）、大腸桿菌（E.coli）、金黃色葡萄球菌（staphylococcus aureus）、梅毒（syphilis）、肺炎克雷伯式菌（klebsiella pneumonia）。
- d 黴菌感染：**candida、aspergillus、cryptococcus、histoplasma capsulatum。

## 6 遺傳性疾病 .....

威爾森氏症（wilson disease）、粒線體疾病（mitochondrial disease）、雷氏症候群（Reye's syndrome）。

## 7 血管性原因 .....

缺血性原因（休克、缺氧）、鬱血性疾病如Budd-Chiari syndrome、心衰竭以及急性心肌梗塞。

## 8 懷孕相關 .....

子癲前症（preeclampsia）、懷孕期急性脂肪肝（acute fatty liver of pregnancy）。



## 9 自體免疫相關 .....

自體免疫性肝炎（autoimmune hepatitis）、原發性膽汁性肝硬化（primary biliary cirrhosis、PBC）、原發性硬化性膽管炎（primary sclerosing cholangitis、PSC）。

由此可知，要找出急性肝炎背後的病因需要詳細的病史資訊，包括藥物史，過去病史、家族史，飲食習慣，旅遊史，職業別，接觸史以及群聚史等層面，而這當中最重要的是需要排除B型肝炎以及C型肝炎，因為這兩者是有特效藥有機會可逆轉急性肝炎。

### 急性肝炎的治療與照護

急性肝炎除了B型肝炎、C型肝炎以及自體免疫性肝炎有比較有效的藥物可使用之外，多數沒有特效藥，應盡快到消化科門診，找出發炎背後的原因避免再接觸，讓肝臟能夠好好休息再生。須特別留意，切勿自行再去服用其他補品、中藥偏方等，建議多喝水，勿再喝酒、抽菸，可適當補充一點蛋白質幫助肝臟再生，作息正常勿熬夜就是對於肝臟再生最好的照護方式。🌍



# 如何減低 全身性紅斑狼瘡發炎？ 「3不」避開紫外線傷害

文／風濕免疫中心 副院長 陳得源

**全**身性紅斑狼瘡（sys-  
temic lupus erythematosus，

簡稱SLE）是國人好發之全身性自體免疫疾病，多為年輕女性，但男性、老人及孩童皆可罹病。SLE病變遍及全身各器官，包括骨骼關節肌肉系統、皮膚、腎臟、神經系統、肺臟、心臟及血液等器官。症狀不易捉摸，若不注意，經常會耽誤病情而延誤治療契機。

## 認識病因之一：什麼是光敏感？

SLE真正病因仍不清楚，目前已知免疫調節異常、遺傳、感染、荷爾蒙、食物、紫外線及空汙等因素，都可能造成病症或加重病情。根據美國風濕學會制定紅斑性狼瘡十一項分類與診斷條件，其中一項為「光敏感」。

什麼是光敏感（photosensitivity）呢？意指紫外線照射後加重皮膚症狀或內臟器官病變之統稱，根據國內外統計約有30~50%的SLE病人，於曝曬紫外線後造成局部或全身免疫系統的變化，皮膚較易產生紅斑或加重皮膚症狀（如存在時間較久及已有皮膚病灶處更加嚴重），有時會有全身症狀惡化，如增加倦怠、關節疼痛、發燒或內臟器官病變加重等。造成的原因，目前研究可能為紫外線活化皮膚之免疫細胞而發生細胞凋亡（apoptosis），或增強嗜中性球發生胞外誘捕網（neutrophil extracellular traps）作用，因而釋放出細胞內的自體抗原，進而引發自體免疫反應，造成自體抗體的產生及釋放發炎性細胞激素，因而增加免疫發炎反應，造成皮膚紅斑病灶，甚至加重內臟器官病變。

示意圖非當事人

## 紫外線B光是紅斑狼瘡光敏感主因

所謂紫外線，根據波長可分為紫外線A光（UVA）、紫外線B光（UVB）、紫外線C光（UVC），其照射到皮膚深淺程度不同，傷害程度也相對不同。紫外線A光，光源較長會直接透過真皮層，產生破壞膠原蛋白和彈性纖維的自由基，加速膚質提早老化，照射強度最強（高於紫外線B光的30倍），能穿透雲層與玻璃窗；而紫外線B光，有部份會被臭氧層吸收掉，光源較短，但會造成皮膚曬傷和黑色素的產生，令膚色暗沉甚至出現褐斑，是造成紅斑狼瘡光敏感的主因；至於紫外線C光（UVC）是光源最短的，連臭氧層都無法穿透。

## 很重要！炎炎夏日防曬守則

有鑑於此，如何在炎炎夏日做好防曬保養，是紅斑性狼瘡病人在享受夏天陽光之餘，不可不知的重要課題，下面就讓我們來了解防曬重點：

### 1 日曬時間點與地點

儘量避免正中午時外出，早上十點至下午三點這段時間陽光的紫外線最強，對皮膚的傷害力最大；而一年之中又以三月至十月陽光中的紫外線強度特別高。尤其是夏季，應留意氣象局對於紫外線指數的報導，可分為微量級、低量級、中量級、過量級、危險級，而不同的紫外線指數須對應不同的防曬措施。在海邊沙灘、湖邊、雪地活動時，須注意因反射造成的紫外線加強，高山上也容易受到紫外線的照射。

### 2 日曬時間長短

如未做防曬工作時，直接曝曬於紫外線下以不超過5至15分鐘為宜，根據統計，紅斑性狼瘡的病人平均5至15分鐘曝曬於陽光下，皮膚就易產生症狀。

### 3 防曬措施與方式

在烈日下活動，最好能穿長袖有領衣服，戴上至少帽緣寬10公分的遮陽帽，使用陽傘、口罩、手套來保護容易曝曬的部位，若怕熱，則質料型式上可以選用寬鬆的棉質材料，會較舒適，在購買衣服時可選擇材質本身具有抗紫外線功效，配戴可以阻擋紫外線的太陽眼鏡。在車內、屋內的窗戶旁邊或多雲天氣時仍須防曬，因為玻璃、窗簾及雲層無法完全阻隔紫外線的穿透。

### 4 防曬品的選用

防曬品是保護皮膚免受紫外線的傷害，以減緩及減輕光敏感，接觸陽光前20~30分鐘，所有曝露的部位都要預先塗上才有效，能夠同時隔離紫外線A光及紫外線B光的防曬品是最好的選擇。

紅斑性狼瘡病人應選用防曬係數（SPF）15以上的防曬品；流汗或游泳時則應選用防水性強的為佳，在戶外活動超過兩個小時就應補擦防曬品，選用具有防曬成份的唇膏。同時避免使用容易引起光敏感的產品，例如香水、香檸檬油、某些化妝品等，而凡士林則不能防曬傷。有些藥物易產生光敏感，在服用前請詢問照顧您的醫師。此外，外出日照前30分鐘就須塗抹防曬係數大於SPF15的防曬用品。





### 了解防曬係數，避開光敏感食物

防曬係數是指防曬品能延長皮膚受日曬引起皮膚泛紅所需的時間倍數，SPF（Sun Protection Factor）為紫外線B光（UVB）的防曬指數。據統計，SPF15即可阻隔93%的紫外線B光；而PA則是紫外線A光的防曬係數，共分為PA+、PA++、PA+++三級。防曬係數高並不代表百分之百的有效阻隔紫外線，反而有時會造成皮膚上的負擔，有些患者甚至對防曬品內含的化學物質會有刺激反應，所以需依個人的膚質選擇適合的防曬品。在選購的同時除了要考慮防曬係數，也別忘了要特別注意是否有衛生署的合格標誌，才能安心使用經過把關的合格產品。

選擇防曬乳最重要就是要考慮有效的主成份，可區分為化學性及物理性。化學性防曬品作用於吸收紫外線，延緩曬傷時間，一般來說產品較清爽，但較可能引起過敏；物理性防曬品則在肌膚表面形成一種反光膜，隔絕紫外線侵入，產品溫和但分子較大質地

濃稠，故許多廠商將化學性及物理性濃縮混合使用，使產品既溫和又清爽。此外，有些食物會使光敏感變厲害，如木耳、芹菜、九層塔，大茴香的葉子、當歸等。

### 結語

紅斑狼瘡的病人只要能了解及熟記上述要點，就能輕鬆健康的享受陽光，避免因紫外線造成的皮膚症狀，甚至引起全身症狀。在此提出「三不」供大家參考：（1）不要逞強：紫外線威力無窮，無論任何場所時間，都別忘記保護您的皮膚。（2）不要怕麻煩：對於防曬品的使用不要怕麻煩，要記得隨時補充防曬用品。（3）不要怕難為情：防曬的裝備可能很複雜，甚至防曬的行為可能有點可笑，尤其是男性患者，可能更會覺得難為情，但有了這些防曬裝備才能預防紫外線傷害，所以千萬不要覺得不好意思喔！藉由本文幫助大家安然度過炎炎夏日，安心享受熱情的豔陽天。☀

# 眼表常見的發炎反應

## 4類結膜炎感染源

文／眼科醫學中心 主治醫師 賴泓茵

眼睛，是靈魂之窗，良好的視覺，提供人類生活的基本能力，也讓我們看見繽紛绚丽的色彩！眼睛如果有感染與發炎反應的產生，除了引起眼部的不適，也會影響到我們的視覺，進而影響生活。

示意圖非當事人

是透明的、黏稠的或化膿性的，視其病因而異。結膜炎的表現，可能以單眼或雙眼同時出現。

### 結膜炎依病因可分4種類型

結膜炎可以根據其病因，區分為以下幾種類型：病毒性結膜炎、細菌性結膜炎、過敏性結膜炎、化學性結膜炎及其他（如真菌性和寄生蟲性結膜炎）：



#### 病毒性結膜炎

是由病毒感染引起，腺病毒是常見的感染源之一。腺病毒結膜炎的症狀可以從輕微無症狀到十分嚴重，潛伏期5到12天。此種結膜炎具有高度傳染性，常見於學校、托兒所等人群密集的場所。

傳播途徑主要是通過接觸被病毒污染的物品，如毛巾、眼鏡或手觸摸眼睛後再接觸其

#### 認識常見的眼科炎症：結膜炎

顧名思義，結膜炎指的是眼睛結膜的一種發炎反應。所謂的結膜，是一層透明薄膜，覆蓋在眼白和內眼瞼的部分，具有保護眼球表面和潤滑眼球的功用。

常見的結膜炎症狀包括紅眼、流淚、眼睛癢、分泌物增加、異物感、畏光和脹痛。結膜炎發生的時候，會使結膜血管充血擴張，進而產生紅眼的症狀；此外，眼瞼和結膜因發炎反應而出現腫脹，使患者有異物感及眼球脹痛的感覺。而分泌物的部分，可以



他物品，個人衛生在預防上是十分重要的。治療方面，病毒性結膜炎以症狀治療為主，通常不需要使用到抗生素，但可以使用人工淚液以及冰敷，用以緩解眼睛腫脹的不適。

## 2 細菌性結膜炎

是由細菌感染引起，常見的細菌包括葡萄球菌、肺炎鏈球菌、披衣菌、淋病球菌等。這些細菌可以透過直接接觸或污染的物品傳播，例如毛巾。細菌性結膜炎的分泌物，不同於病毒性結膜炎的清澈水狀分泌物，其分泌物一般為黃綠色黏稠狀。在治療方面，細菌性結膜炎通常需要根據可能的感染菌種選擇合適的抗生素藥水。

## 3 過敏性結膜炎

是一種由過敏原引起的眼部炎症，通常表現為雙眼對稱的發紅、搔癢、流淚和分泌物增加。致病原因主要是由環境中的過敏原（如花粉、塵蟎、毛屑、黴菌等）所觸發的免疫反應。當過敏原接觸到眼睛表面的結膜時，免疫系統會釋放出組織胺以及其他的化學介質，引起局部的發炎反應。

治療上，避免接觸過敏原是根除的主要方法。使用抗過敏藥物如抗組織胺（眼藥水或口服藥）或類固醇眼藥水，可以用來緩解症狀。人工淚液的輔助使用，可以用來沖洗和潤滑眼睛表面，緩解眼睛表面的不適感。

## 4 化學性結膜炎

由化學物質（如清潔劑、煙霧等）刺激引

起，通常與環境因素密切相關。在發生化學性結膜炎的當下，應立即用大量清水沖洗眼睛表面，並至醫療院所尋求診斷與治療。治療上，依其症狀，可能需要使用抗生素藥水以及抗發炎的類固醇藥水；也可輔以人工淚液，潤滑眼睛表面，舒緩眼睛表面的不適。

## 預防從個人衛生做起 並避免環境過敏原

結膜炎的預防與衛教，對於減少感染率和防止傳播至關重要。在預防上，保持良好的個人衛生習慣是預防結膜炎的關鍵。以個人衛生而言，提升個人衛生是首要之務，勤洗手，手部未經清潔不隨意觸摸眼睛；不與他人共用毛巾等私人用品；不隨意揉眼睛，避免手上病原體傳播到眼睛。

關於生活環境部分，避免接觸已知的過敏原，如花粉、塵蟎等；在花粉季節，減少外出或是外出時配戴口罩以及護目鏡；避免長時間處於灰塵較多的環境；保持室內的清潔，常規性清潔床單、被套和窗簾，減少塵蟎滋生。

## 結語

雖然結膜炎是一種常見的眼部發炎反應，但它是一種可以預防也可以治療的眼部疾病。當出現以上提及的結膜炎症狀時，應即時就醫接受治療。但預防勝於治療，最重要的是要養成良好的個人衛生習慣和注意環境衛生，讓自己遠離眼睛常見的炎症，給自己一個舒適明亮的生活！🌞

# 顎骨的骨髓炎及骨壞死 如何避免？

文·圖／牙醫部 口腔顎面外科 主治醫師 楊勻涵



## 骨髓炎

**骨**髓炎是一種骨骼感染性疾病，通常由細菌、真菌或其他微生物引起。病原體通過血液循環進入身體，然後在受損或虛弱的骨組織中繁殖，引發炎症和組織壞死。

骨髓炎可以發生在身體的任何部位，常見在長骨、脊柱和骨盆等部位，也會發生在顎骨。最常見的骨髓炎病因包括以下幾點：外傷（骨折、開放性創傷或手術等）、血行播散、周圍組織的感染（如皮膚感染）及免疫功能低下。骨髓炎的症狀通常有激烈的疼痛、感染部位腫脹及發紅、發燒和畏寒、活動受限等等。

除了骨髓炎之外，顎骨也會發生骨壞死的情況。在顎骨中最常見的兩種骨壞死為「放射線性骨壞死（osteoradionecrosis, ORN）」及「藥物引起之顎骨壞死（Drug-induced osteonecrosis of the jaws, DIONJ）」。

## 放射線性骨壞死

放射線性骨壞死（osteoradionecrosis, ORN）是由放射線治療引起的嚴重併發症。放射線通常用於癌症或其他疾病的治療，例如頭頸癌患者常見於手術切除腫瘤後，因腫瘤分期或其他風險因子，仍需單獨進行放射線治療或合併同步化學放射治療，即CCRT（concurrent chemoradiotherapy）。



放射線雖然能夠殺死癌細胞，但同時也會對周圍組織產生負面影響，尤其是對於骨骼組織，放射線會破壞骨骼中的血管，導致血液供應不足。

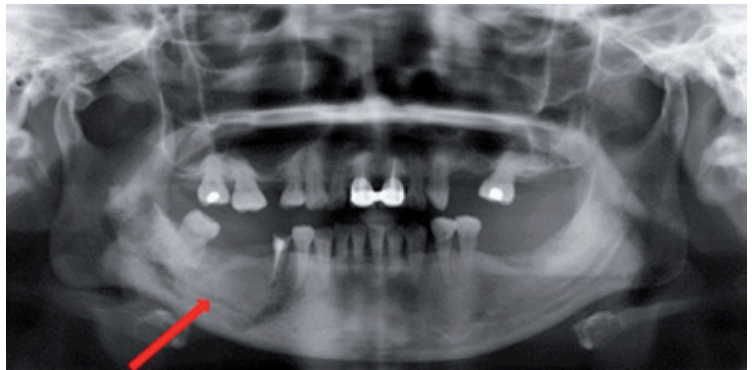
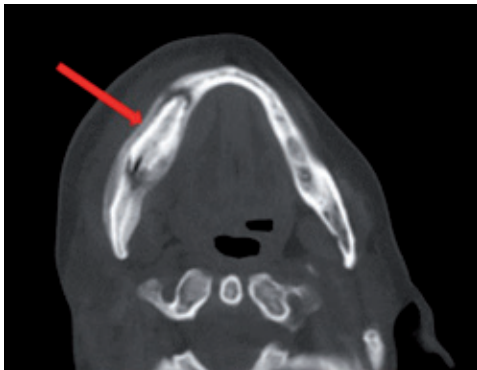
放射線性骨壞死的發生與放射劑量的多寡、治療部位的骨骼、治療方式（如外部放射線治療或內部放射線治療）及後續的侵入性治療都有關。以部位來說，放射線性骨壞死常發生在顎骨，而因為下顎骨的骨頭相較於上顎骨較為緻密且血流較少，因此更為常見骨壞死的情形。

當顎骨照射過放射線之後，若再進行牙科侵入性治療（包含拔牙、植牙等手術），就容易發生骨組織的壞死。因此，當頭頸癌

的患者接受放射線治療前，都應至牙科進行全口牙齒狀況之評估，一般建議最好於接受放射線治療前兩周完成牙科侵入性治療，等傷口妥善癒合再進行放射線治療，以降低骨壞死的發生機率。如果接受過放射線治療的患者有必須拔牙之情況發生，都建議評估進行拔牙前及拔牙後的高壓氧治療，以減少骨壞死之可能。

### 藥物引起之顎骨壞死

藥物引起之顎骨壞死（Drug-induced osteonecrosis of the jaws, DIONJ）是因長期使用特定藥物而引起的骨組織壞死，包括抗骨質疏鬆藥物、抗癌症之骨轉移藥物、高劑量的類



此為曾於本院口腔顎面外科就診之女性患者，因乳癌曾於民國105至106年注射保齡麗Prolia®（denosumab 60mg），於民國107年拔除右下第二大臼齒後開始產生藥物引起之顎骨壞死的症狀。通過電腦斷層掃描（左上圖）及環口X光攝影（右上圖）的影像都可見與正常顎骨組織游離的腐骨（箭頭所指處）。臨床照片可見右側下頷處之皮膚有與口腔相通的瘻管（左下圖），口內右側下頷區域有暴露之腐骨（中下圖）。經腐骨清創手術後，臨床追蹤照片可見口內黏膜癒合，無骨頭露出（右下圖）。

固醇，這些藥物可以影響顎骨的血液供應，並干擾骨骼組織的正常代謝和修復過程，導致骨組織壞死。臨床上最常見的為雙磷酸鹽藥物，如福善美Fosamax<sup>®</sup>；以及單株抗體藥物，如保骼麗Prolia<sup>®</sup>（denosumab 60mg）、癌骨瓦Xgeva<sup>®</sup>（denosumab 120mg）等。

在使用可能引起顎骨壞死的藥物時，患者應定期接受口腔檢查，並密切關注任何口腔不適症狀的變化，同時保持良好的口腔衛生習慣，可以有效降低顎骨壞死的風險。若曾有用藥史的患者需進行牙科侵入治療之前，建議諮詢原本的開藥醫師後，等待三至六個月的「藥物假期（drug holiday）」來停止或減少使用引起骨壞死的藥物，以降低藥物引起之顎骨壞死的風險。

### 骨壞死的診斷

骨壞死的診斷通常需要進行相關的影像學檢查，如X光攝影、核磁共振或電腦斷層掃描，這些檢查可以顯示受影響部位的骨骼結構是否發生了變化。同時詢問患者的病史和症狀、合併臨床檢查來確立診斷，需要時可能會進行組織活檢，以確定顎骨壞死的程度和性質。

若有骨壞死發生，除了口腔疼痛潰瘍及口腔異味外，口內可能會見到暴露的腐骨，皮膚也會產生與口腔相通的瘻管；另外，X光攝影或CT掃描等影像上可能也會見到與正常顎骨組織游離的腐骨。骨壞死的骨頭範圍若持續擴大，甚至可能發生病理性骨折。


### 骨髓炎、骨壞死的治療

如果已經有骨髓炎或骨壞死的情況發生，治療包含抗生素治療、口腔衛生控制、疼痛管理及手術治療等。對於細菌引起的骨髓炎，抗生素是主要的治療方法，醫師會根據感染的病原體種類和抗藥性來選擇適當的抗生素；對於藥物引起之顎骨壞死的病例，也會使用抗生素來控制口腔感染的發生，並幫助顎骨壞死部位的組織修復。口腔衛生控制包括定期口腔清潔、漱口和口腔檢查，以預防口腔感染的發生和進一步加重顎骨壞死的情況。

若骨髓炎或骨壞死伴隨著劇烈的疼痛，疼痛管理也是治療的重要部分，包括使用止痛藥物、物理治療或其他疼痛管理技術來減輕患者的疼痛。而嚴重的骨髓炎或骨壞死病例，特別是病理性骨折的情況下，最終可能需要進行手術治療來清除受感染的組織，包括顎骨壞死部位的刮除或切除，以促進組織新生。

### 結語

總而言之，顎骨的骨髓炎、放射線性骨壞死（osteoradionecrosis, ORN）及藥物引起之顎骨壞死（Drug-induced osteonecrosis of the jaws, DIONJ）的症狀和治療方法都值得我們關注。通過及早診斷和適當治療，可以幫助患者盡早恢復健康。在日常生活中，我們也應該注意預防措施，降低骨髓炎及骨壞死的發生風險。📌



# 感染別輕忽！ 泌尿道發炎7疾病 及背後隱藏的危機

文／泌尿部 主治醫師 方仁愷

## 案例分享

**顏**女士今年歲數已年過60載，過去是火車列車長，每日南北奔波，背負著無數旅客的安全。如今退休後的生活，躺在沙發上追劇是她每日最大的樂趣。看得入迷時，可以一整個上午都不用起身。

然而，近日生活有了變化，即使劇情再精采，也擋不住突如其來的尿意，才尿完沒多久，尿意又來，大約每30分鐘就要跑一次廁所，似乎是膀胱在對慵懶的沙發馬鈴薯發出無聲抗議。此外，排尿時總覺得燒燒熱熱的，尿液看起來紅通通……讓顏女士不禁納悶：難道是泌尿道感染又發作了？

雖說惱人，但顏女士也習以為常。回想當她年輕在台鐵當車長時，早就飽受泌尿道感染之苦。火車一直跑，上班時根本沒時間上廁所，為了不上廁所，渴了也不敢多喝。因此，每年來個三、五次的急性膀胱炎，似乎是顏女士與同事們的常態。

### 一 急性膀胱炎

急性膀胱炎大多是因為細菌從尿道逆流而上進入膀胱導致感染發炎，常見的細菌為大腸桿菌。女性的尿道較短，發生率較男性高，約有一半的女生一生中會得到至少一次的急性膀胱炎。

膀胱炎的主要症狀有頻尿、尿急、排尿有灼熱感、血尿，甚至發燒。大多服用一週的抗生素即可痊癒。然而，有些人即使治好了一次，後面還有千千萬萬次，膀胱炎特別容易復發，如果一年內發生3次以上的泌尿道感染，即可定義為「反覆泌尿道感染」。

危險因子包括性行為頻繁、新的性伴侶、避孕套使用殺精劑、小時候



有泌尿道感染的病史。若是停經後的婦女，如果有尿失禁、萎縮性陰道炎、膀胱退化尿不乾淨等狀況，也容易發生膀胱炎。

### 想擺脫膀胱炎復發，如何預防？

日常預防的方法包括生活習慣改變，守則如下：

- ① **多喝水**：增加尿液的排出量，減少細菌在膀胱內的存留時間。
- ② **避免憋尿**：若是常在性行為之後感染的人，更應避免在行房後憋尿。
- ③ **排尿後擦拭應由前往後擦**：避免肛門的細菌汙染尿道。
- ④ **注意保持私密部位的清潔**：但不要灌洗陰道裡面以免破壞陰道內的好菌。
- ⑤ **不穿太緊太悶的褲子**。

如果上述習慣都已確實做到，仍然反覆感染，醫師可能會有以下建議：

- ① **健康食品**，如蔓越莓或是甘露糖，但研究上證據力不高，沒有保證一定有效。
- ② 若是停經後的女性有萎縮性陰道炎，可給予陰道的雌激素塗抹治療。
- ③ 長期低劑量的抗生素治療。
- ④ 如果是中老年男性反覆得到膀胱炎，要檢查是否有攝護腺肥大、尿不乾淨、膀胱結石等問題。治療背後的病因，便可以預防下一次的感染。

## 二 急性腎盂腎炎

如果細菌進一步往上跑到腎臟，便有可能發展成「急性腎盂腎炎」，其症狀包括腰痛、噁心嘔吐、發燒等。重要的是，急性

腎盂腎炎如果沒有及時治療，可能會非常嚴重，甚至危及生命。

腎臟感染的病人，有很高的機率細菌會跑到血液裡，可能進一步惡化為敗血性休克。有些病人沒有警覺，在家腰痛發燒不以為意，自行服用退燒藥而不就醫，結果昏倒、意識不清才被家人送到急診，這時往往已經感染很嚴重了。尤其是有糖尿病的患者，免疫力較差，病程惡化更快。所以一旦有這些症狀疑似急性腎盂腎炎，建議盡速就醫，若醫師檢查後覺得感染較嚴重，會建議住院觀察與抗生素治療。

一旦診斷為急性腎盂腎炎，需要檢查是否有腎水腫的問題。輸尿管是連接腎臟與膀胱的尿液通道，如果輸尿管因結石、腫瘤、狹窄等而塞住不通，就會腎水腫。如果急性腎盂腎炎同時有腎水腫的狀況，除了抗生素的治療，還需要放腎臟引流管或雙J導管解除腎水腫的問題，感染才能較快地受到控制。

另外，產氣性腎盂腎炎是更嚴重且可能致命的感染症，電腦斷層會看到腎臟裡面有一些空氣和膿瘍，需要放置引流管和廣效性抗生素治療。有時需要將化膿、壞死的腎臟切除才能治癒。

總結來說，如果本身有糖尿病，需要吃藥或打胰島素控制好血糖，有急性腎盂腎炎的症狀需盡快就醫，避免進展為敗血性休克或是產氣性腎盂腎炎的重症。

## 三 間質性膀胱炎

女性排尿不適，不一定是細菌感染所引起。有時長期排尿疼痛、頻尿、尿急，但

每次尿液檢查都正常，如此就有可能是間質性膀胱炎，或是稱作膀胱疼痛症候群。這種疾病吃了抗生素也治不好，十分惱人！但別擔心，醫師還是有許多方法可以減緩症狀。藥物會使用抗膽鹼藥物，放鬆膀胱，減少膀胱敏感或過動；玻尿酸的膀胱灌注；如果經由膀胱鏡發現膀胱黏膜有Hunner's潰瘍，將病灶刮除，也可緩解不適。

雖說單純性的膀胱炎與腎盂腎炎較容易發生在女生，但老天是公平的，男人們也有許多炎症需要去面對，如尿道炎、攝護腺炎、副睪炎等。

#### 四 尿道炎

尿道炎大多為性傳染病，分為淋病雙球菌感染所造成的淋病，與非淋病型尿道炎，主要症狀是排尿疼痛，尿道口有分泌物。淋病會有濃稠的黃白色分泌物從尿道口流出；非淋病型尿道炎主要由黴漿菌、披衣菌等感染，尿道口分泌物較清澈，呈半透明樣。尿道炎治療也是使用抗生素，重要的是，與其他性傳染病一樣，性伴侶要一起治療，並從事安全性行為以避免傳給下一個人。

#### 五 攝護腺炎

攝護腺是男性特有的器官，在膀胱出口處包覆著尿道。攝護腺炎可能由細菌感染所造成，常見的症狀為排尿疼痛、會陰部疼痛、骨盆腔疼痛。若是症狀持續3個月以上，就稱為慢性攝護腺炎。細菌感染的攝護腺炎也是以抗生素治療，療程較長，急性攝護腺炎要治療2週，慢性攝護腺炎至少治療4~6週。

有些攝護腺炎是沒有細菌感染的狀況，又稱慢性骨盆腔疼痛症候群。在治療上可能就比較棘手，沒辦法使用抗生素就治療好，往往需要長期服用非類固醇抗發炎藥、甲型阻抗劑。近年來低能量震波的引進，除了用在勃起功能障礙、肌腱發炎等，也對慢性骨盆腔疼痛有一定的療效。低能量震波會在會陰部施打痛點，每週打一次，療程約6週，是個安全有效的治療。

#### 六 副睪炎

副睪炎的症狀包括陰囊紅腫熱痛、發燒等，大多是細菌感染所引起。如果是性活躍的年輕人，可能是性傳染病的細菌，如淋病雙球菌或是披衣菌，如果是較年長者，多是大腸桿菌等腸道菌感染，治療方式一樣是抗生素治療10至14天。前幾天睪丸很痛時可以吃止痛藥，躺著時可以用毛巾將陰囊墊高，活動時可穿較緊的內褲，陰囊托高可以減輕疼痛。副睪炎如果較嚴重導致陰囊膿瘍或是壞死性筋膜炎（佛尼爾氏壞死症），就需要手術清創，住院治療。

副睪炎也有可能發生於小朋友，重要的是，小朋友睪丸痛不一定是副睪炎，需要小心是不是睪丸扭轉，尤其是12至18歲是睪丸扭轉的好發年齡。如果家中的小朋友提到睪丸痛，一定要在黃金6小時內帶到醫院檢查，如果是睪丸扭轉，愈早發現、愈早手術，成功挽救睪丸的機會就愈大。

有些小朋友會不好意思說睪丸痛，或是分不太出來是哪裡痛，可能表現出肚子痛、大腿內側痛，這時也要小心是不是有睪丸扭

轉的問題。睪丸扭轉的表現包含突然劇烈的睪丸疼痛、腹痛、噁心嘔吐，睪丸外觀看起來腫腫的、往上縮的樣子。

而中老年男性的泌尿道感染大多與攝護腺肥大有關係，攝護腺肥大導致排尿不乾淨，膀胱就容易藏汙納垢，進一步導致膀胱炎、攝護腺炎、副睪炎。所以，攝護腺肥大需要適當治療，藥物、手術都可以有效改善尿不乾淨的問題。

## 七 佛尼爾氏壞死症

就是會陰部的壞死性筋膜炎，男女都有可能發生，容易發生在糖尿病等免疫力不好的人。壞死性筋膜炎是嚴重的軟組織感染，其他手、腳等部位都有可能發生。輕微表淺的軟組織感染稱為蜂窩性組織炎，通常抗生素治療就可改善，但如果嚴重到壞死性筋膜炎，就需要緊急清創手術，將膿引流，把感染壞死的組織清除，否則可能敗血性休克，有生命危險。

佛尼爾氏壞死症的前兆可能只是陰囊上小小的毛囊炎、副睪炎、肛門膿瘍等，若沒及時適當的治療，就有可能惡化為佛尼爾氏壞死症。第一次清創手術後往往傷口不會縫合，每天傷口照護與抗生素治療，如果組織一直壞死，清創手術可能需要反覆執行，等傷口乾淨之後再縫合。如果切除的皮太多無法縫合，就需要由整形外科醫師做皮瓣重建手術。

## 後記

個案顏女士覺得自己跟年輕時一樣，泌尿道感染又發作了，也許是電視看得太入

迷，喝水少了，於是自行去藥房買了抗生素服用。一週過後，症狀是好了許多，但仍然有血尿的狀況，時好時壞，她也不以為意。

一個月後，兒子回來老家相聚，看到馬桶上有些血漬，不經問到：「媽～馬桶怎麼有血？」顏女士回答：「沒事啦～只是泌尿道感染而已！」兒子勸道：「血尿還是去醫院檢查一下比較好喔～」

顏女士聽從兒子的建議到泌尿科門診，經過醫師檢查後，竟然發現有膀胱腫瘤。幸好腫瘤是初期的，腫瘤刮掉後每3個月追蹤一次，都沒有復發。是的！最後要提醒大家的是，有血尿的狀況不能都歸咎於膀胱發炎，還是要到泌尿科門診檢查與追蹤，排除腫瘤的問題，永保健康的身體。

## • 保健小提醒 •

- ① 如果沒有需要限水的疾病，平時應多喝水不憋尿，減少泌尿道感染。
- ② 若懷疑腎盂腎炎、會陰部感染，請盡早就醫，避免小病變大病。延遲就醫常發生在諱疾忌醫的獨居長者，家人多一分關心，便可少一分擔心。
- ③ 家中的小朋友若有睪丸痛、腹痛、大腿痛，都要想到睪丸扭轉喔！
- ④ 有血尿，找原因。🚽

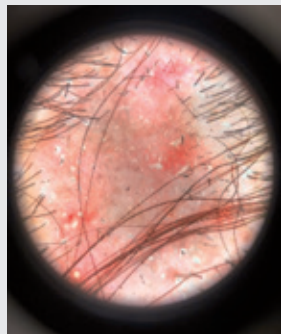


# 頭皮發炎搔癢、禿髮長膿胞？ 當心是頭癬快就醫

文·圖／皮膚科 主治醫師 陳駿升

## 案例分享

60歲范女士有頭皮發癢、落髮等症狀持續一年多，因此來到本院就診，外觀有明顯的掉髮、一塊一塊紅紅的禿髮區域，以及明顯的搔抓痕跡（下圖），用皮膚鏡檢查看到許多黑點、斷髮、結疤禿髮區域。仔細詢問下，范女士家中有養狗當寵物，後續幫范女士安排了皮膚切片檢查，顯微鏡下看到頭髮上有許多黴菌孢子，確立診斷為「頭癬」。



皮膚鏡下，頭皮呈現禿髮、頭皮發紅、許多斷髮。

## 頭癬是什麼？

頭癬是頭髮的皮癬菌感染，是一種常見的皮膚疾病。皮癬菌為一種黴菌，會感染皮膚、毛髮、指甲，俗稱的灰指甲、香港腳其實

都是屬於皮癬菌的感染。皮癬菌傳染方式有些為人傳人，有些則是經由動物（貓、狗、兔子、刺蝟等）、或是經由土壤傳染。感染頭癬可能產生的症狀，包含癢感、脫屑以及皮膚紅腫、落髮，也有可能完全沒有症狀。

## 頭癬的臨床表現

頭癬的臨床表現有非常多種，常見的表現有頭皮發紅、禿髮、脫屑，有時候會有一些小膿胞，輕微一點的病人外觀可能會看不太出來，仔細



如果發炎嚴重，則會產生膿癬（Kerion）。

用皮膚鏡檢查可以看到黑點以及斷髮。如果是發炎嚴重的病人，則會以膿癬（Kerion）來表現（上圖），頭皮會產生紅腫塊伴隨大量膿胞，伴隨疤痕性落髮。

## 頭癬如何確切診斷？

頭癬診斷需要客觀微生物的證據來確診，在門診通過皮膚鏡可以看到許多支持診斷的證據：斷髮、黑點、條碼狀頭髮，也可以把懷疑區域的頭皮皮屑、毛髮取下，使用氫氧化鉀（KOH）溶解角質後用顯微鏡觀察，可以直接看到黴菌孢子或是菌絲，取下的檢體也可以送黴菌培養，在門診還能使用一種特殊波長的光（伍氏燈），有些皮癬菌在照射下會產生螢光。

最準確的方法則是頭皮病理切片，用顯微鏡直接看完整的皮膚毛髮組織，頭癬可以觀察到黴菌孢子在毛髮周圍或是毛髮裡面，切片的做法是打完局部麻醉後用手術刀切檢體送化驗，病灶處會有縫線縫合。

## 以口服抗黴菌用藥治療

感染頭癬的皮癬菌會深入我們的毛髮深部，所以一般外用的抗黴菌藥膏是沒什麼療效的，主要治療方式為口服的抗黴菌用藥，療程為6-8周依照臨床狀況做調整。口服用藥有些需要定期抽血監測肝功能、血球計數，用藥期間需要配合醫師指示。除了口服用藥之外，還可以搭配外用的抗黴菌洗髮精一起使用。

## 有哪些疾病臨床表現與頭癬相似？

頭皮癢、頭皮發紅、落髮的病人在皮膚科門診不少見，有很多種疾病都會造成以上的症狀：

### 1 脂漏性皮炎

為常見疾病，在頭皮、鼻子、眉毛處會有紅斑、脫屑，可能會有搔癢症狀，不會有

落髮或掉髮的情形，只需使用局部藥物治療效果就很好。

### 2 乾癬

是全身性的免疫相關疾病，臨床上以紅色脫屑斑塊表現，好發位置包含頭皮、手肘、膝蓋，有時會有指甲生長不規則、關節痛等症狀。輕度病人可以單獨使用藥膏治療，嚴重一點的病人要加上口服免疫抑制劑搭配照光治療。症狀很嚴重的病人，健保現在也有提供生物製劑的申請。乾癬是慢性病不會斷根，但是可以好好控制。

### 3 圓形禿

俗稱「鬼剃頭」，臨床上看起來也是一片一片邊界清楚的非疤痕性禿髮，皮膚鏡也可以看到黑點，但不會有斷髮、也不會有發紅或是膿胞的現象，治療以類固醇為主，包含吃藥、擦藥、打頭皮針。

### 4 圓盤性狼瘡

為狼瘡的一種皮膚表現，可能伴隨有系統性紅斑性狼瘡，頭皮表現為疤痕性落髮，需要抽血排除系統性紅斑性狼瘡。

## 如何預防頭癬？

- ① 保持清潔：平常注重個人清潔衛生，保持常洗手，定期洗澡、洗頭髮。
- ② 不與他人共用毛巾、梳子等貼身用品。
- ③ 避免接觸寵物：貓、狗、兔子等寵物容易有皮癬菌感染，需要定期帶寵物健檢，如果確診頭癬，家裡的寵物要帶去看獸醫一起治療皮癬菌感染。

## 其它 5 種皮癬菌感染

前文提及其實香港腳、灰指甲也是皮癬菌感染，以下列舉常見的皮癬菌感染：

- ① **甲癬（灰指甲）**：皮癬菌感染指甲，使得指甲片增厚、變得粗糙不規則、甲床剝離，指甲有黃色、白色的顏色變化，皮癬菌感染指甲，使用外用藥水效果也不好，標準治療為口服抗黴菌藥，也要定期追蹤肝功能。
- ② **足癬（香港腳）**：皮癬菌感染腳底，常見腳縫脫皮，可能伴隨癢感，其它種表現方式包含水泡、過度角化，因為會傳染給他人，避免共用襪子、鞋子，外用藥膏療效不錯。
- ③ **股癬**：皮癬菌感染鼠蹊部、屁股，臨床表

現為邊界清楚、擴大之紅斑、最外圍會有脫皮現象，外用藥膏療效不錯。

- ④ **體癬**：皮癬菌感染身體其它處皮膚，臨床表現一樣是邊界清楚、擴大之紅斑、最外圍會有脫皮現象，藥膏療效不錯，但是當影響面積很大時建議使用口服藥。
- ⑤ **偽裝癬**：如病患之前就診時被當作濕疹治療，使用過外用類固醇藥膏，皮癬菌的臨床特色就不明顯難以診斷，就稱作偽裝癬，需要醫師仔細問診判斷，如果一直擦類固醇皮膚病卻沒有好轉，就要考慮皮癬菌感染。

### 案例後續治療追蹤

范女士確診為頭癬後，投予口服抗黴菌藥物3周後返診，改善最明顯的是紅腫區域消失了，取而代之的是新生成的皮膚，脫屑、斷髮也變少了（右圖），范女士最在意的搔癢感也有明顯改善。頭癬完整治療需要6-8周，即使症狀好轉也是需要完成整個療程，才不容易復發。禿髮是頭癬常見的後遺症，治療時加上口服類固醇可以盡力避免此情況發生，如果發生禿髮，隨著時間過去，頭髮也是有可能慢慢長回來的。



左圖治療3周後，病灶發紅減少、長新皮，搔癢感改善。右圖治療5周後，頭皮慢慢地恢復原樣，可以注意到禿髮區域還在。

### 結語

由於頭癬的盛行率不及其他常見疾病，在門診是有可能被忽略的疾病，如果病灶發炎不嚴重，臨床表現會非常不典型造成診斷困難。頭癬雖然好發於小孩，但是成人的案例其實也不少見，所以遇到成人病患有疑似症狀可進一步詳細檢查確認。病人有時候已經看很久了，症狀卻都沒有好轉會覺得氣餒，但是頭癬是感染性疾患，唯有耐心配合醫師對症下藥治療，是很容易痊癒的！

因此，有頭皮搔癢、紅斑、落髮、長膿疱等疑似症狀時，記得盡早尋求皮膚科醫師協助，及早治療避免傳染給他人，也比較不會造成疤痕性禿髮的後遺症。若是確診頭癬，要配合醫師治療完成整個療程，家裡有養寵物也要記得帶去給獸醫檢查，一起重拾良好的生活品質。🌱





# 剖析慢性發炎與憂鬱症的關係

## 4招抗發炎新生活

文／臺南市立安南醫院 副院長  
中醫大附醫精神醫學部 一般精神科 主任  
身心介面研究中心主持人 蘇冠賓

示意圖非當事人

### 人類演化傾向發炎體質 過去的生存優勢變成現今文明社會病因

人類的免疫系統在生物演化中扮演了重要角色，有助於我們在漫長的歷史中生存下來。在演化的過程中，我們的身體逐漸形成了對抗細菌和傷害的反應機制，以及能夠應對壓力和危險的大腦功能。

想像一對智人雙胞胎，他們在數萬年前誕生於荒野。哥哥成長於危機四伏的叢林，身體逐漸演化出強大的免疫系統以及對危險的敏感反應，有助於他在逆境中生存下來。相比之下，弟弟成長於現代社會，安全而清潔的環境讓他的免疫系統沒有經歷過足夠的挑戰，導致他的身體常年處於發炎狀態，容易患上與發炎相關的疾病。此外，弟弟面對的壓力也與哥哥完全不同。現代社會的競爭

和壓力使得他的大腦無法放鬆，導致焦慮和憂鬱等負面情緒的出現。

人類的免疫和大腦演化，在數萬年前所具有的生存優勢，到了現代社會卻產生嚴重的副作用，而造成文明人常見的疾病。「發炎理論」是憂鬱症相當重要的一個致病假說，憂鬱症和慢性低階發炎的關係，也經由愈來愈多的基礎和臨床研究的結果所支持，現在憂鬱症不僅被認為是大腦的疾病，更被認為是全身性的疾病，甚至是全身性的發炎疾病，這解答了「憂鬱症多數以身體病狀來表現」的事實，更解釋了「憂鬱症和代謝性疾病、心血管疾病、大腦退化及血管病變、癌症、肥胖、慢性疼痛、自體免疫疾病高度共病性」的現象。

## 破除憂鬱症治療迷思，為解憂找出新曙光

根據世界衛生組織的報告指出，憂鬱症、癌症與愛滋病是本世紀戕害人類健康造成人類失能的三大疾病。

憂鬱症比糖尿病或高血壓來得更「流行」，但卻常常被忽略，也很少被早期發現。憂鬱症造成患者自尊的喪失、酒精及藥物濫用、身體健康的惡化及人際關係與生活品質的破壞影響甚鉅。根據統計，約有三分之二的憂鬱症患者曾經企圖自殺，而十分之一的憂鬱症患者不幸死於自殺。

儘管憂鬱症有如此高的盛行率和死亡率，而且對患者及家屬造成巨大的身心傷害，令人意外的是，接受適當治療的患者竟然少於十分之一。憂鬱症很少被合適地治療的原因很多，包括「精神疾病受到汙名化的嚴重影響」，使得缺乏正確觀念的民眾，誤以為到精神科就醫就變成所謂「嚴重不正常」的人。其次，憂鬱症是複雜的疾病，當前世界的趨勢已經朝向憂鬱症的整合性治療，然而台灣目前在健保制度的限制下，大多集中在藥物治療，所以常常無法提供令病患覺得滿意的治療成果。

## 深海魚油的抗發炎成分，可以對抗炎症相關的憂鬱症

當代醫學對於一般的憂鬱症已經有許多相當有效的整合治療策略，其中包括藥物治療、認知行為治療、團體心理治療、個別心理治療、傳統醫藥和針灸療法，以及經由頭顱的磁波刺激術等。其中，以營養療法中的

n-3不飽和脂肪酸為例，深海魚油內富含的EPA (eicosapentaenoic acid) 和DHA (docosahexaenoic acid) 是近來許多疾病治療中，令人注目的焦點。

深海魚油是否對於穩定憂鬱症有幫助呢？由筆者所帶領的研究團隊，多年來發表「實證深海魚油抗憂鬱療效」的數個研究成果，並與國際學者合作制定「Omega-3多元不飽和脂肪酸於憂鬱症治療之臨床指引」。研究團隊也發現，針對易發生憂鬱情況的產前產後婦女，由於擔憂藥物對於胎兒的影響，補充Omega-3多元不飽和脂肪酸是具有足夠實證的替代療法。

先前研究已經指出，重鬱症患者相比於一般人有較高程度的發炎反應，而EPA這種重要的Omega-3脂肪酸，已經在臨床研究中證明具有抗發炎以及抗憂鬱效果，我們發表於《Biological Psychiatry (2014)》的研究利用雙盲對照的臨床實驗設計，支持了omega-3 PUFAs在預防干擾素誘發憂鬱症的效果，也佐證抗發炎的成分在對抗炎症相關憂鬱症的概念。

筆者美國友人David Mischoulon發表在《Mol Psychiatry》的研究，則更進一步驗證了這個假說。該研究把憂鬱症病人依發炎程度來做分型，發現EPA對憂鬱症的功效，只有在發炎程度高的病患才能顯示出來。然而，考量身心疾病的複雜性或多種共病情況，不論是想要透過營養補充品或是其他生活方式的調整來改善身心症狀，都應該先與醫師進行討論與諮詢。

## 解憂新生活運動，從抗發炎開始做起！

既然已知發炎與憂鬱的關係，如何在日常生活中做到降低體內的發炎情況，進而預防或改善憂鬱症狀呢？以下是筆者對於「抗發炎生活」的建議：

### 1 地中海飲食

多吃蔬菜、水果、全穀物、橄欖油和富含omega-3脂肪酸的食物，例如深海魚類、堅果，少吃加工食品、油炸食品和甜食。

### 2 規律運動

選擇適合自己體能的運動，持續規律進行。

### 3 充足睡眠

確保擁有充足的睡眠及良好的睡眠品質。

### 4 管理壓力

透過冥想、瑜伽、正念等方式緩解壓力。

## 結語

數萬年前老祖宗演化留下的生存禮物，也是現代人的新型挑戰，物質生活的進步，常常沒有同步帶來心靈的滿足。面對成因複雜的大腦身心疾病，藥物及非藥物的整合性治療已是世界趨勢，而在日常生活中若能開始一點一滴做出改變，學習養成健康的生活方式，全面預防慢性發炎，才能達到真正的身心健康狀態。🧘





# 探索中醫觀點下的發炎本質

## 平衡為健康之本

文·圖／中醫內科&診斷科 主治醫師 林亭延

**發**炎是人體免疫系統對抗感染和受傷的一種自然反應，大家常知道的紅、腫、熱、痛就是典型的發炎反應。然而，常被人們忽略的「慢性發炎」，其實更常潛伏於我們周圍。

### 您也有常被忽略的慢性發炎嗎？

慢性發炎是一種長期存在的發炎狀態，通常持續數周、數月，甚至數年。與急性發炎不同，慢性發炎往往是一種隱匿的狀態，並且症狀可能不太明顯或逐漸出現。這種發炎狀態通常與免疫系統的過度活躍或持續外在刺激有關，例如長期接觸環境污染、飲食不良、慢性感染或自體免疫性疾病等因素。

慢性發炎可能對身體產生負面影響，因為持續的發炎反應可能損害組織和器官，導

致疾病的發生與發展，例如，心血管疾病、關節炎、糖尿病、肥胖等疾病，都與慢性發炎有關。

### 及時識別和處理慢性發炎至關重要

通過改善生活方式、飲食習慣、加強運動、減少壓力等方法，可以幫助減輕慢性發炎的症狀。此外，專業醫療機構提供的治療和藥物，也能有效幫助控制慢性發炎，防止其對身體造成進一步的損害。

在現代醫學中，發炎通常被視為一種不良狀態，需要迅速治療以減輕症狀和防止併發症的發生。然而，從中醫的角度來看，發炎可能是身體自我調節和恢復健康的重要過程之一。本文將從中醫的角度探討發炎的本質、中醫對待發炎的方法，以及如何通過中醫的理念來促進身體的健康。

### 一 發炎的中醫觀點

在中醫理論中，發炎與人體的氣血運行、陰陽失衡密切相關。發炎往往是氣血鬱滯、陰虛火旺或外邪入侵所致。簡單來說，從中醫觀點來看，發炎的因子主要從壓力、感冒，或是飲食作息的不平衡中累積而成。在中醫的體系中，身體的健康與平衡是至關重要的，而發炎可能是這些不平衡不斷持續累積，而導致身體承受不住，因而開始發出警訊。

### 二 中醫治療發炎的方法

- ① **藥物治療**：中醫常用草藥或中藥配方來治療發炎。這些藥物通常包括具有清熱解毒、活血化瘀、理氣活血等功效的中藥成分，以恢復身體的平衡狀態。
- ② **飲食調理**：中醫強調飲食對身體健康的重要性。在治療發炎時，適當的飲食調理可以幫助清熱解毒、滋陰潤燥，進而改善發炎的症狀。此外，在平時保養方面，也建議少吃烤、炸、辣、甜食、補藥。
- ③ **針灸療法**：針灸是中醫的一種重要治療方法，通過針灸特定穴位來調節人體的氣血流動，促進發炎部位的循環，以加速炎症的吸收和消退。例如，外傷造成的發炎腫痛，透過針灸治療便能獲得不錯的療效。

### 三 通過中醫理念促進健康

- ① **保持身體平衡**：中醫強調身體的陰陽平衡，因此在日常生活中應該注重保持身體的平衡狀態，避免情緒過度波動、飲食不節制等不良習慣。
- ② **養生保健**：中醫注重養生保健，提倡通過適當的運動、飲食調理、保持規律的作息等方式，來增強身體的抵抗力，預防發炎等疾病的發生。
- ③ **積極治療**：當發生發炎等問題時，應及時尋求專業的中醫治療，通過中醫的方法來根治疾病，恢復身體的健康狀態。

### 結語

發炎作為身體的一種自然反應，在中醫的理念中扮演著重要的角色。通過了解中醫對發炎的觀點以及相應的治療方法，我們可以更好地促進身體的健康，達到預防和治療發炎的目的。因此，在日常生活中，我們應該注重保持身體的平衡，通過適當的養生保健和積極的治療方式來遠離發炎造成的危害，以維護身體健康。🌿



# 避免抗藥性 & 交互作用

## 消炎藥使用守則

文·圖／藥劑部 藥師 高靜慧

**您**是否曾經因為身體出現紅、腫、熱、痛等症狀去就醫，而被醫師說：「身體不舒服是因為發炎了，我開個消炎藥讓您回家服用。」紅、腫、熱、痛是一般身體發炎時會出現的症狀，那消炎藥又是什麼呢？是抗生素（Antibiotics）？類固醇（Steroids）？還是非類固醇消炎止痛藥（Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs，簡稱NSAIDs）呢？其實這三類藥物都被視為消炎藥，以下一一介紹：

### 1 抗生素 Antibiotics

抗生素之所以被當作是消炎藥，是因為當身體受到細菌感染後，身體會產生發炎

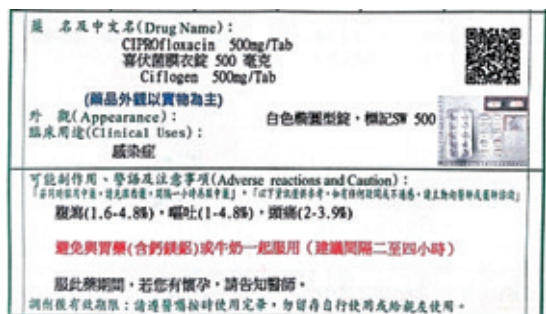
反應，而抗生素可以殺死細菌，減少組織的發炎，進而達到消炎作用。常見副作用有皮疹、噁心、嘔吐、腹瀉和頭痛等。

### 注意事項

- 1 醫師開立的抗生素，需要服完整個療程，不能覺得自己已經好了，沒症狀就自行停藥，以避免感染復發或產生抗藥性。
- 2 有部份抗生素會與食物產生交互作用，記得在服藥時要先知道是飯前服用還是飯後服用，並注意藥袋注意事項的欄位，確認是否應該與其他食物或藥物避開服用，例如本院Ciprofloxacin的藥袋在「可能副作用、警語及注意事項」的欄位內，會用紅



字寫上「避免與胃藥（含鈣鎂鋁）或牛奶一起服用（建議間隔二至四小時）」來提醒病人。



- 3 抗生素大多經由肝臟代謝、腎臟排出，因此肝腎功能不好的病人可事先告知醫師，方便在開藥的時候幫您調整劑量。
- 4 之前服用抗生素會引起過敏的病人，應事先告知醫師藥品名稱與過敏症狀，方便醫師選用抗生素。
- 5 有些抗生素不建議孕婦使用，例如Tetracycline會與鈣離子結合，當通過胎盤後，會造成胎兒牙齒及骨骼發展異常，在就醫時要事先告知醫師。
- 6 有蠶豆症的病人，就醫時要事先告知醫師，因為有些抗生素對此類病人是不建議使用的，例如磺胺類抗生素(Sulfonamides)。
- 7 藥物的保存也非常重要，例如Curam必須避光保存，否則容易變色，而要給小朋友泡好的Curam藥水則需冷藏保存。

## 2 類固醇 Steroids

類固醇的成份其實是化學合成的「腎上腺皮質激素」，人體也會自行分泌腎上腺皮

質激素，作用在人體很多組織器官。由於類固醇有抗發炎及免疫調節的作用，因此它被用於治療多種疾病，也有人稱它為「美國仙丹」。常見副作用有腸胃不適、減緩身體生長、血壓上升、體液滯留、肌肉無力、骨質疏鬆；若長期服用者，會出現月亮臉、水牛肩的症狀，也會增加感染的機會。

### 注意事項

- 1 不建議隨意調整劑量或擅自停止服用，避免影響治療效果。
- 2 長期服用者，不可突然停藥，應慢慢減量到停藥，以免因腎上腺皮質激素分泌不足而產生戒斷症狀，如：噁心、頭痛、皮膚紅癢。
- 3 懷孕婦女應告知醫師。
- 4 因副作用會引起體液滯留或血壓上升，因此有腎臟疾病或高血壓病人需注意。
- 5 如果服用類固醇而引起腸胃不適，可於餐後服用或與食物併服。

## 3 非類固醇消炎止痛藥 NSAIDs

非類固醇消炎止痛藥(Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs, 簡稱NSAIDs)是利用藥物抑制體內的環氧化酶(Cyclooxygenase)，進而降低前列腺素(Prostaglandin)之合成，而產生消炎與止痛的作用。常見副作用有皮疹、噁心、嘔吐、腹痛、便秘、水腫。

### 注意事項

- 1 此類藥物在人體的作用過程中會引起腸胃不適，建議可在飯後使用以減少腸胃不

適。如果是胃部方面的疼痛，則避免選用此類藥物當消炎止痛劑。

- ② 腎功能不佳的病人需慎用。
- ③ 孕婦、氣喘、心血管疾病病人，需告知醫師。
- ④ 現在自行去藥局購買非類固醇消炎止痛藥（如Diclofenac、Ibuprofen）的民眾非常多，服用前一定要向藥師詢問正確用法、用量，若服用完發炎疼痛症狀未改善，應就醫。

### 藥物交互作用，如何避免？

就醫或是去藥局購買藥物時，一定要告知醫師或藥師目前有在服用哪些藥物，因為不論是中藥或是西藥，它們之間都有可能產生交互作用，而降低或提高藥效及副作用。此外，也可避免不同醫師重覆開立相同的藥物，而有重覆用藥的風險。以下列舉幾個比較常用的藥物供大家參考：

#### 與西藥的交互作用

- ① **抗生素**：Curam是由一種廣效型抗生素Amoxicillin及β-內醯胺酶抑制劑（clavulanic acid）所合成，有些病人在治療後可能會產生流血時間和凝血時間延長的可能，因此，有在服用抗凝血劑的病人就要特別注意，此藥也會使避孕藥效果下降。
- ② **類固醇**：Prednisolone併用口服降血糖劑、Insulin針劑，可能降低降血糖藥的效果，併用時需注意降血糖藥劑量的調整。
- ③ **非類固醇消炎止痛藥**：如Diclofenac與Aspirin併用，會增加腸胃道出血的風險；合併使用抗凝血劑（如Warfarin）可能會增

加出血的風險，與利尿劑或ACE抑制劑類的降血壓藥物併用時，會減少利尿劑或降血壓藥物的藥效，如果需併用建議定期量測血壓。

#### 與中藥的交互作用

- ① **抗生素**：Ciprofloxacin與蒲公英併用會減少Ciprofloxacin的吸收，使其藥效降低。
- ② **類固醇**：Prednisolone與甘草併用會抑制Prednisolone在體內的代謝，而使Prednisolone的藥效增強，同時Prednisolone的副作用也會更為增加。
- ③ **非類固醇消炎止痛藥**：此藥易造成腸胃道不適，而甘草的萃取物可以抑制胃酸分泌保護胃黏膜，因此甘草可以降低此類藥品引起的腸胃不適。

### 結語

綜合上述，如果中、西藥都需服用，兩者之間應至少間隔兩小時。此外，服用藥物前需先詳讀藥袋的服藥注意事項。若忘記服藥，想起來時應儘快服用，但若離下一餐服藥的時間很近，就於下一餐時間服用，只需服用一次劑量就好。另外，服用藥物若發生過敏現象，都應立即回診告知醫師。對於用藥有疑慮的地方，應再次與醫師或藥師做確認，以確保消炎藥的用藥安全。🌐

資料來源：

1. 食藥署藥物食品安全週報第915期
2. Merative Micromedex®
3. 仿單
4. 衛生福利部－中西藥併用諮詢資料庫



# 養生一夏！

## 刮痧治療助您暑氣退散

文·圖／中醫部 針灸科 醫師 廖翊芳

**刮**痧，「刮」是利用各種邊緣光滑的器械或是手指、金屬針具，在人體表面固定部位，反覆進行刮、擠、揪、捏、刺的物理刺激；而「痧」是指治療區域出現短暫的瘀血點、瘀血斑或點狀出血。實際上，廣義的刮痧療法也包括擰痧、挑痧、放血、放筋。

通過刮痧，可以刺激體表絡脈、皮部和經絡的傳導作用，改善人體氣血流通狀態，在多個現代醫學研究中，刮痧可使局部微血管的循環增加4倍<sup>[1]</sup>、皮膚表面溫度增加持續1小時<sup>[2]</sup>，而有助於減輕局部和遠端的肌肉痛及促進局部組織的代謝。

### 刮痧適應症

在傳統醫學中，刮痧被認為有多種作用，包含平衡陰陽、扶正祛邪、排泄瘀毒、退熱解驚、開竅益神的功效。那我們現在應用在哪些方面呢？有一個記憶的口訣可以分享給大家：「婦女、冷熱、傷痛」。

首先，冷熱代表著涼和中暑，身體受到炎熱暑氣的影響，體表毛細孔擴張、汗流浹背，加上現代化空調造成溫差，容易中暑或感冒，可能還會伴隨急性咽喉腫痛、腹瀉等。這個時候，特別適合使用刮痧板「沿著後背的膀胱經、督脈直線、同方向做重複刮拭」，這兩條經絡也是身體陽氣最旺盛的經絡，刮痧可以幫助經絡的氣通暢。另外，也可以使用硬幣在大椎穴，即後頸部低頭時

最突出的部分，做單方向小面積的刮痧，可以瞬間解除肩頸部的緊繃不適喔！民間獨特的擰痧手法，搭配合適的穴位，如尺澤、印堂、委中穴等，也適用在此方面。

其次，傷痛指「扭挫傷及局部的疼痛」，包括了頭痛、四肢痠痛、落枕、腰痛等，氣血不通則痛，而刮痧有助於通暢身體局部堵塞不通的氣血，可使用刮痧板針對痛點或病灶，做放射狀（扇形或星形）或點狀穴位的刮拭，另位，針對慢性、頑固性的肌肉關節症狀，醫師也常用刮痧來放鬆肌肉或筋膜。

除此之外，刮痧在女性的效果更加明顯，使用玉石滾輪、臉部按摩、刮痧來美容拉提、改善皺紋。哺乳期乳汁不暢的媽媽們，在膻窗、乳中、乳根、食竇和臈中穴位向胸部方向刮痧，可以幫助乳汁的分泌。女性更年期透過



膀胱經、心經、腎經的刮痧，可達到改善賀爾蒙及緩解更年期症狀的效果。

## 刮痧操作方法

- ① 使用油（簡單的油或精油皆可）、藥油或藥膏潤滑待治療的區域。
- ② 為了避免施術者受傷，施術者的肩、肘、腕自然彎曲。
- ③ 握空拳，將刮痧板置於拇指和其他四指之間。
- ④ 刮痧板與選刮部位的皮膚保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 夾角，其中， $90^{\circ}$ 代表刮痧板垂直肌膚表面，劑量最重。
- ⑤ 依據臨床病情，做「點」、「線」、「面」的刮拭，通常分為局部刮痧法、穴位刮痧法及循經刮痧法。

## 關於刮痧的大小事

### 問題① 刮痧時，需要特別留意什麼嗎？

我們需要注意保暖，不可以在刮痧時吹風。刮痧結束也要盡量避免立刻勞動或沖涼，飲食上可多飲用溫開水，以增強新陳代謝，促進毒素的排泄，絕對禁止食用冰冷、油膩或難以消化的食物。

### 問題② 如果沒有出痧怎麼辦？

刮痧是一種保養身體的方式，透過刮痧達到促進循環和暢通氣血的效果，要避免用力過猛或用力不均、節奏不一、次序無章，每個部位以不超過10分鐘為宜，或以出痧為度，但不應強求。

### 問題③ 多久可以刮痧一次？

一般而言，在刮拭後一至兩天內出現刮痧部位疼痛，屬於正常反應，治療性痧點通



刮痧板與選刮部位的皮膚保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 夾角。



用硬幣在大椎穴刮痧，可以解除肩頸部的緊繃不適喔！

常會在3-5天內消退。因此，第二次刮拭應在前次刮拭的痧點基本消失後或間隔3-5天後再進行。

## 結語

夏日炎炎，頭暈腦脹，外加肩膀重得不像樣？想在今年夏季擺脫暑氣，獲得更健康的身體嗎？有需求的民眾可洽詢鄰近中醫診所及各大醫院的中醫部門，透過專業中醫師提供個別諮詢服務，提供最完善、更符合個人體質的治療專案，陪您從今年夏天開始，迎接更健康的每一天！🌞

## 參考資料：

1. Xu QY, Yang JS, Zhu B, Yang L, Wang YY, Gao XY. The effects of scraping therapy on local temperature and blood perfusion volume in healthy subjects. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:490292.
2. Nielsen A, Knoblauch NT, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. The effect of Gua Sha treatment on the microcirculation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects. *Explore (NY).* 2007 Sep-Oct;3(5):456-66.
3. Chu ECP, Wong AYL, Sim P, Krüger F. Exploring scraping therapy: Contemporary views on an ancient healing - A review. *J Family Med Prim Care.* 2021 Aug;10(8):2757-2762. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_360\_21. Epub 2021 Aug 27. PMID: 34660401; PMCID: PMC8483130.



# 罹患白內障有什麼症狀？

文／眼科醫學中心 主治醫師 賴泓茵

示意圖非當事人

伴隨著五官的刺激，人類才能體會到多樣的世界，擁有良好的視覺，不僅提供人類生活的基本能力，也讓我們看見繽紛絢麗的色彩！

眼睛，就像是一個高端且精密的儀器。以傳統照相機來比擬，眼睛的水晶體，就像是傳統照相機聚光的鏡頭；視網膜，就像是傳統照相機最後成像的底片。拍照時，要獲得一張完美的照片，第一步必須要先有一個透亮的鏡頭。剛出生的嬰兒，眼睛的水晶體是清澈透明的；隨著時光飛逝，水晶體會逐漸老化，逐漸變霧，變得不再透亮，而成為我們所謂的：白內障。

## 認識 3 種類型老年性白內障

水晶體呈現成一個雙凸型的透明結晶體，可分為：中央的水晶體核、周邊的水晶體皮質，以及最外層的水晶體囊。不同位置的混濁，會生成不同種類的老年性白內障。

- ① **核性白內障**：由中央的水晶體核開始老化，呈現黃褐色。一般而言，此種白內障進程較緩慢，且對視力影響較小。
- ② **皮質性白內障**：由水晶體周邊開始，輻射狀往內逐漸混濁。早期的皮質性白內障，並不會影響視力。
- ③ **後囊性白內障**：由水晶體的後囊處開始混濁。因為混濁的位置位於視野的正中央，早期就會顯著影響視力，且會伴隨有眩光的不適感。

## 症狀多樣化，絕大多數是視力模糊

白內障的症狀非常的多樣化，但絕大多數以視力模糊來表現。由於水晶體的老化，會導致眼睛整體的屈光度改變，進而產生視力模糊的狀況。初期的時候，由於度數持續改變，會需要頻繁地更換眼鏡；中晚期以後，即使更換眼鏡也無法達到生活所需的最佳矯正視力。

白內障也代表著，水晶體從一個透亮的結晶體，逐漸霧化變得不透明。水晶體的不均勻混濁，會導致光線進入眼睛時，產生眩光和畏光的現象。較為成熟的白內障，會呈現深黃褐色，阻擋光線進入眼睛，使進入眼睛的光線總量減少。光線的減弱，會使病人有光線變暗以及色彩不夠鮮豔的感覺。此

外，夜晚的時候，外在環境光線減弱，也會使白內障病人視力減退的感受更加明顯。

## 3方式 減緩水晶體老化速度

白內障，是水晶體的一個老化過程。我們可以透過以下的方式來減緩水晶體老化的速度：

### 1 配戴太陽眼鏡

配戴深色的太陽眼鏡，阻絕太陽光中的紫外線，以延緩白內障的生成。

### 2 良好的生活習慣

抽菸以及酗酒，都會在體內產生大量的自由基，破壞體內的抗氧化機制，使水晶體更容易氧化，進而產生白內障。

### 3 控制血糖

未控制的高血糖會加速白內障的生成，也會引起糖尿病視網膜病變。

## 什麼狀況下建議進行白內障手術？

當白內障顯著影響視力，且影響到基本生活的時候，就會建議手術移除混濁的水晶體，並以人工水晶體取代。目前的白內障手術，主要以小切口超音波乳化術進行。此種手術，切口極小，約2.2毫米，大多不需要縫合。手術僅需以局部麻醉進行，手術時間短，不需要住院。由於切口小，恢復期短，大多數的病人可在手術後回家休養，次日再到眼科門診檢查，並於隔週按醫囑回診追蹤。

隨著科技日新月異，白內障手術儀器於近幾年不斷的進步，病人更可選擇以飛秒雷射方式輔助白內障手術。飛秒雷射是以波長1053nm的雷射光，搭配3D即時電腦斷層掃描與影像定位，快速地對生物組織進行切割。飛秒雷射的影像定位以及組織切割，可以輔助白內障超音波乳化手術的進行，使手術更加安全且快速！飛秒雷射，基本上適用於各種白內障。在一些眼睛受過傷，白內障過熟，角膜內皮細胞數目較低，眼睛前房狹小的病人，飛秒雷射可以降低手術對眼睛的傷害，降低可能的併發症，並大幅提升手術安全性。

## 結語

白內障，是眼科常見的疾病。白內障並不會造成疼痛或是外表的不適，絕大多數以視覺的不適表現，像是視力模糊、光線變暗、色彩改變、眩光。但以上的症狀表現，在其他眼科疾病也會發生。若有視力方面的問題，建議先至眼科門診詳細檢查，進一步了解自身的健康狀態，才能對症下藥。🕒





# 冰淇淋曾驗出致癌物殘留

## 認識環氧乙烷Q&A



文／急症暨外傷中心毒物科 主任 洪東榮

### Q 環氧乙烷是什麼？

**A** 環氧乙烷是一種具有些許甜味的易燃氣體，易溶於水、酒精和大部分的有機溶劑。工業上大量使用環氧乙烷來合成乙二醇這個抗凍劑及聚酯纖維的原料，少量使用在醫療、食品、農業做為消毒、滅菌之用，一些重複使用的醫療器材，如橡膠管、導管、內視鏡光纖或手術器械，大都使用環氧乙烷進行消毒。

### Q 為什麼冰品會殘留環氧乙烷？

**A** 冰淇淋曾檢驗出含有微量的環氧乙烷，主要是來自於部分國家或地區允許使用環氧乙烷來燻蒸農產品，以控制蟲害。現行台灣法規對於環氧乙烷僅限用於醫療，不得作為農藥、消毒或是食品添加物，因此食品中應該是零檢出。

### Q 環氧乙烷對健康有哪些影響？

**A** 環氧乙烷的暴露對健康的影響或致癌風險，主要是發生在生產和使用環氧乙烷的工作人員或廠區附近居民。工作人員急性暴

露到空氣中高濃度（超過萬倍）的環氧乙烷，會對呼吸道或肺部產生刺激。短時間和長時間暴露於高濃度的環氧乙烷，可能會有頭痛、記憶力減退、麻木、噁心和嘔吐等症狀。

少數的性別分類的研究則發現，在工作場所暴露到高濃度環氧乙烷，部分懷孕婦女有流產的風險。實驗動物的暴露研究則發現，非常高劑量的環氧乙烷長時間暴露，會對鼻子、口腔及肺部產生刺激，也會影響神經系統和動物的發育，另外也有產生腎臟疾病、貧血以及雄性生殖問題。

### 結語

由於環氧乙烷對人體致癌性有足夠證據，因此歐盟自2005年起開始於食品中禁用。美國的EPA則在2006年認為，飲食和飲水有理由確定環氧乙烷不具有健康危害風險。

環氧乙烷是一種高揮發性的氣體，在食物裡的環氧乙烷會揮發掉或分解成其他物質，因此，若有殘留可能都很微量，沒有必要太過恐慌。透過政府及民間檢驗單位的把關，在台灣大啖冰淇淋及其他相關食品，應該不用過於擔心環氧乙烷造成的健康問題。☺

# 男童頭痛高燒竟罹急性淋巴性血癌 兒醫個人化精準療程治癒

文／編輯部



中醫大兒童醫院兒癌全人照護專業團隊，包含地中海貧血診療中心、血液幹細胞移植中心、血友病治療與教育訓練中心、質子中心，提供兒癌病童專業優質醫療服務，中醫大兒醫兒癌平均治癒率達70-80%。

## 案例分享

**小** 男孩阿晨（化名）6歲，原本和其他同齡小朋友一樣有活力，突然出現牙痛、腹痛和頭痛等不舒服的情形，晚上無法好好休息而睡眠不足。有天父母還發現阿晨臉色漸漸變得蒼白，且高燒倦怠、虛弱到無法走

路的狀況長達一週，因此輾轉至中國醫藥大學兒童醫院尋求協助。

經過骨髓檢查呈現芽細胞高達52%（正常<5%）；白血球2800/uL（正常值：5000-14500）、血色素4.4g/dL（正常值：11.5-14.5）、血小板113000/uL（正常值：130000-400000）均遠低於正常值。兒童血液腫瘤科張

德高主任診斷為急性淋巴性血癌，立即安排台灣兒童癌症治療研究群的標準化療方案。在中醫大兒醫兒癌全人照護專業團隊的治療下，3年後癌細胞完全清除，後續由兒癌專家團隊持續追蹤，阿晨也逐漸恢復健康，順利回歸日常校園生活。

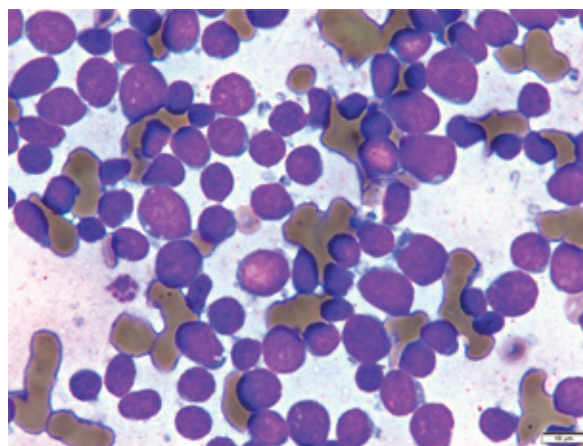
### 留意兒童癌症九大徵兆及早就醫

張德高主任提醒，由於年幼的孩子不擅表達自己的身體狀況，加上照顧者對兒童癌症不熟悉，容易錯失早期治療的機會。中華民國兒童癌症基金會提出呼籲，當照顧者發現孩子有以下兒癌九大徵兆，包括：不明原因發燒持續一週以上、不明原因的疼痛、不明原因的腫塊、淋巴結腫大、生長發育發生改變、臉色蒼白、紫斑或出血傾向、神經方面的症狀以及眼球異常反射光（白色瞳孔）等九大症狀，都應儘速至醫療院所兒童血液腫瘤科就醫。

兒童血腫科余登揚醫師指出，全國每年約有150-200位兒童罹患急性淋巴性血癌。雖然兒童癌症和成人癌症相比，整體存活率高出許多，但仍會遇到一些困難治療的狀況。兒童血腫科除了有傳統療法，目前也積極整合免疫治療、細胞治療、標靶治療和質子治療等四大新興療法，為兒癌病童打造個人化療程，帶來更加樂觀的治療前景。

### 本院提供新興療法打造個人化治療

余登揚醫師進一步說明，免疫治療及細胞治療是利用病人自身的免疫系統來對抗癌細胞，中醫大兒醫已有多位高危險型之B



顯微鏡顯示，個案阿晨的骨髓血液裡有大量芽細胞高達52%（正常<5%），經兒癌全人照護專業團隊照護下，目前已完全痊癒並回歸日常生活。

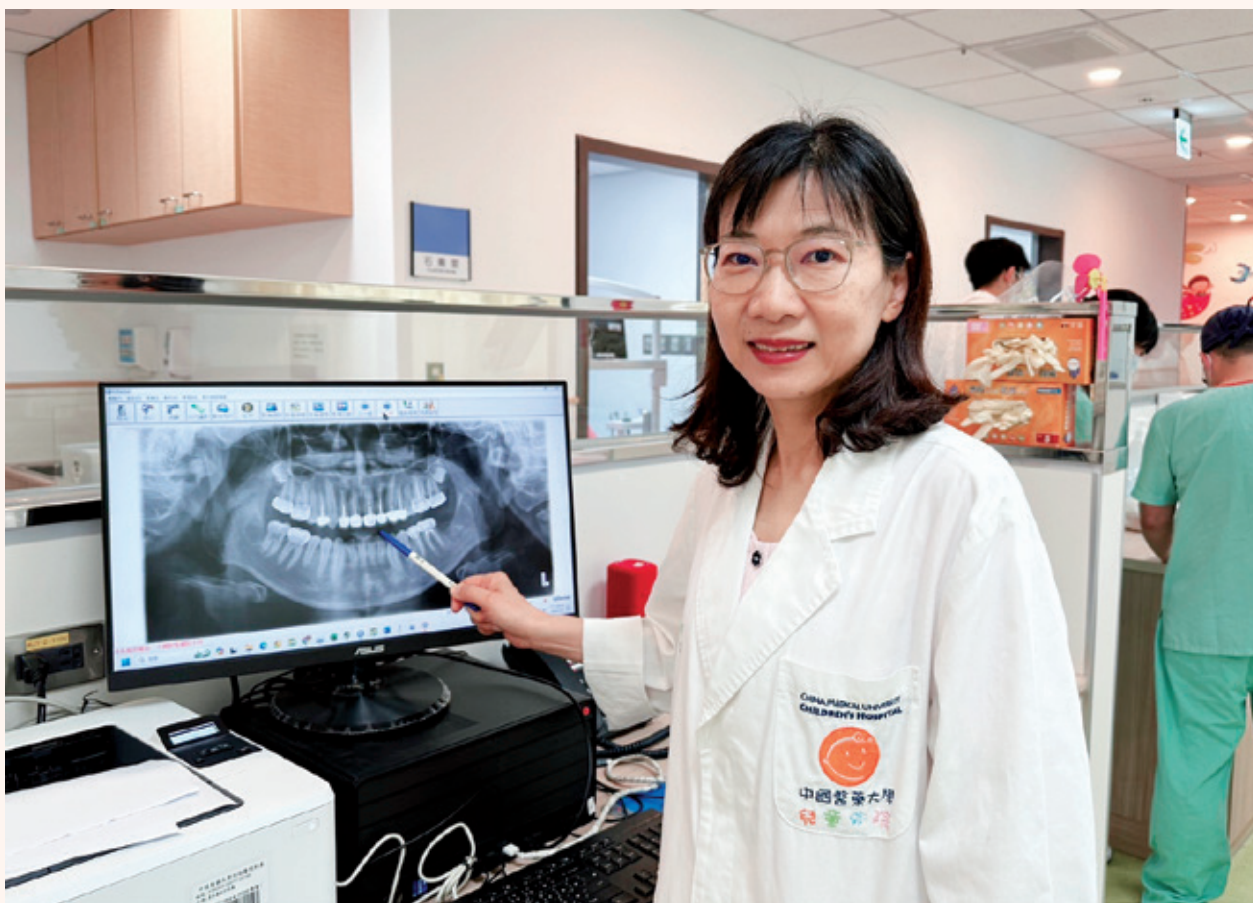
細胞急性淋巴性血癌病童，接受雙特異抗體（BiTE, Bispecific T-cell engager）之免疫療法，效果顯著；數種免疫檢查點抑制劑（immune checkpoint inhibitors）可治療黑色素瘤、腦瘤等困難個案。針對頑固及復發型CD19抗原陽性之兒童B細胞急性淋巴性白血病，可選擇CAR-T細胞治療（CAR-T cell therapies），中醫大兒醫為目前台灣少數可正式提供臨床使用CAR-T細胞治療的醫院。

標靶治療則是使用針對癌細胞特定分子的藥物，將治療精準定位在癌細胞上，減少對正常細胞的影響。本院精準醫學分子實驗室已可於腫瘤檢體中偵測到某些致癌基因，篩選出適合使用特定標靶藥物的兒童腦瘤及固態腫瘤個案，提供另一種有效且相對安全的治療。質子治療則能提供更精確的放射劑量，減少對周圍組織的損傷及降低副作用，協助病童早日恢復健康。🌱



# 焦慮少年暴吃嚴重齲齒近30顆 兒醫牙科全口重建恢復自信

文／編輯部



孫國丁主任表示，個案全口嚴重齲齒，門牙整排齲齒深入至神經，經全身麻醉進行全口重建，術後牙齒狀況良好。

## 案例分享

今年16歲的小杰（化名）因有焦慮緊張的情緒問題，平時經常靠進食及喝飲料紓緩心情，長期下來造成全口嚴重齲齒及肥胖。由於小杰的齲齒有重度發炎疼痛的情

形，甚至已引起蜂窩性組織炎而送至急診治療，在家長陪同下，小杰至中國醫藥大學兒童醫院牙醫求診，經兒童牙科孫國丁主任檢查後發現門牙整排齲齒深入至神經，全口竟有28顆齲齒，其中有10顆需要根管治療，另外亦需拔除1顆殘根與2顆智齒。



青少年有看牙恐懼及焦慮的比率高達將近三分之一，很多是源自於兒童時期恐懼的經驗，由兒童牙醫師專業循循誘導，可建立孩童與青少年良好的看牙經驗，維持牙齒健康。（看診示意圖非當事人）



青少年時期常因錯誤的飲食習慣及青春期荷爾蒙改變，易造成蛀牙及牙齦發炎，應定期至醫療院所檢查牙齒。

### 跨專科團隊全身麻醉全口治療 術後牙齒良好且成功減重

中醫大兒童醫院集結跨專科團隊，包括兒童牙科、根管治療、口腔外科及膺復牙科，以全身麻醉方式完成全口治療，並解決小杰長期焦慮緊張的問題。治療過程中，中醫大兒醫牙醫部以尖端的醫療設備，包含移動式X光機精準監測，小杰在孫國丁主任兩次門診中成功完成28顆齲齒治療與3顆牙齒拔除（第一次：根管治療、第二次：牙套治療），術後牙齒狀況良好，目前由中醫大兒醫定期追蹤。同時在孫國丁主任的鼓勵下，小杰不再過度進食，已成功減重6公斤，讓整個人更健康有自信。

孫國丁主任表示，小杰非常害怕看牙，看診時手上緊緊握著點心及飲料，甚至連基本檢查也極度抗拒，經考量病人情緒問題並與家屬討論後，於2023年6月進行第一次全身麻醉接受根管治療、殘根拔除，並於隔月進行第二次



治療前，個案全口有28顆齲齒，其中10顆牙齒需要進行根管治療，同時有殘根需拔除。為解決看牙焦慮，中醫大兒醫牙科跨專科團隊進行全口重建，治療後恢復健康與自信。

全身麻醉裝上牙套。經過全方位專業治療及正確衛教，現在三餐後都會仔細潔牙。由於小杰的齲齒嚴重狀況是進食頻率過高造成的，因此特別建議他選擇不會蛀牙的點心，如無糖綠茶及無糖口香糖，並盡量克服用吃來舒緩焦慮。

### 青少年看牙恐懼常源自兒童經驗 專用輔助治療有效降低焦慮

根據臨床文獻顯示，青少年有看牙恐懼及焦慮之比率高達近三分之一，孫國丁主任強調，很多是源自於兒童時期恐懼的經驗。因此，兒童時期的看牙經驗相當重要，家長務必重視孩童時期的看牙經驗，由兒童專業牙醫師循循誘導，方可建立孩童良好看牙經驗。若極度害怕無法配合，也可以嘗試使用牙科治療專用輕微麻醉氣體「笑氣」以輔助治療，減少兒童及青少年焦慮緊張的心情。

孫國丁主任提醒，青少年時期常因錯誤的飲食習慣及青春期荷爾蒙的改變，容易造成蛀牙及牙齦發炎。容易蛀牙的孩子可增加利用牙線或含氟漱口水清潔，正確的潔牙方式不可省略，並於每3-6個月定期做口腔健康檢查，讓青春期的孩子從「齒」更加健康，自然就會更有自信。🌟



# 本院攜手陽光基金會助血管畸形瘤女孩 高位筋膜拉皮手術顏面再造成功

文／編輯部



中醫大附醫友善的多專科團隊照護及陽光基金會的心理諮商，協助顏損者重建自信、迎接全新生活。李建智副院長（中）、個案小惠（左四）與小陶（右四）、護理部張瑜珊督導（左一）、龔靖雯組長（右三）、社工室楊翠怡社工師（右一）、陽光基金會王佩珊主任（右二）合影。

## 案例分享 ①

**遇**到陌生或是特殊人事物時，多看一眼其實是大眾人的正常反應，但是對於顏面受損的人來說，卻是令人難以承受的目光。病人小陶（29歲）在小時候因血管畸形瘤，導致臉部部分腫脹變形並左右不均，讓

正值青少年時期的她不愛拍照，也常引來同學間的好奇，生活上極為困擾。

經過多年輾轉就醫與治療，求診於本院整形外科主任暨中區醫療體系李建智副院長進行高位筋膜拉皮手術，慢慢恢復到現在的樣貌。小陶感謝中醫大附醫友善的多專科團隊照



護，加上陽光基金會的心理諮商與各種協助，讓她的身心再次茁壯成長，逐漸展露笑顏。



李建智副院長指出，新式高位筋膜拉皮手術被成功應用於修正因先天性血管畸形瘤導致的外觀畸形，在保持周圍健康組織的基礎上有效修正血管畸形的外觀，手術恢復期短且自然。

## 案例分享 ②

另一位個案小惠（44歲）同樣從小因血管畸形瘤困擾，經多方治療無果，透過轉介由李建智副院長進行醫治，在多年的治療與照護後，最後進行高位筋膜拉皮手術，對於臉部不對稱狀況進行重建。在配合本院醫療團隊的治



陽光基金會王佩珊主任表示，基金會多年來協助燒傷及顏損朋友獲得生理、心理及職能重建服務，更透過校園宣導、政府企業倡議等方式推動「臉部平權」，期待讓燒傷及顏損朋友不再因外觀遭受異樣眼光與不公平對待。

療計畫，以及多專科團隊專業共同謹慎照護與關懷下，終於讓小惠重展笑顏，敞開心胸迎接全新的生活。

## 認識先天性血管畸形瘤

先天性血管畸形瘤是一種少見的皮膚病變，有別於新生兒血管瘤，其特點是皮膚上的異常血管增生，隨著年紀慢慢長大，可能導致明顯的外觀畸形甚至功能障礙，對病人來說不僅是美觀問題，更會影響心理健康和自尊心。

根據陽光基金會2023年「顏損者外貌相關經驗調查」，有42.9%顏損者曾經因為外貌遭遇不友善對待，其中尤以「被別人多看一眼而感到不舒服」佔73.0%最大宗。

## 新式高位筋膜拉皮手術 術後恢復期短且效果自然

李建智副院長指出，新式高位筋膜拉皮手術（深層臉部拉皮手術，三層式拉皮手術）被成功應用於修正因先天性血管畸形瘤導致



除了醫師專業手術治療，護理師也提供全方位照護，美容中心組長龔靖雯指出，為確保手術前準備過程順利進行，手術前後會給予病人必要的心理支持和護理指導，並教導如何進行日常照護，以加速恢復過程。



本院美容中心顯微重建手術具國際級水準，於112年獲得卓越機構美容醫學品質認證，為全國獲獎四家醫學中心之一，並連續榮獲五屆國家新創獎與SNQ金獎、銀獎，以及NHQA鑽石獎的肯定。

的外觀畸形，在保持周圍健康組織的基礎上，有效地修正血管畸形的外觀，手術後恢復期短，而且效果自然。

本院整形外科在陳宏基教授和李建智副院長的帶領之下，顯微重建手術具有國際級水準，連續榮獲五屆國家新創獎與SNQ金獎、銀獎，以及NHQA鑽石獎的肯定。在治療複雜血管畸形瘤時，除了治癒病人的疾病，更因外觀得到改善而全方位療癒身心靈，進而提升自信，為病人帶來新的希望與改變。

在整個治療過程中，除了醫師專業手術外，護理師也提供全方位護理服務，確保手術前準備過程順利進行，在手術前後都給予病人必要的心理支持和護理指導，並教導如何進行日常照護，以加速恢復過程。

### 攜手陽光基金會倡議臉部平權 全方位協助身心與職能重建

另外，對於經濟能力較為弱勢或是照顧

人力較不足的家庭，社工師會在治療過程中，適時連結公私部門的經濟與照顧資源，讓病人與家屬沒有後顧之憂，安心接受治療。透過其細心的照料，病人不僅在外觀上獲得改善，更在心理上感受到關懷和支持，對於病人的整體康復過程至關重要。

有鑑於顏損者常受到不友善對待，多年來，陽光基金會協助燒傷及顏損朋友獲得生理、心理及職能重建服務。更積極透過校園宣導、政府企業倡議等方式推動「臉部平權」，讓燒傷顏損朋友不再因外觀遭受異樣眼光與不公平對待。

中醫大附醫美容中心於112年獲得卓越機構美容醫學品質認證，為全國獲獎四家醫學中心之一，也是台中醫學中心唯一榮獲此殊榮。此次攜手陽光基金會邀請大家一起翻轉不友善，希望讓每個顏面外觀不同的人，都能獲得基本的尊重與公平的生活機會。☺



# 淺談反芻性思考

## 5步驟助您轉念

文・圖／臺南市立安南醫院 精神科 主任 張俊鴻



### 什麼是反芻性思考？

**您**是否曾經有過這樣的經驗：某個想法、一首歌或一個點子在腦海中不斷重播，讓您無法將其拋開？當這個東西是一首歌時，這大多是一種愉悅的體驗。然而，當它是一個思考，尤其是令人痛苦的負面思考時，這就變成了一種稱為「反芻」的不太愉快的體驗。

反芻性思考（Rumination，或稱反芻思維）被定義為一種反覆的負面思考過程，這種思考在心中不斷循環，沒有終點或完成。這種思考模式可能令人痛苦，難以停止，通常涉及重複負面思考或試圖解決一個難以捉

摸的問題。它可能表現為擔心未來的事件，重播過去的場景，或試圖預測事情將如何發展；有時，它僅僅是在腦海中不斷轉動相同的思考，比如，一個人可能會不斷思考：「為什麼只有我一個人面對困難和不幸？」由於反芻行為會消耗大量的時間和情感能量，它可能對一個人的心理健康產生嚴重的後果。

### 反芻是焦慮症和憂鬱症常見共發症狀

在強迫症（OCD）和廣泛性焦慮症中，反芻行為往往是一個主要症狀。當人們感到憂鬱時，反芻的主題通常與感覺不足或無價



值有關。當反芻帶有更多基於焦慮的主題時，人們往往會陷入困境，因為這些思考促使他們尋求無法回答的問題，以及無法知曉的真相的答案。

### 反芻性思考是一種心理上的強迫行為

在強迫症的背景下，反芻性思考是一種強迫行為。按照定義，強迫行為旨在減少由不受歡迎的侵入性思考或執念所引起的痛苦。強迫行為可能在短期內有助於減輕痛苦，但往往長期維持強迫症。反芻性思考經常被誤解，沒有被認定為強迫行為，因為人們錯誤地認為強迫行為需要是可觀察到的行為，比如洗手或重踏步伐。然而，反芻性思考是一種心理上的強迫行為，對他人來說是不可見的，因為它完全是一個內部過程。

### 反芻性思考在性別的差異

當然，自從人類（男性和女性）能夠反覆操練思考和記憶以來，反芻性思考就一直存在。但是對反芻的心理學和神經科學研究是從已故的Nolen-Hoeksema博士開始認真進行的。她和同事們展示了，相比男性，女性更可能將注意力內部集中在憂鬱情緒上，並從事更多帶有情感內容的以自我為中心的反芻思考。此外，研究表明，女性傾向於將社交事件和情感體驗視為更負面和不可控，並且她們常常認為自己對不理想的結果負有責任，這些都可能加劇反芻思緒。

還有研究表明，從小女孩就被鼓勵比男孩更容易表達悲傷和恐懼，這可能會建立起一種內部對話，促使反芻。在女性中，根據月經週期的不同階段，反芻的頻率可能會

有所變化。例如，激素黃體酮濃度較高的女性在觀看情感電影後，更可能報告侵入性回憶。此外，尤其是性暴力經歷的創傷可能會增加女性的反芻，部分原因是許多經歷通常不被披露或與他人討論。

研究建議，性別差異在社會條件、心理過程和獨特的生活經歷方面的差異，可能促使女性更易反芻，並可能解釋為什麼與男性相比，女性反芻的普遍性更高。更重要的是，研究建議，女性反芻的傾向可能解釋了女性憂鬱症發病率是男性的兩倍。

### 反芻性思考可能的大腦機轉

當我們在清醒休息或專注於內心的心理狀態時，有一組稱為「預設模式網絡（default network mode）」的大腦區域會變得活躍。研究顯示，高度反芻與這個網絡的過度活躍有關。無論是成人還是有憂鬱病史的青少年，在反芻思考時，這些區域都會表現出活躍的狀態。

預設模式網絡內的連接變化不僅在重度憂鬱症中出現，也在躁鬱症和思覺失調症中有所發現。這個共享網絡的過度活躍，可能是解釋反芻為何是使得人在多種精神障礙中都顯得脆弱的原因之一。最近的一項研究使用經顱磁刺激（rTMS）發現，改變預設模式網絡的活動與反芻分數的變化有關。未來的研究可能進一步利用功能性成像技術fMRI，來探索rTMS治療減少反芻的機制。

### 若有反芻性思考的習慣該怎麼辦？

首先，認識到自己正在反芻，以及願意停止反芻，是擺脫惡性循環的關鍵步驟。

在強迫症的背景下，或者其他情境中治療反芻都是非常可能的，也比您想像的要容易。重要的是，區分「有一個想法」和「積極思考」的差異。一個想法（不管是否歡迎）是短暫的，而積極思考（反芻）則是在腦中分析、反覆思考這個想法。

## 幫助自己減少反芻性思考 **5** 步驟

- 1 識別反芻思考的主題：**例如社交焦慮問題。
- 2 更快地捕捉到這些主題：**接受這是一個無法解答的問題，一個你選擇不去解決的問題，並且解決它並未幫助你，反而維持了你的焦慮；例如，這是一個熟悉的模式，我傾向於過度分析過去的社交情況。我不可能知道別人在想什麼，所以不斷回放這些事情對我沒有幫助。
- 3 認識到反芻不是解決問題的方法：**解決問題和計劃是積極的應對策略，而反芻則涉及重新思考、分析並重播這些情況，而不形成行動計劃或感到有解決感。如果你感到有解決，你就不需要不斷反芻同一主題。反芻錯誤地給你一種短暫的解脫感，因為它讓你相信自己正在準備或做一些有生產力的事情，但我們知道從長遠來看這是不真實的。
- 4 分散注意力，打亂思考過程並將注意力轉移到其他事物上：**如果一個人的心思正忙於其他事，他就不太可能反芻。然而，注意力不會自動轉移，一個人需要有意識地選擇重新導向思考過程。這一開始可能很

難，因為大多數人在反芻時會感到舒適和有價值，他們通常感覺自己接近找到答案，或者繼續過度思考在某種程度上準備了它們。你也可以選擇停止反芻，不必將心思轉移到其他地方（儘管這樣更容易），你可以選擇不去分析或解決問題。

- 5 預料反芻會一再發生：**呈現的問題可能很吸引人，但這並不意味著你需要上鉤。反芻最終是一種選擇，焦慮和憂鬱是會不斷浮現並尋求關注的。由於我們知道禁止某事往往會產生矛盾效果，只會讓人更想去做，我們越是努力不去想某事，它在我們腦海中的占比就會越大。

因此，有時在一天結束時設定一段反芻時間，可以讓你有時間回顧這些擔憂，但不讓它們占據上風。每天設定一個15至30分鐘的結構化擔憂時間。當計時器響起時，計劃一項活動可以很有幫助，這樣你就不會沉浸在反芻中，也可以更容易地停止。

### 結語

重新掌握自己的思想和擺脫反芻性思考是有可能的，也比您想像的要容易。如果您需要幫助，請隨時諮詢心理專家或身心科（精神科）醫師，我們將協助您停止反芻思維，重拾健康新生活！🌱

# 談憤怒與理解

## 陪您創造具同理心的溝通空間

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

示意圖非當事人

生命之河波濤洶湧，難免起起伏伏。家庭、工作、人際互動中，總有許多不如意的事，觸發我們內心的怒火。聖經雅各書中有句金句這麼說：「親愛的弟兄姊妹，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」正因為我生長於基督教家庭，這段話也一直啟發著我對待憤怒的

態度。它提醒我們，儘管憤怒是人之常情，但若不學會合宜地表達與疏導，往往無益於事，反而會傷了自己、傷了他人。

不過，憤怒其實是一種自我保護的情緒反應，幫助我們警覺和應對外在的威脅、不公平對待、冒犯誤會或挑戰。憤怒並非全然負面，但必須正確對待和宣洩，才能促進人際和諧，維持心理健康。

### 生活見聞 怒火中燒的他們

35歲的小琪是一位才華洋溢的平面設計師，在一家知名廣告公司擔任創意總監。有一天，她赫然發現，自己苦心設計了一個月的企劃案，竟在公司的共用文件夾中被人偷換成另一個版本。小琪頓時氣得雙頰發燙，眼眶泛紅。她覺得自己的努力和才華被狠狠地羞辱了，那份屈辱和憤慨在胸中激盪不已。

41歲的阿珊是一家連鎖餐廳的資深店長，以親切熱情的服務態度著稱。然而，就在昨晚，一位語帶挑別的顧客，對餐點和服務吹毛求疵，肆意批評。阿珊強忍著怒氣，試圖耐心溝通，卻換來更多尖酸刻薄的言詞。她感到深深的委屈和憤怒，卻礙於職業身分，不能直接發作回擊。

這樣觸發憤怒的場景，生活中俯拾皆是。它們像一根根引線，點燃我們心中的怒火。問題是，面對這熊熊燃燒的怒焰，我們該如何澆熄它、馴服它，免得衝動傷人又傷己，或是悶在心裡危及身心健康呢？



## 非暴力溝通 用愛與理解表達憤怒

國際知名的心理學家馬歇爾·羅森堡博士，提出了一套卓越的溝通策略「非暴力溝通」（Nonviolent Communication，簡稱非暴力溝通）。這套方法教導我們如何站在愛與理解的立場，誠實表達內心真實的感受和需要，化解衝突，達成共識。其步驟包括：

**1** 客觀描述你觀察到的事實，避免摻入主觀評斷。

小琪可以這樣表達：「我注意到，在共享文件夾裡，我原本設計的企劃案被另一個版本取代了。」

**2** 誠實反映這些事實在你心中引發的感受。

小琪接著說：「看到這個情況，我感到非常受傷和憤怒。」

**3** 覺察並指出這些感受背後的真正需求。

「這樣的變動讓我覺得我的努力和創意沒有受到尊重，我需要我的工作成果被重視和肯定。」小琪補充說明。

**4** 明確表達自己的請求，以建設性的方式滿足需求。

小琪真誠地詢問：「請問你能跟我說明一下，方案更動的原因嗎？我想知道這個決定背後的考量，看看有沒有一個雙方都滿意的做法。」

藉由中立陳述事實、表露真實情感、剖析內在需求，並提出開放的請求，小琪以一種誠懇坦率、不帶責備的方式，傳達了她的在意和期待。這種愛的表達方式，能夠促進换位思考，幫助對方設身處地感受她的處境，進而尋求雙贏的解決之道。如果同事願

意坦誠溝通，虛心接納，這將是一個修復信任、深化默契的轉機。

面對不滿的顧客，阿珊也可以運用非暴力溝通的精髓。她可以站在顧客的角度，試著體會對方的失落和需求；同時也清楚表明餐廳的立場和盡力，尋求顧客的諒解與合作，攜手創造一個雙方都滿意的用餐體驗。

## 心法要訣 不善意面前，更需理性和慈悲

因為生活畢竟不如理想中的順心，我們也可能時常會遇到缺乏善意，甚至懷有敵意的對象。面對惡意或傷害時，要實踐非暴力溝通的精神可能格外艱難。這時候，我們更需要集中意念，堅持理性和慈悲心。理性地分析他人行為的來由，慈悲地設想對方內心的創傷和缺憾。唯有不被負面情緒裹挾，才能創造溝通的可能。

以阿珊遇到的刁難顧客為例，即使對方語帶譏諷，阿珊仍試著保持耐心，一再確認顧客的期望和建議，而非直接回嗆。她努力覺察自己的情緒波動，平復心頭怒火，以建立基本的信任基礎，為理性對話鋪路。同時，我們也要學習為雙方都能接受的結果創造條件。比方說，為了捍衛彼此的尊嚴，阿珊可以誠懇地表示，期待能開誠布公地溝通，消弭誤會；倘若當下情緒太過激動，不適合深入討論，也可以提議改期再約，把握冷靜期，尋求雙方都舒服的相處之道。若內心飽受創傷，一切努力都無結果時，可適時抽離、保全自我，避免繼續受傷，也是一種睿智的自我保護。

## 療癒之道 善待「善意疲乏」的自己

34歲的阿嘉是一位熱心奉獻的社工師，助人工作就是他的志業。然而，在連續數週不眠不休地傾聽個案的苦痛困境後，他發現自己開始感到前所未有的疲憊不堪，面對個案的態度也變得有些不耐煩。阿嘉驚覺，原來自己正飽受「善意疲乏」之苦。這是一種源自長期付出關懷、同情和支持，卻得不到充分回饋，導致身心能量嚴重透支的現象。

然而，要擺脫善意疲乏的窘境，我們得先學會療癒和補給自己，讓心靈重新充滿能量，才有餘力再去援助他人。阿嘉適時調整了生活步調，撥出更多時間運動、靜心、陪伴家人，做些滋養身心的事，才漸漸找回內在的平靜與慈愛。他體認到，與人建立情感連結固然意義重大，但也要適時向他人說「不」、設定清楚界限，先滿足自己的需求，才能源源不絕地給予關懷。

向親友或專業人士尋求情感支持，傾吐內心的不安與掙扎，也是面對善意疲乏的一帖良方。因為歸根究底，我們每個人都渴望被了解、被支持，彼此給予援手和溫暖，沒有人是一座孤島。

## 攜手共進 在愛中化解，活出幸福

生命中所面對的情感變化難免有所起伏，每當面對觸發怒火的大小事件，可以一起學習運用非暴力溝通的智慧，以愛與理解

來表達內心的感受，疏導憤怒，化干戈為玉帛。即使對方充滿敵意，也要試著保持耐心，設身處地為對方著想；但是內心飽受善意疲乏折磨時，也要懂得先好好照顧自己的需求，療癒傷痕。讓我們攜手並進，以慈悲和智慧化解芥蒂，彼此扶持，共同成長。

正如聖經雅各書所言，人的怒氣不能成就神的義。唯有在愛中學習接納自己的不完美，學習體諒他人的缺失，才能修復、深化我們生命中最珍貴的情感連結。讓我們從此刻起，每天多一分覺察，以真誠和勇氣，展現內心最美好、最柔軟的部分，用同理心感化對方，用愛化解怨懟。讓愛成為我們說話的語言，相處的準則，生活的主題曲。讓愛的種子在我們心田生根發芽，在人際的互動中開枝散葉，結出豐碩的果實。

相信只要你我齊心協力，攜手前行，必能共創祥和、互愛的人際關係，活出幸福美好的人生！🙏



參考資料：

馬歇爾·盧森堡（蕭寶森譯）（2019）非暴力溝通：愛的語言。光啟文化

# 拒絕勸酒 5 招

文／國民健康署

依據國民健康署110年國民健康訪問調查顯示<sup>1</sup>，18歲以上人口過去一個月飲酒率為24.4%（男性32%、女性17.1%），18歲以上人口過去一個月暴飲率（曾經一次喝6杯或6杯以上的酒）為3.9%（男性6.5%、女性1.4%），我國男性比女性更容易過量飲酒，在高飲酒率背後，不可輕忽「飲酒」對國人健康所帶來的危害。

## 喝酒對身體的危害不容忽視

根據衛生福利部民國111年國人死因分析資料<sup>2</sup>，觀察男女性十大死因，111年男性死亡率多高於女性，其中又以慢性肝病及肝硬化男性死亡率為女性2.6倍（每十萬人口25.6人/9.8人），此為與飲酒有關的死因。

世界衛生組織指出，酒精是一種具有毒性和精神作用的成癮性物質。許多研究指出，酒精對中樞神經系統、消化系統及心血管系統有毒性作用，且酒精飲料中所含之乙醇被國際癌症研究機構（International Agency for Research on Cancer, IARC）歸類為第一類致癌物質，亦會抑制免疫力，增加罹患傳染病（包含結核病、愛滋病）的風險<sup>3</sup>。

研究顯示，台灣接近一半的人口喝酒會臉紅，此為缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶（ALDH2）」，導致酒精的中間代謝物「乙醛」無法被正常代謝，這種毒性致癌物累積在肝臟中，便會出現臉紅、心跳加快、頭

痛、頭暈、嘔吐、宿醉等酒後反應，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異。此外，乙醛也會與其他蛋白質、胺基酸及DNA結合，誘發不正常的免疫反應、傷害組織，並產生大量自由基引發基因突變，大幅提高罹患癌症的機率<sup>4,5</sup>。

## 拒絕勸酒 5 招 趕緊過來學幾招

- 第1招** 喝酒會傷身（容易起酒疹、傷肝、傷胃、醫生說不能喝酒及正在服用一些藥物不能喝酒等理由）。
- 第2招** 今天有開車、怕酒駕臨檢取締、要找代駕麻煩等。
- 第3招** 以茶、飲料、咖啡取代喝酒。
- 第4招** 誠實說不喝酒，直接拒絕。
- 第5招** 其他拒酒的說法（酒量不好、尿遁、易醉、易吐、另一伴不喜歡渾身酒氣等）。🚫

### 參考資料：

- 1.國民健康署110年國民健康訪問調查
- 2.衛生福利部111年國人死因分析資料
- 3.WHO.Health topics/Alcohol. Available at
- 4.ALDH2 polymorphism and alcohol-related cancers in Asians: a public health perspective
- 5.IARC.Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum, (2010).96: 1-1428





# 痔瘡手術治療新選擇

## 雙極雷射痔瘡手術 (Laser Hemorrhoidoplasty, LHP)

### 優點

1. 手術傷口小、術後疼痛感低
2. 術後出血少，排便順利
3. 針對痔瘡脫垂與出血，治療效果好
4. 僅需鎮靜局部麻醉、視情況可免住院
5. 手術風險低、術後恢復快

### 適應症

1. 第2至3度痔瘡脫垂
2. 反覆痔瘡腫脹不適
3. 長期痔瘡出血

### 痔瘡治療反應率(Response rate)

1. 術後症狀緩解率：93~99%
2. 術後24小時疼痛指數：僅2~3分 (滿分10分)

雙極雷射痔瘡手術需要施行醫師豐富的雷射治療經驗，有需求的民衆請先諮詢本院大腸直腸外科門診。





# 中國醫藥大學暨醫療體系

China Medical University & Healthcare System



- 中國醫藥大學體系院所
- 中國醫藥大學附設醫院分院
- 中國醫藥大學附設醫院合作支援院所