

71 期宏恩醫刊目錄

醫師服務陣容異動

編輯小組

衛生保健專欄

老年人性生活的一鱗半爪

醫師 孟憲傑

「頑固性肥胖症」治療的選擇

醫師 譚健民

大哥大基地台對住戶的健康有無影響

護理部 滕安娜

坐月子的儀式探討：

淺談醫療與文化關係

三病房 張允嫻

輕鬆運動，告別背痛

復健科 陳志明

長期臥床的日常照護

護理部 吳仕玫

嬰兒搖晃症

嬰兒室 柯雅竹

肛門搔癢怎麼辦？

護理部 衛教組

快樂丸(MDMA)~深夜的迷惘

藥劑科 孟範珍

醫海詩詞歌曲選(一)

醫師 董玉京

深情

社工 李雲屏

宏恩再造

護理部 潘蒙麗

減肥門診開辦了

編輯小組

同仁喜慶報導

編輯小組

院務訊息

編輯小組

老年人性生活的一鱗半爪

孟憲傑

老年的標準，常因時空不同，而有不同的詮釋，以美國而論，在十九世紀前，年逾 47 歲，就算老人了，但到了二十世紀，人類的壽命，已延至 75 歲，預計二十一世紀，活到 100 歲，已不是新聞，而屬司空見慣了。

享受『性』的樂趣，並不是年輕人的專利，俗語說「活到老，學到老，性事也應做如是觀，活到老，也可享受到老。

茲就實際情況而論，也非完全儘然，邁入中年以後，性事，雖然仍可樂在其中，就要順勢而為了，不能像年輕人一般，性之所至，挺身而鬥，為所欲為了。

雖然天賦給我們性事的享受，終生不渝，但應認清事實，老了就是老了，不能逞強鬥狠，不能夢幻當年之勇，否則就真是徒傷悲了。日月輪迴，一代新人換舊人。年老體衰，這是無可爭辯的事實，不能乾坤顛置和幼轉，但一對健康的夫婦，如能配合適當，調節有度，魚水之樂，閨房之歡，應該是可久可長，終身享用不盡的。

年長之後，很多器官，漸形退化，性趣遭受壓抑，也就勢所難免。偶而有些遐思，也會有力不從心之感。很多疾病和手術，都會有直接或間接影響性事，下述若干情況，都會涉及性的問題，本章僅輕描淡寫的做一個梗概的敘述，容後將陸續分別詳加介紹。

【1】心臟病：

曾有心臟病發作的歷史，或經過心臟手術之後，對性事應無任何禁忌，大家顧慮的是，性交可增加身體的活動力，因為體力過度的透支，而使心臟無法負荷。事實並非如此，最近的研究，如果當事者，能夠徒步行走一至二層樓梯，無心跳氣喘現象，則對性事當可勝任愉快。進一步的科學測試，所謂緊張度測試

(Stress test)，或稱為 Treadmill exercise，更能提供安全保障，試驗後如無心跳不整 (Arrhythmia)，或缺氧現象，經醫師鑑定無礙後，則對性事，更無須杞人憂天，而可暢行無阻了。甚至若干醫師且鼓勵從事性行為，藉以提升體力運動量。根據統計，約二分之一至三分之一的病人，於心臟病發作，或心臟經過外科手術後，對性事多所畏懼而裹足不前，甚或厭倦，大部分皆係心理作祟，另外一部分，則因用藥所致，如能將所服用藥品，在種類上或劑量上，加以調整，問題也可迎刃而解。

【2】癌症：

「談癌色變」，這句成語，應該廢棄，或重新詮釋，五十年前，談到某個人患了癌症，就等於宣佈了死刑，如今因為很多儀器的發明，經驗的累積，和剋癌化學藥品的相繼問世，早期診斷及時的治療，癌症患者的命運，已經完全改觀了。

目前治療癌症的指標，除了挽回和延續其生命外，還要顧及治療後的生活標準及生命的尊嚴，包括性生活在內，應一如常人，而無軒輊。

目前對癌症的治療，仍沿襲三種傳統的方式，即手術割除，放射線照射，和應用化學藥品。毫無疑問的，這三種措施，對性生活的品質都將或多或少，或長

或短時間的影響，且癌症衍生的部位與治療措施的選擇，對性生活之因應，各有其不同的方針。說來話長，今後將另章討論。

與癌症博鬥，或說戰勝癌症，須俱備兩個先決的條件，一是身體接受治療以抗拒，另一個條件是意志堅強，求生慾望高昂，克服傳統顧慮的困擾。

【3】糖尿病：

糖尿病對性生活將會引發很大的困擾，不論是屬於那一種型態的糖尿病，在沒有獲致對控制治療情況下，可引起神經損傷，於是造成性感遲鈍，如屬男性可發生勃起困難。如屬女士，則不容易達到高潮，以致雙方性趣索然，解決之道，可裝置人工陰莖，輕微的障礙，可服用適當藥物，像威爾鋼等，可有些許輔助。

【4】此外老年人經常服用的若干抗高血壓製劑及降低血脂肪藥品，該類藥物之副作用，亦會導致性功能障礙，因牽扯較廣，亦頗饒興趣，容後專章討論。

「頑固性肥胖症」治療的選擇

宏恩醫院肝膽胃腸科主任 譚健民醫師

所謂「肥胖」是以「體脂肪」在身體中所佔的比例來衡量的，而目前在臨床上較被採用的是「身體質量指數」(即 Body Mass Index，簡稱 BMI)，由於其可以使得「身高」所導致的誤差降低之外，更可以較為實際及正確的反應體內「脂肪組織」的多寡。BMI 的算法為：「體重(公斤)除以身高(公尺)的平方」，而以 BMI 大於 24 判定為「肥胖」的臨界點。此外，在臨床上，亦有少數醫學中心會利用較為精密的影像檢查，如電腦斷層或核磁共振來測定「體脂率」，並用以判定「肥胖」的診斷。在臨床上，男性「體脂率」大於 25%，女性大於 30%，即可稱之為「肥胖」；但一般民眾如要自行判定，還是以「BMI」的計算較為可行及方便。

根據台灣地區流行病的統計，結果發現國內 20 歲以上的成年人口群中，BMI 大於 25 的男性佔 25-44%，而女性則佔 25-37%，亦即在台灣地區的居民中每四人就有一人被認定為「肥胖者」。近年來，隨著肥胖人口群數目的增加，使其所導致的相關疾病也有逐年增加的趨勢。根據每年衛生署每年所公布的國人十大死因排行榜中的癌症、腦血管病變、心臟病、高血壓、慢性肝病及肝硬化，以及糖尿病都與「肥胖」有密切的關係。此外，肥胖本身亦是罹患高脂血症、高尿酸血症、退化性關節炎、膽結石、不孕症、性無能、睡眠呼吸終止症候群，甚至乳房、子宮以及攝護腺癌症的高危險群；因此，「肥胖」本身的防治，對於促進人類「延年益壽」的目的也就更顯得重要了。事實上，「減肥」並沒有什麼特別的「祖傳祕方」，其要領不外是「節食、運動以及毅力」，但真正能夠確實執行的人卻不多。此外，「減肥」亦可經由嚴謹的企畫及專業的團隊來協同參加執行，其中主要由醫師來主導，並協同營養師、護理師甚至復健師共同來參與減重課程的輔導，而使參與者在安全健康的情況下減肥。在臨床上，一般所採用的「減肥治療」通常有下述幾種：

一、意念的貫徹：讓肥胖者將「節食、運動以及毅力」的減肥要領，化為口號並加以確實徹底的執行。

二、飲食的均衡：以減肥食譜或代餐來幫助減肥者控制每天所攝取的總熱量，並養成均衡飲食的習慣。

三、運動的規劃：運動除了可促進個體的新陳代謝作用之外，亦可消耗多餘的熱量，更是減肥者在體重下降後，維持保持理想體重的主要因素。

四、一旦節食及運動無法達到目標時，或許需要考慮「藥物」或「手術」的治療。在臨床上，肥胖者在經過長達三個月以上的自我嚴利的飲食控制，以及持久適量的運動規劃之後，仍然無法使體重有明顯減輕者，或許需要考慮接受進一步的臨床藥物的服用；而這些所謂「頑固性肥胖症」罹患者則以女性居多，其比率大約為男性的二倍左右。

事實上，任何藥物都有其某些特定的不良副作用，而「減肥藥」也不例外，在臨床上最常被醫師用以處方的減重藥物不外是下述數種：

1、作用於中樞神經的藥物：主要經由刺激大腦「下視丘」中的「飽食中心」以及抑制其相對的「食慾中心」，來降低個體攝食的慾念，這些食慾抑制藥物包括有 Phentermine (商品名 Adipex-P，安非他命類藥物)，Fenfluramine (商品名 Pondimin)，Dexfenfluramine (商

品名 Redux) 以及 Sibutramine (商品名 Meridia, 目前該藥物尚未有正式的中文名稱, 也尚未在台上市), 而目前市面上藥房可以購買得的減肥藥旦就首推

PPA(Phenylpropanolamine, 商品名又叫做 Dexatrim 及 Acutrim, 但根據市場的調查, PPA 的滿意度僅在 5% 上下, 而不滿意者則高達一半左右); 而事實上, 上述藥物在長期大量服用之下, 不僅會有「成癮」的傾向, 更會帶來某些擾人的神經精神障礙的副作用, 其中常見的包括有情緒亢易激動及發怒、緊張、心悸、失眠、燥動, 顫抖、便秘、噁心、嘔吐、血壓高、出汗、口乾以及頭暈, 而少數使用者更會有視聽、幻覺的精神病變, 甚至最後會衍生自殘或自殺的暴力傾向; 所幸, 目前在臨床上這些藥物大部份都已被歸類為「禁藥」。

2、利尿劑: 事實上, 在早期也有不少的臨床醫師會使用利尿劑做為短暫性的「減重治療」, 但「利尿劑」本身的藥理僅能增加個體的排尿量而已; 換言之, 就是利用「脫水」來使體重得到暫時的降下, 而並非針對減少「脂肪」為目的; 此外, 在藥物的停止服用, 體重必然又會再度回升。而長期服用「利尿劑」亦會產生嘔吐、頭暈、虛弱無力、血糖偏高、尿酸偏高, 嚴重者甚至會因而導致「血壓降低」, 並衍生循環性休克以及「腎衰竭」等危及生命的合併症。

3、瀉藥: 一般而言, 經常使用瀉藥做為「減肥」的目的者大有其人, 但在長期使用瀉藥之下, 必然會有不等程度的腹瀉症狀出現; 此外, 瀉藥本身亦會使得消化道機能發生紊亂, 不僅導致食欲不振以及胃酸分泌減少, 而在長期使用後會抑制腸道固有細菌的生長, 進而導致維他命吸收不良; 況且瀉藥在停止使用後, 體重亦會立即回升。

4、甲狀腺素: 早期在臨床上, 亦有某些醫生使用甲狀腺素的促進新陳代謝活動的功能, 來增加身體熱量的快速消耗, 但不少使用者會出現心悸、失眠、情緒激動、多汗、肝功能異常, 嚴重者甚至可能會引發心臟血管疾病(如高血壓及心律不整)的急性發作。

5、膨脹劑: 攝取大量不能被消化酵素消化的纖維類食物(其中尤以「蒟蒻」的效果為最佳), 並利用纖維本身極易吸水的性質, 使得個體的胃腸在短時間內即有「飽脹感」, 而由此來減少食量並達到「減重」的目的, 但大量的食用纖維類食物或許會因而促進腸道快速的蠕動, 而導致「腹瀉」, 同時減少礦物質及維他命的吸收。

6、Orlistat (商品名 Xenical, 即一般人所稱謂的「藍色小藥丸」): 其主成份是一種「脂肪抑制劑」, 其主要的藥理作用是專一選擇性的抑制胃腸道「脂肪」對於脂肪類食物的代謝作用, 而由此達到減少胃腸道黏膜吸收脂肪的目的; 此外, Xenical 的優點是不會影響其他胃腸道消化酵素的作用; 假若在日常飲食上能夠嚴格配合低脂飲食, 則根據臨床使用治療的經驗, 得知使用者在六至八個月後其體重可以降低 5-10%, 而每個月至少持續性維持減重 2-3 公斤左右。但在服藥期間, 少數使用者或許會產生某些不等程度的「不舒適」及「不方便」反應, 其中包括輕度脂性腹瀉、腹部鼓脹或輕度噁心、裏急後重、排便次數增加並解出稀便以及大便失禁。因此, 使用者務必在專科醫師的指導及密切的監視之下服用, 如此才能達到安全健康穩定的減重以及持續保持理想體重的目的。此外, 在長期使用後或許會衍生脂溶性維他命 A、D 及 E 的吸收不足。事實上, Orlistat 是一種上市尚未兩年的新藥; 因此, 雖然對於某些使用者出人意料的效益, 但其長期的療效有待未來更多個案的証實。

7、降血脂藥物: 對於某些罹患家族遺傳性高血脂症的病患(其血清三酸甘油脂高達每百毫升 600 毫克以上者), 亦可以考慮合併服用降血脂藥物。

五、手術的治療: 治療肥胖的手術包括胃整形手術以及胃繞道手術(如迴腸截短手術以及胃間隔手術), 但其適應症只限於肥胖者的 BMI 大於 40, 或 BMI 大於 35 而合併肥胖相關的病症並可能危生命者, 其成功率大約在 60-70% 之間, 手術後平均約可減重 30% 左右。事實上,

在選擇「減重」方法的過程中，肥胖者不妨先跟您的主治醫師討論整個減重過程中的服從性、效益性、安全性、復胖性以及經濟性，才來決定減肥的方針也不算遲。

最後，「肥胖者」本身也必需要很清楚的知道「**不是每個人都能一定減重成功的，也不是一定要花很多錢才能減重成功的**」，而一旦在決定接受「減重塑身治療」之前，不妨先跟您的「主治醫師」好好的做一番全盤的「瞭解」與「溝通」是最重要的；否則，您在盲從無知之下的接受某些「道聽塗說」的另類療法，則必然不僅將會花上一大筆無謂的冤枉錢，更對自身的健康帶來後果堪虞的後遺症。（本文著作權歸 譚健民醫師所有不得抄襲）

宏恩醫院「減重塑身特別門診」：每星期日上午 10:00 至 12:00，由宏恩醫院肝膽胃腸科主任譚健民醫師親自規劃及主持。

（減重塑身諮詢專線：0204-06-095）

大哥大基地台對住戶的健康有無影響

護理部 滕安娜

前些時日在本人所居住的大樓頂部，大哥大業者前來交涉安裝基地台，而引起許多住戶討論，贊成與反對各有兩極端不同的意見，也造成一些人小小的恐慌。因此引起本人對此話題的興趣，而進一步探討瞭解。隨著時代變遷，電子產品快速進步，人們的日常生活中大量使用電氣產品，無所不在，因此對於一些較基本的常識應該有正確的觀念與認知，以免給自己帶來恐慌與困擾。

凡是電氣產品及設備多多少少會有電磁波發射出去，電磁波在天地之間無所不在，就連可見光線、紅外線、紫外線都是電磁波的一種，對人體的影響究竟如何，優劣隨人取捨：業者發明神奇療效的電磁波照射器，作為健康器材；而環保人士則擔憂電磁波的危害性，與空氣污染、水污染、垃圾污染等齊量相觀。會造成這種現象，最主要是因為微量電磁波對人體的效應目前尚無法由理論與長期觀察的統計資料中得到確實的結論。來自英國的報導，使用大哥大會增加罹患腦瘤的機率；來自瑞典的報導則說，統計十四年來腦瘤的罹患比例並無增加，雖然最近幾年大哥大被大量使用。日本的器材業者宣稱由醫學博士發明的健康磁鐵，建議顧客直接貼在身上，可去百病；甚至有報導日本的畜牧業者故意將乳牛養在超高壓電塔下，加上音樂，因為這樣乳牛養得好，泌乳量也大增。

電磁波與人體的爭論已成為八卦新聞，都在一般報紙廣告和社會新聞雜誌中流傳。其中最明顯的現象是：醫療業者不甚明瞭電磁波的頻段與物理特性，總是用很粗淺的電磁波觀念來說明對人體的影響；而微波專家卻又大多不甚清楚人體的機制效應，總是用很簡化的人體反應來說明電磁波的可能效果。

姑且不論大哥大基地台對住戶的健康有何影響，經過請教相關專業人士並整理相關資料與報導，敝人在此提供一些另類思考：

現今的居住環境中，除了太陽光、紫外線和宇宙射線外，隨著科技的民生化發展，天上有數百顆人造衛星對著地面發射信號，地面上有眾多的廣播電台（電視與收音機）、微波通訊基地台、各式各樣的無線遙控器，對著空間發射。我們擁抱這些信號數十年，以前未曾有異議；在有線電視普遍化之前，很多人對電視廣播信號太弱，收視不良而抱怨不已；家中有各式各樣的電子電器、電腦、電磁爐、微波爐、日光燈、．．．，不時地在產生電磁幅射。更甚者，汽機車的火星塞點火系統所產生的電磁波幅射強度更是數倍於大哥大信號，離人群又近，只是因為目前電子調變技術優良，可將雜訊完全濾除，一般人聽不到，看不見而已；全球天地間的閃雷所產生的電磁幅射，因地球圓周的共振效應，在地球表面維持一個約 7.5Hz 的巨大電磁波場，因為頻率實在太低了，對電子

通信絲毫沒有影響，所以電磁波學者絕少討論，大多數的人也都不知。

世界各國政府對電子產品採取電磁檢驗管制，主要不是擔心電磁波對人體的影響，而是怕電磁波會干擾電子設備的正常運作，對人體造成間接的危害。例如，飛機起飛降落時禁止使用大哥大，避免可能干擾飛機的電子控制信號而造成飛安事故；醫院有些區域亦禁止使用大哥大，以免干擾精密醫療儀器，產生誤判動作。太陽光直射的電磁波強度約為 $17\text{mW}/\text{cm}^2$ ，目前確定已知會使生物體產生病變的電磁場強度，在長期照射下，強度約為 $1\text{mW}/\text{cm}^2$ 以上時。而一般的廣播信號強度為 $10^{-7}\text{mW}/\text{cm}^2$ ，兩者強度相差一千萬倍。

大哥大基地台的發射功率約為 20 瓦特，頻率為 900MHz 或 1800MHz 左右，為求有效性，天線均朝向四周發射，而非朝上下發射。站在天線正前方 20 公尺處的電磁波強度約等於身體離大哥大手機 1 公尺處所接受的強度。事實上，手持大哥大手機的電磁波強度遠遠大於基地台的強度；而微波爐的功率為大哥大的數百倍，頻段與大哥大接近，家家戶戶在使用。今天，你可以不使用微波爐，但是你無法避免左鄰右舍使用；你可以拒用無線電話，但是你不能不讓隔座的同事打大哥大；如果你不贊成在社區大樓頂端裝設大哥大基地台，但是你卻無法禁止對面鄰近大樓頂端裝設大哥大基地台，還將信號直接透過你家窗戶發送給你。

一般民眾對於大哥大基地台的裝設，同意或是不同意，自在人心。但若是擔心大哥大基地台的信號會對人體造成直接傷害，則無需過度恐慌，造成自己的心理壓力。

※ 相關專業知識來自請教 大同公司 「電磁波檢測中心」施經理

坐月子的儀式探討：

淺談醫療與文化間的關係

一. 前言

[坐月子]是中國婦女產後必經的一種儀式性行爲。從孩子呱呱墜地開始到行滿月禮爲止，爲期整整一個月，因而名之爲坐月子。坐月子這項儀式卻在行爲規範多被視爲迷信而又極具反結構性的狀況下，仍能歷數千年不衰且深入每一個中國人的家庭。到底它觸及了中國人社會的哪一點，才使得人們即使在科學知識相當普遍的情況下，雖有懷疑卻仍奉行不渝？其中的意義是很值得探討的。

二. 坐月子儀式的內容

一般所謂的坐月子，多指產婦自分娩到滿月爲止，傳統上共可分爲幾個層面來看----

(1). 隔離

產婦不可外出，禁去別人家、入廟、參加拜拜祭祀等團體活動，而別的社區成員也不可隨意入房內。

(2). 補身

產婦所食用者皆爲相對日常生活而言較珍貴，在觀念中較具療效的食物，如雞、魚、蛋、中藥等。

(3). 不勞動

婦女於坐月子期間一切粗工細活一概不做，並由家人一起分擔這些勞務。

(4). 不修飾

在作月子期間，產婦卻嚴禁洗頭洗澡，穿著亦以舒適方便爲主。

(5). 宣告

報喜，滿月時所舉行的報喜、通知、請客、回禮等直接的宣告活動。

三. 坐月子儀式與醫療功能：

醫療的功能是一般人對坐月子儀式賦以最多詮釋及注意的一個層面，絕大部分的報導對作月子的印象都停留在休息養生的階段，換言之也就是坐月子格外顯得強身功能這個層面，從眾多的規範和禁忌中可分爲飲食與行爲兩個層面----

(1). 飲食

飲食這個層面又可分爲食補和藥補兩個層面。食補方面要求產婦吃的東西包括雞、魚、豬肝、豬心、豬腰、紅糖、薑、酒等，禁食的食物包括形式和實質上的生冷食物，如冷水、蔬菜、鴨肉，也包含了食鹽的禁忌。大部分的人認爲可食之物都是熱性或溫性可以補血補奶的，禁食之物則都是寒性或冷性的。

藥補這方面，最常爲產婦所服用的就是「生化湯」了，根據古書記載生化湯以養血活血爲主，所以普遍用於婦女產後補血，去惡露。而今用科學儀器和實驗方法分析後發現生化湯確實有促進子宮收縮之效，且增加免疫力

。(聯合報民國 80.3.25)

產婦在分娩的過程中消耗了大量的體力及血液，尤其哺餵母乳時所需的熱量較一般人更多，因此當坐月子食物中都是高熱量高蛋白的食品時是可被接受的，有助於修補身體機能及供給熱量和營養。另外酒釀中含有磷質，能修復細胞促進能量及神經傳送。豬腰中富含錳，與血糖有密切關係，能幫助維持生殖過程避免死胎。另外當歸以補血活血為主，薑則助陽使寒熱平調。

中醫的解釋認為血鹹則易凝滯，至口渴且會不利於惡露的排出。西醫則不只從坐月子的角度來看，而認為在任何一種情況下攝取過量的鹽份都會導致血壓高及水腫，當然對於產婦更是不好。不同的觀點，能幫助我們進一步了解食鹽禁忌在坐月子中所具的意義。

(2). 行爲

台灣俗語說：「月內無作好，甲老就艱苦。」在行爲規範上最常聽到的就是「月內風」。月內風所指的並不是一個特定的疾病，而是泛指在作月子期間不遵守行爲上的規範而導致關節酸痛、頭痛、手腳痛、全身痠痛、虛弱無力、腰酸背痛等，引起的原因包括吹風、洗冷水、提重物、吃生冷食物、罹患疾病等。

子宮的復舊約需 42 天，但是如果在子宮未復舊前常提重物使用腹肌的力量，則會導致子宮下垂，年老時引起小便失禁等問題。

不洗頭不洗澡更具實質上的意義，在早期並無消毒過的自來水可供使用，皆運用河水井水，其中的微生物也包羅萬象，如果產婦沐浴傷口極易感染，因此在早期產後婦女不許碰生冷未經燒開的水。洗髮完後若不易立即擦乾，

如此一來感冒或病毒感染的機會大增，一旦生病不但損及母體也連帶影響乳汁分泌及嬰兒的健康。

四. 結論

綜合以上的觀點，我們可以看到坐月子儀式中飲食及行爲上的規範和禁忌，揭開傳統儀式的面紗，似乎迷信的成分不再那麼多。自古以來中國人由經驗的累積承傳至今和現代醫療理論不謀而合，在歷史的長河中，我們從作月子的醫療行爲中看到了中國人的宇宙觀。

輕鬆運動，告別背痛

復健科 陳志明物理治療師

現代人工作忙碌，缺乏運動，加上生活壓力繁重以及長久姿勢不良等因素，無形之中背痛已是常見的問題，雖然它很少直接影響或危及生命，但對生活品質的影響至為深遠。隨著醫學進步、平均壽命的延長，活得長更要活得好，愈使背痛的預防保健與治療更顯重要。在物理治療的臨床工作中，常常接觸許多下背痛的病人，他們不但要花費時間、金錢就醫接受治療之外，長期的背痛也會導致心理壓力並降低工作表現，同時，患者的生活品質也因此當受影響。

導致背痛的常見原因如下：外傷、骨性發炎、骨刺、退化性關節炎、腰椎間盤突出、肌腱炎、姿勢不良、脊柱側彎。而其他如骨質疏鬆症、腫瘤、婦科、泌尿或消化系統疾病、心理及皆有可能引起腰酸背痛。

在日常姿勢方面必須注意以下幾個原則：

一、站：站時抬頭挺胸，背部打直，縮小腹。不要挺著肚子，不要穿高跟

鞋，避免腰椎前凸，注意工作檯面之高度，應配合正常直立之站姿。

二、坐：臀部靠椅背，兩腳平放，髖、膝、踝均應略大於九十度之彎曲。

坐高椅子時，腳下可墊一矮凳子，善用下背圓枕墊及扶手。

三、臥：避免趴睡太久，床不可太軟，枕頭不可太高太硬，睡前局部熱敷

有助背部肌肉之放鬆及休息。

四、擷取物品：拿東西時應儘量向前走一步，不要俯身彎腰去拿；撿東西

時正面屈膝，而不要彎腰側身去撿；取高處物品時用矮凳子協助，不要踮腳；日常生活中應避免抬重物。

當您有腰酸背痛症狀時，必須儘早就醫，在經過詳細的病史詢問、臨床檢查及神經學檢查、實驗室檢查之後，您的醫師及物理治療師會根據每位病人的情況而擬定治療計畫，可能包括有臥床休息、藥物治療、冷療、熱療、按摩、電刺激、超音波、骨盤牽引、運動治療及手術治療等。本文特別針對運動治療的部分加以詳細介紹。

很多腰酸背痛的病人，由於疼痛不敢動的緣故，反而使脊椎變得很僵硬，關節活動度變差，背肌、腹肌及下肢肌肉也會有痙攣、縮短或無力的現象。這些問題若未及早改善，往往會造成惡性循環、加劇背痛，因此適度的運動對於背痛患者很重要，不但可以增加關節的活動度，並改善肌肉的強度、耐力及柔軟度，同時提高全身體能。運動前先局部熱敷十五至二十分鐘，可加強運動效果，建議每天早晚各作一回，但剛受傷時勿運動，以休息冰敷為主。主要的運動治療可分為三方面，但要特別強調，以下的運動必須要有醫師或物理治療師的處方才可從事，以免因運動不當而加重病情。

一、改善肌肉柔軟度及關節活動度的運動

1 膝靠胸運動：

平躺在一軟硬適中的平面上，右腳膝蓋彎曲，足底平貼（或整隻右腳伸直貼床面亦可），雙手抱住左膝，緩慢將左膝拉至胸部持續十秒，再鬆開放下，重複十次之後，換拉右膝一樣重複十次，最後兩膝一起拉。

2 單膝屈背運動（鼻碰膝運動）：

同上，在膝蓋拉近身體時，將頭部抬高，使鼻子儘量貼近膝蓋，仍然持續十秒。

3 單側轉身運動：

平躺姿勢下，彎曲左膝及髖關節，在把整個左下肢彎向右側，使左膝儘量貼近右側床面，必要時可用手將左膝壓近床面，上半身儘量轉向左側，持續十秒之後再換邊。

4 伸背運動：

俯臥姿勢下用手肘支撐身體，使上半身離開床面，並使頸部儘量抬高，腹部及下肢則緊貼床面，情況若許可則逐漸把手臂伸直改用手掌支撐床面，病情逐漸改善時也可站立作脊椎後仰運動。

5 側彎運動：

兩腳站立與肩同寬，配合上肢動作使脊椎彎向一邊，持續五秒之後回復直立姿勢，再彎向另一邊。

二、改善肌肉強度及耐力的運動

1 縮腹平背運動：

仰臥且雙膝及髖關節彎曲，肚子用力收縮，使下背緊貼於床面，持續五秒鐘。

2 仰臥起坐運動：

平躺屈膝，作仰臥起坐，雙手的位置依個人情況而定，或順勢前伸、或置於胸前、或置於頸後，然後腹部用力使上半身抬高至三十度左

右，維持此姿勢五秒再回復原位。

3 背肌強化運動：

俯臥姿勢下，將右手與左腳抬離床面廿至卅度，停五秒後緩緩放下，再換左手與右腳做同樣的動作；或是將雙手置於背上，然後背肌用力使上半身離開床面，雙腳同時伸直抬高約卅度，持續五秒鐘再回復原位。

4 腿肌強化運動：

在仰臥、俯臥及側躺姿勢下分別作單腳直膝抬腿的運動，將腳抬高約三十度，持續五秒鐘後放下，換另一腳。

三、增進全身整體功能的運動

如慢跑、游泳、騎自行車、步行、慢跑等，每個星期三次，每次三十分鐘，可以有效增進下肢肌肉耐力強度，而且改善心肺、腸胃、精神及其他功能，通常也不會對脊椎及相關構造造成傷害，很適合慢性背痛的患者。

不過要儘量避免某些可能會造成背部傷害的動作，如：急速前彎及旋轉、身體過度後仰…等。

很多病患長期受背痛所苦，總而言之，正確而適度的運動可以有效改善背痛的症狀及預防腰酸背痛，然而必須在您的醫師及物理治療師的指導之下持之以恆進行運動並配合其他治療。在此強調平日背部保健的重要性，包括良好的姿勢及適度的保護腰椎等，期望您永不受背痛所苦！

長期臥床的日常照護

護理部衛教組

家中有需長期臥床的病人，照顧者需付出極大的心力，因為疾病而限制了活動的能力時，病人在身心二方面都有極大影響。

生理方面：

活動受限影響的範圍是全身性的，最重要的就是要預防壓瘡〔又稱褥瘡〕、關節僵硬以及手腳畸形的發生，所以應及早做復健工作，加速病人身體機能的回復，至於什麼時候開始做復健，應看病人的病情是否穩定，一般是發病一、二周內開始復健，最好能由專業人員教導後進行。

心理方面：

病人因疾病影響活動範圍受限，可能需長期臥床休養、或有因需在床上使用便盆或尿布，對一個原本能自理生活各項活動的人，病人會因自我照顧能力缺失而產生低自尊的心理問題。所以家人的陪伴與支持，病人自尊的維護是相當重要的。

照顧病人應注意的事項：

1. 病人睡的床最好可以調整高度而且有護欄，床墊不可太軟。
2. 如病人不能自己翻身時，必須要二小時幫病人翻身一次，並時常查看病人皮膚，尤其在骨突出處檢查是否有發紅現象，以避免褥瘡的產生及患肢的萎縮。
3. 讓病人臥姿保持正確姿勢，頭及軀幹保持平直而正中位置，在身旁兩側及膝下各放一個枕頭，同時要避免手腕及足踝下垂。
4. 病人所有關節每天至少幫他做三次被動式運動，包括彎曲—伸直，外展—內收，外轉—內轉等運動。
5. 教導病人利用健康的一側來帶動患肢，練習由仰臥轉成側臥的姿勢或翻身，並藉一點支柱的幫助學習如何坐起來。
6. 若是因中風而導致機能障礙，有時會引起發燒，可使用冰枕、冰袋來降低體溫，必要時依醫師指示給予退燒藥或抗生素。
7. 病人若超過8小時未排尿應予導尿，可觸摸下腹部膀胱位置確認是否有膀胱漲的現象。
8. 應預防便秘的發生，以免用力解便引起血壓上升，增加腦出血的危險，可採用輕瀉劑，必要時可用甘油球灌腸。
9. 注意病人皮膚的清潔，必須每日給予擦澡，有大小便失禁的床單、衣褲更要時常更換，避免增加褥瘡的機會。
10. 家屬對病人應有耐心並時常給予精神上的支持，鼓勵病患說出內心感受；但有時亦要避免病人產生依賴心理，凡事病人能自行處理的儘量讓他處理以避免患者失去自信。

肛門搔癢怎麼辦？

護理部衛教組

很多人都有肛門搔癢的經驗，確實的病因並不十分清楚，但潮濕的肛門則易引起此症狀，癢的時候如要搔癢很不雅觀，實在另人相當困擾。

下列方法可能會對有肛門搔癢困擾的你有些幫助：

- 多吃高纖維食物使大便成形，少吃易脹氣的食物。
- 下列食物儘量少吃：
咖啡、酒類(例如:葡萄酒、威士忌)、可樂、堅果、爆玉米花、橘子汁、牛乳、蒜、蔥、豆類。你必須一個月遠離上述食物，在一個月後每週可以試吃一種上列食物，如肛門癢的情形再發生，則須永久避免食用。
- 不要用粗的衛生紙及肥皂或毛巾去清洗肛門皮膚，以免刺激肛門。
- 不要用染色的衛生紙，且大便後不要用衛生紙擦拭肛門。
- 排便後搔癢的情形如加劇，可用溫水沖洗肛門。
- 每天兩次溫水沖洗或坐浴，再用吹風機吹乾。
- 當肛門已吹乾，可用衛生棉墊放在肛門周圍。
- 宜穿純棉質內褲，不要穿太緊太合身的衣物。
- 要有耐心，搔癢的症狀不會在一夕間完全消失，症狀消失後可將棉墊移除。如有再發的現象，就要再使用棉墊。
- 假如症狀在一個月後未改善，請與醫師聯繫。

持續不斷的改善可說是全面品質管理的活動重心，面對醫療服務及消費者意識抬頭，產品被要求的是要有品質的，『品』字的中國字是由三個口組成，意指產品的好壞是決定於眾人的議論，而非指一個人之喜愛，『質』是兩個斤及一個貝組成，『貝』是過去用以計算價錢的單位，也就是要斤斤計較產品的價錢，所以品質顧名思義是指產品的特質，而這個特質之評鑑是基於大多數人的意見及在某特定的價格下訂出之標準，不論是產品之品質，亦或是經營管理的品質，也唯有透過持續不斷的改善，才能促使『品質』不斷的提升，而改善的主角是『人』，能擁有正確之心態，成果才能指日可待。

宏恩人面對中小型醫院健保不合理刪減醫療費用之生死存亡之危機，宏恩更面對四週豐盛之醫療資源又無雄厚之法人基金做後盾，如何製造生存更有利之生機？幸在孟憲傑董事長睿智之策劃領導下，成立九人危機救援小組，就醫院面臨健保制度下生存之危機及全面品質提升之壓力下，如何生存，擬定因應對策，危機小組由藍滄椿執行董事擔任召集人，維新小組由李建宏主任擔任召集人，分別就醫院面對健保刪減之課題、如何降低作業成本，如何開創業績提升績效，建立績效制度等方向檢討分析，危機小組以組織再造之從『心』做起，首先分析組織功能，宏恩35年之過去非凡成就，創造過去組織豐富資源，隱藏了績效低落於與組織生命力逐漸衰退之事實，為了要永續經營，則必須不斷的組織再造，如馬基維利(Machiavelli)在其著作-君王論所說『任何人想要長期維持成功的話，便必須經常隨著時代之改變來改變行為』，當然更非『快速成長』而是『健全成長』，故基於『宏恩心、醫病情』奉孟董事長核准特別成立了公共關係組---

就醫病關係人、代言人之服務理念，由服務台程新芳主任、護理部滕安娜副督導、社工李雲屏兼任組長共同營造服務客戶、醫師、員工、雇主等四贏策略下，能提供宏恩醫病關係更深入及更具體之服務商機及建立全方位之服務網絡。

健保業務—由健保組盛成瑜主任、護理部吳仕玫督導、資訊室專員徐佩嵐小姐、共同規劃電子報，就健保最新資訊、醫院政策、業務相關規定，利用診間螢幕以跑馬燈之方式，在醫師看診前快速傳播資訊，建立醫師與醫院之快速溝通管道，幫助醫師了解相關訊息。

擴展院際交流，醫療網路資訊分享，掌握外在環境與內部優勢整合，確實提升整體營運績效。

維新小組就組織文化、核心價值、標竿學習—參觀中山醫院、書田泌尿眼科專科醫院，觀摩學習服務信念，價值體系，顧客為中心之具體作為等，特別針對服務台之服務態度及品質，設計服務人員服務態度評分表及顧客滿意度之問卷，訂定評比辦法，經評定為第一名可得獎金 2000 元，第二名可得獎金 1000 元，最後一名罰金 1000 元，第一名將獲最佳服務獎牌置放坐位前，以激勵整體工作士氣。及改善服務品質之具體策略方法。

推動自動語音掛號系統，舒解第一線服務人員之工作壓力。

病患滿意度之意見調查問卷表，每週六由護理部自各意見箱中收集彙整後，就立即將建議需改善部份先呈院長立即解決以重時效，待資料收集一個月後再做分析，於院部行政會議中檢討改善，希望提升整體之服務品質。

環境清潔監測管理—也由藍浥椿主任親自帶領，程新芳主任、高瑞瑤主任與宏銘清潔公司徐主任每週二之環境清潔檢查，以提供病患清潔舒適之就醫環境。

護理部也特別為提升護理人員專業照護能力，不斷的思考如何努力，最近因為加護病房幾乎滿床，當一般病房病患病情緊急危險時狀況，若暫時無法住入加護病房時，一般病房之護理人員是否有能力處理危急照護，於是特別請吳仕政督導與加護病房許如蓉護理長，將氣管插管用物之準備，氣管內管之護理，用數位相機拍攝後放於電腦中，以看圖說故事方式，逐步說明每一步驟，及安排課程授課，並規定為病房護士必修之核心課程，課前課後均需通過測驗，期望提升本院護理人員專業能力，在在都是為提供宏恩病友得到最安全最迅速之護理照護。

復健科—每日中晚班開放黃金時段，提供復健病人更多、更方便、更多元化，更便捷之復健服務。

『宏恩心、醫病情』--提供病人最好之服務品質，是宏恩追求之終極目標，宏恩之組織再造，更是朝著宏恩永續經營之主題，故全面品質改善是宏恩人不斷努力，自我提升之標竿，人人要有品質意識，要有改善意識，有正確之認知，就會有行為之改善，藉著組織再造之確保品質之觀念，再提出改善之基本精神與認知點，與大家共同分享，一起成長，認知點說明如下：

- (1)經常思考現況之合理性，才會有心去改善。
- (2)不要總是要找推託之理由，何不思考如何去改善。
- (3)不要怕錯，重要的是立即徹底的改善。
- (4)『問題』是無法隱藏的，必須正視它，改善它。
- (5)推動時之做法，不要執著於原有之觀念與想法，應考慮其不合時宜之做
法與觀念。

- (6)經驗固然重要，但不要太迷信於經驗，不仿試試新的方法。
- (7)處處都有改善的地方，細心觀察、用心思考，實不難也。
- (8)想改善----包括『你』、『我』、『他』，是大家共同之責任，當然責無旁怠。
- (9)改善其實不見得需要花太多金錢的，用心、有心才是最重要的。
- (10)不要因事小而不為，只要有一點點成就，也要去改善，去力行。
- (11)經常問自己『為甚麼』並且要追根究底的找出問題之原因，徹底的去解決，去改善，問題範圍日漸縮小。
- (12)改善要有方法，要有手法，開花結果才會豐盛美好，芬芳嫵嫵。
- (13)人的智慧是無窮的，用智慧來面對問題與解決問題，效率無限。
- (14)三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，發揮團隊動力，團結合作，效果更佳
- (15)改善是永無止息，永無止境的，更趨盡善盡美。

綜觀之，每個人認知觀念正確，行為也才會改變，當行為改變好時，也就是能踏出成功的第一步，願宏恩之再造，雖然可能無法立即呈現立竿見影之效，然而堅定明確的相信，從『心』擁有，從『心』做起，從『心』出發，一定會朔造『宏恩人』之新氣象新氣質，宏恩必將在孟憲傑董事長領導下、石奉周院長帶領全體員工凝聚共識共同努力下，再創契機，永遠屹立不搖。

深 情

公關組 李雲屏

上午剛忙完，經過三樓護理站，育嬰室的玻璃窗外圍了一群初升任父母的夫婦們，大家好安靜，專注的看著窗內的寶寶們，忍不住貼近窗子瞧瞧，只見一個個可愛的小貝比閉著雙眼快樂的睡著覺呢！而這一對對的夫妻臉上都不自主的掛著一個大大的微笑，啊！真是人間最大的幸福。

下班回家常愛看韓劇，常為劇中的男女主角追尋真愛而忽悲忽喜，不過轉念想想，真正深情不已的應該是我常去病房探視的這一對對的夫妻們，常見做丈夫的日夜不離的照顧陪伴著生產前後的妻子，病房中除了花香外總瀰漫著濃郁的情意。往往床上產婦的一個眼神，做丈夫的總是很快的反應。

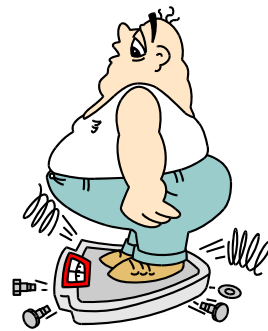
一見有人推門而入，先生也常是第一個站起來察看，而我更是不經意發現每位先生的眼中流露出的驕傲，這樣的夫妻情誼雖沒有電視劇裡演的那樣激烈，確是溫煦如春風，讓人不覺動容，哎！真讓人羨慕。

祝賀也祝福各位初為人父，人母的夫婦們，衷心期待宏恩醫院全體同仁提供的服務能讓您們滿意，謝謝諸位給我們機會可以服務您們！

您覺得腰帶變緊了嗎

您覺得腰帶變緊了嗎？

夏天快到了 身上的脂肪困擾著你嗎



好消息！

本院自三月份開始特別開辦減肥門診服務廣大民眾，

醫師	看診日	時段
譚健民大夫	週日	10：00~12：00
陳俊霖大夫	週一	12：00~13：30
	週四	12：00~15：00
林裕豐大夫	週一	15：00~19：00
	週三	15：00~17：00
林勁渝大夫	週二	13：00~15：00
	週五	15：00~17：00
湯有銘大夫	週三	14：00~15：00

※專科醫師提供您專業建議，讓您健康的減輕體重

※營養師提供您營養諮詢及飲食建議，讓您吃的安心又健康

專業團隊陪你一起努力

重塑健康體態



本刊編輯小組

同仁喜慶報導：

門急診護理同仁尉玉芳小姐與白景宏先生於 90 年 1 月 21 日舉行結婚典禮。

院內活動訊息：

* 為提昇服務品質，本院公共關係組三月一日正式掛牌服務了；以往雖有醫病關係服務臺及社會服務處的架構，但在院方提昇服務應該”好要更好”的想法下，希望能提供更完善的關懷與服務。

* 現代人多半營養過剩又活動量不足，所以普遍有體重過重的情形；坊間千奇百怪的減重方式因運而生，愛美的先生、小姐們亦趨之若鶩，花費不訾而效果不彰，什麼方法能減重而不損健康又有效果？為提供健康又適合個人體質的減重方式，本院成立了減肥門診，由各科專科醫師針對需要的民眾個人體質提供建議。

* 配合減肥門診的成立及應院內同仁用餐需求，營養師們特別設計了一系列低卡路里的午餐，一推出就極受院內同仁的歡迎，常供不應求。