

2月號

-281 期-

中華民國 84 年 10 月 1 日創刊

發行人：王瑞祥
社長：潘慧本
總編輯：黃春男
執行編輯：楊惠珠
出版者：高雄榮總臺南分院

代表線：(06)3125101
院址：71051 臺南市永康區復興路 427 號
門診預約：(06)3124790
網址：www.vhyk.gov.tw
病患服務中心：(06)3139210

二月						
日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

最新消息

- 本院為無菸醫院，全面禁止吸菸 -

為配合推動分級醫療政策，請民眾多加利用轉診單就醫，可享有部份負擔差額優惠。

本院為地區教學醫院，包含各專科，提供全民健康保險與各項體檢業務。

不限榮民，所有民眾皆可到院就診。

【本院伙食費調整公告】

自 7/1 起一般健保民眾伙食費調整如下：
普通餐每日 150 元；治療餐每日 170 元。

本院春節假期，提供醫療服務如下：

2月4日 <除夕>	2月5日 <初一>	2月6日 <初二>	2月7日 <初三>	2月8日 <初四>
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
各科門診停診			上午內、外科門診各開一診 (需現場掛號)	
急診 24 小時服務			恢復正常門診 (正常上班)	

※ 門診醫師請假訊息，請參考本院網站 <http://www.vhyk.gov.tw/>，由 <最新動態> - <門診異動公告> 查詢。

定期做腸篩，腸保健康

癌症防治中心個管師 湯以勤

最近在門診遇到本院一位志工，她跑來跟我分享，她說個管師你知道嗎？妳叫我做糞便潛血篩檢，結果糞便有潛血反應之後安排做大腸鏡檢查，被診斷出大腸癌第 2 期，感謝你當時來叫我做篩檢，因為在那之前我是沒有任何症狀的，心裡還排斥為何要看到自己的便便，也因這次意外篩檢早期發現大腸癌。

飲食西化加上人口老化，使得一個疾病正悄悄地往排行榜的頂端爬升 - 「大腸癌」。2014 年臺灣 10 大死因第 1 名依舊是癌症相關疾病，大腸癌是爬升速度飛快的癌症之一，不但在 10 大癌症中盤據第 3 名，發生人數更是高居冠軍，約每 42 分鐘就有 1 個人罹患大腸癌，並且有年輕化趨勢。

演藝圈傳出罹患大腸癌更是時有所聞，除了老藝人豬哥亮為大腸癌第 2 期，余天的二女兒余苑綺雖然不到 30 歲，也因血便意外發現罹患直腸癌第 1 期。

大腸癌四大常見症狀：

大腸癌的表現症狀非常多樣，統計上比較常見的症狀包括：

1. **排便異常**：排便習慣改變，如原先排便習慣良好卻開始發生慢性腹瀉、便秘，甚至是雖然有便意，明明肛門卡著東西，卻又解不出來。
2. **糞便形狀發生改變**：當糞便漸漸變細，有時候是因為腫瘤引起腸道狹窄。
3. **便血或糞便帶血**：雖然有血便是大腸癌的警訊症狀之一，不過以腸胃潰瘍、痔瘡、肛裂等良性的病灶居多，但出血畢竟是一項警訊，表示腸道健康出現問題，還是必須尋求醫師診斷確認。
4. **其它**：慢性腹痛、食慾不振、體重減輕等等。

從統計數據看來，因大腸癌導致的死亡人數驚人，但它算是相對溫和的癌症之一。超過 80% 的大腸癌來自良性瘍肉病變，而且需要非常久的時間才會癌變（約 5 - 10 年）。早期大腸癌雖沒有症狀，一旦出現症狀，大多

已經是治療效果較差的第 3 期或第 4 期，正因為大腸癌影響國人健康日益嚴重，國民健康署推動癌症篩檢政策中，免費提供 50 至 75 歲民眾每 2 年 1 次糞便篩檢潛血免疫法檢查來篩檢大腸癌的可能，對於如此無聲無息的癌症，與其不知不覺任其蠶食鯨吞，倒不如主動出擊，早期發現、早期治療。

何謂糞便潛血檢查

糞便潛血檢查是檢查糞便表面是否有肉眼看不出來的血液，由於大腸癌的腫瘤或息肉會受到糞便摩擦而流血，血液因而附著在糞便表面排出，所以透過糞便潛血檢查能早期發現大腸癌或息肉個案，並經由大腸鏡檢查作進一步診斷，及早接受治療，進而阻斷癌症的發生與進展，才能減少大腸癌的傷害。目前糞便潛血檢查是使用定量免疫法，不需要飲食限制，相當簡單方便。

糞便潛血檢查並非百分之百準確，當有任何異狀時，仍應找專科醫師做必要檢查。做糞便潛血檢查需要注意什麼：

1. 在糞便的不同表面刮取適量的糞便，放入內含保存液專用的採便管。

2. 由於糞便中的血液在室溫下會被破壞，請採檢完後盡速送回，如無法於當日立即送檢，務必先存放於冰箱冷藏保存。

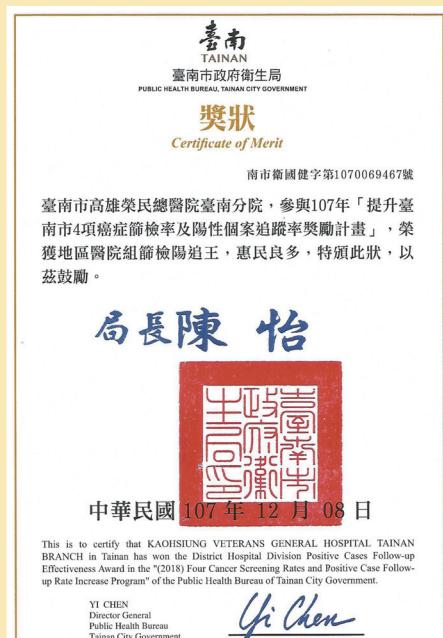
如果糞便潛血檢查呈陽性時，則必須進一步接受大腸檢查，包括大腸鏡檢查或大腸攝影。

本院去年四癌篩檢率及陽性追蹤率，榮獲地區醫院組篩檢陽追王，努力推動四癌篩檢，為避免民眾雖然糞便潛血檢查為陽性，但是因為畏懼大腸鏡檢查時的不適而不敢接受大腸鏡檢查，本院提供自費麻醉行無痛大腸鏡檢查，於麻醉後沒有感覺任何不適下，完成大腸鏡檢查。因此符合篩檢條件的民眾，可至本院門診，專人服務，免費提供大腸癌篩檢。

掛號訊息 | **自即日起，全天候（上下午及夜診）時段，臨櫃辦理掛號業務均需抽取號碼牌，依序叫號。（急診掛號無需抽號，需持急診掛號牌，優先辦理）。**



▲本院四癌篩檢計畫，榮獲臺南市政府衛生局頒發「107 年地區醫院組篩檢陽追王」。（上圖：右三為院長王瑞祥、右二副院長潘慧本）



局長陳怡



中華民國 107 年 12 月 08 日

This is to certify that KAOSIUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL TAINAN BRANCH in Tainan has won the District Hospital Division Positive Cases Follow-up Effectiveness Award in the 2018 Four Cancer Screening Rates and Positive Case Follow-up Rate Increase Program" of the Public Health Bureau of Tainan City Government.

YI CHEN
Director, General
Public Health Bureau
Tainan City Government

Yi Chen

四大癌症免費篩檢服務

門診團體衛教及

健康活動

服務時間：週一至週五 08:00 ~ 16:30

服務地點：癌症防治諮詢室（醫療大樓一樓第一診區）

諮詢電話：06-3125101 轉 1106

攜帶證件：本人健保卡

子宮頸抹片

大腸癌篩檢

乳癌篩檢

口腔癌篩檢

78 年次（含）
前出生
30 歲以上婦女
每年 1 次58-33 年次
50-75 歲民眾
每兩年 1 次(1) 63-39 年次
(2) 68-64 年次
(1) 45-69 歲之婦女，每兩年 1 次
(2) 40-44 歲二等親內曾罹患乳癌者，每兩年 1 次

108 年 02 月

地點：第一候診區

時間：上午 8:10

日期	活動內容	主講人
1	糖尿病飲食注意事項	謝賢貞
13	健康促進活動	黃思晴
15	高血壓飲食注意事項	徐立彥
18	冬季皮膚乾癢	蔡馨慧
22	糖尿病足部護理	王筱鳳
25	心血管保健	林佩蓉
27	健康促進活動	林栩如

107 年

12 月

惠民基金募款辦法

（請以匯款單填寫）

帳號：41036781

戶名：

財團法人惠民醫療救濟基金

※ 通訊欄內請註明

【臺南分院專戶】

惠民基金臺南分院專戶

捐款芳名錄

王瑞祥	捐款	1,000 元	謝宏林	捐款	300 元
吳仁博	捐款	1,000 元	蘇靖友	捐款	300 元
陳建達	捐款	1,000 元	陳淑真	捐款	200 元
李尹陽	捐款	500 元	蔡麗玉	捐款	200 元
陳進旺	捐款	500 元	鄧冰潔	捐款	200 元
李學真	捐款	500 元	趙佳惠	捐款	200 元
吳明瑞	捐款	500 元	施夙娥	捐款	200 元
郝立智	捐款	500 元	古慧卿	捐款	200 元
蕭佳雲	捐款	500 元	陳登岳	捐款	200 元
向承庭	捐款	500 元	陳麗萍	捐款	200 元
曾淨琦	捐款	300 元	黃翠琴	捐款	200 元
王嘉菁	捐款	300 元	黃世芬	捐款	200 元
張開賢	捐款	300 元	康銀鈞	捐款	200 元
葛 邦	捐款	300 元	陳麗娟	捐款	200 元
林雅觀	捐款	300 元	張韶蘋	捐款	200 元

捐款 100 元名單

王朝慶 陳東海 林秀慧 湯以勤 曾士峰 邱雅華 田維謙
孫佳韻 陳思華 蘇淑芬 江淑芬 陳美津 崔學明 林錦誠
王秀敏 周明華 王鴻仁

肛門痛與肛門膿瘍

大腸直腸外科主治醫師 李學真

門診時常有病患主訴：「醫師，我肛門痛了好幾天，以前就有痔瘡，這一次想說應該和之前一樣，肛門痛幾天就好了，可是愈來愈痛，前幾天有去附近診所，但是藥膏擦了還是沒有好，.....。」

病史詢問後，隨即對病患進行檢查，發現肛門痛的症狀並不是病患陳述的痔瘡痛，而是另一種常見的肛門疾病—肛門直腸膿瘍。

的確如此，在門診常有病患表示自己是痔瘡痛，想拿痔瘡藥膏治療，但是經門診檢查後，就診病患才知道肛門痛這個症狀的原因是肛門直腸膿瘍造成。肛門痛的原因很多，雖然痔瘡是常見的數個原因之一，不過其它原因也不能忽略，今天介紹的肛門直腸膿瘍就是其中一項原因，而且如果延誤治療，有時常會導致病情惡化，增加治療難度，嚴重者會從單純的肛門直腸膿瘍變成會陰部壞死性筋膜炎。

肛門直腸膿瘍的原因很多，有特定及非特定原因，包括：肛門隱窩腺體理論，研究統計男性發生的比例較高，在所有肛門直腸膿瘍中，肛門周圍膿瘍是最常見的種類，約佔所有膿瘍將近一半的比例。

肛門直腸膿瘍的症狀包括：肛門痛、紅腫...等發炎症狀，可能發燒，有時病情進展快速，紅腫範圍會在幾日內擴展到整個臀部或會陰部。肛門直腸膿瘍的治療須根據肛門直腸膿瘍的種類而有所調整，不過單純的肛門周圍膿瘍往往在門診檢查時即可同時治療，簡單的切開引流就可以緩解症狀，但是大部分的肛門直腸膿瘍需要進一步手術，才能避免復發。

總而言之，肛門痛的病因有時並不單純，除了痔瘡以外，肛門直腸膿瘍也是原因之一，重要的是肛門直腸膿瘍如果沒有即早治療，可能惡化且會有敗血症的危險。因此，當出現肛門痛的症狀時，請儘速尋求專科醫師幫忙，確定診斷，正確治療，以避免延誤病情。

李學真醫師簡介



【學歷】：中國醫藥學院醫學系

【經歷】：

中華民國大腸直腸外科專科醫師
中華民國外科專科醫師
高雄榮民總醫院大腸直腸外科總醫師
高雄榮民總醫院外科部總醫師
臺北榮民總醫院實習醫師

【專長】：門診常見問題診治、衛教諮詢、門診肛門直腸鏡檢查、乙狀結腸鏡檢查、大腸鏡檢查、大腸鏡息肉切除切片檢查、門診痔瘡結紮、痔瘡切除手術、無痛痔瘡環狀切除手術、肛門瘻管手術、肛門直腸膿瘍治療、肛裂診斷及治療、大腸直腸癌篩檢、根治切除手術、大腸暫時性、永久性造口衛教護理諮詢。

像似聖誕樹的玫瑰糠疹

前言

天氣慢慢轉涼，皮膚科門診中，一些秋、冬季常見皮膚病的求診病患也愈來愈多，其中「玫瑰糠疹」正是一個最典型的例子，但病患及家屬常因此到處就醫，期待快速有效的方法，卻無法接受醫師告知「必需耐心」等待病程自然走完就會好的事實。

何謂玫瑰糠疹？

在冬季是相當常見的皮膚問題，它有一個很美的名字，叫做「玫瑰糠疹」，臨床上，這斑塊有一個特別名稱叫斥候斑或媽媽斑。玫瑰糠疹是一種皮膚自限型疾病，好發於青少年及年輕人（特別是 10 到 35 歲間），目前認為是跟人類疱疹病毒第七型或是人類疱疹病毒第六型感染相關，目前沒有特別的預防方法，通常得過一次以後會有免疫力，很少再復發。

玫瑰糠疹臨床症狀

隨後的 1、2 週裡，身上、四肢陸續出現愈來愈多的斑點或斑塊，可能蔓延至頸部，但甚少侵犯臉部。這些晚發的皮疹與媽媽斑外觀類似但較小，在背部，呈橢圓形的玫瑰糠疹的長軸排列均與皮膚割線呈平行，看起來有如聖誕樹的圖案，約有一半的病患會有輕微的癢感，在熱的環境下、大量排汗，癢感會變得比較嚴重。有少數患者在皮疹出現前會有疲倦、疼痛等類似感冒的症狀。

如何治療玫瑰糠疹？

雖然玫瑰糠疹是一個自限性皮膚疾病，但每個病患的臨床變異頗大，皮疹症狀輕微的通常不需治療，靜待其自然痊癒即可，若有較嚴重的症狀影響作息，則用口服藥及外用藥來幫忙止癢。日常生活部分宜以溫水洗澡，避免劇烈運動、泡熱水澡。紫外線治療對玫瑰糠疹很有幫助，但應在皮膚科醫師監視下進行，口服類固醇亦可加速皮疹癒合。



皮膚護理可留意以下幾項：

1. 認識自己的皮膚特質

有些人的皮膚每到天氣變轉冷時會變得特別乾燥，常有繃緊感覺，這類皮膚的人每到入冬時分便應特別留心，所有用於皮膚上的用品都應選擇一些較為滋潤的物品。

2. 不要過度清潔皮膚

我們常會不知不覺地損害自己的皮膚，例如常使用一些清潔功能太強的清潔劑清潔，把皮膚上的保護油脂完全去掉，使用過久，皮膚會感到不適繼而出現皮膚問題。

3. 化粧及護膚品易致敏

女性較常使用化粧品及保養品，而這些保養品因為具有多類化學成分，特別容易導致過敏。如果本身有過敏傾向，例如：有哮喘及皮膚濕疹之類，便必須了解自己比正常人更容易過敏，適應周圍的能力較差，應更小心選擇清潔用品，注意保濕。只要做好這些基本功夫，便可強化自己的皮膚，不會那麼容易受到周圍影響而誘使皮膚病的出現。

認識 107 年最新版六 大類 食 物

營養師 林玉萍整理轉述

良好的飲食營養是健康的基礎，國民健康署為培養民眾建立正確的健康飲食觀念，參考了國際飲食指標趨勢、我國國民飲食攝取狀況及凝聚各界共識後，檢討修正舊版的「每日飲食指南」等文件，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢的 107 年最新版「每日飲食指南」等各項以均衡飲食為目的之健康飲食建議。

國民健康署於 107 年 3 月 13 日公布 107 年最新版「每日飲食指南」，強調『均衡飲食』的意義，並教導民眾實際作法，其中，每日飲食指南與過去的不同之處為：全穀根莖類修正為全穀雜糧類、豆魚肉蛋類修正為豆魚蛋肉類、低脂乳品類修正為乳品類。

修正的依據如下：

一、「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：

讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如：稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如：紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或者至少要有 1/3 為未精製全穀雜糧，可增加膳食纖維、維生素 B 群等多種營養素的攝取。

二、調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆 > 魚 > 肉 > 蛋類」修正為「豆 > 魚 > 蛋 > 肉類」：

蛋白質食物類選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原先類別為「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但由於最新國際飲食指引的專家指出，新的科學證據發現蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病的風險關聯性低，加上蛋所含的營養豐富，經過討論建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。

三、不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：



過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多國家的研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取 1.5 - 2 杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供的營養素不盡相同，因此，每一大類食物是無法相互取代的。在此介紹六大類食物，讓民眾認識並依據每日飲食指南建議，可多樣化選擇各類食物，才能得到均衡的營養。

(以上資料及圖檔來源：衛生福利部國民健康署)

銀髮者吃出營養好活力

營養師 邵婉璇

隨著臺灣進入高齡化社會，高齡長者的營養也越來越被重視，根據國民營養健康調查結果發現，2013 - 2014 年長者的飲食「熱量」攝取不足的盛行率為 42%，前 5 大缺乏的營養素為鈣 (76.3%)、維生素 E (73.1%)、維生素 D (60.0%)、鋅 (51.5%) 及鎂 (49.6%)，攝取不足的比率達 5~7 成。另 2013 - 2015 年的調查結果，則高齡者 6 大類食物中，攝取不足盛行率最高的前 2 名為奶類 (81.6%) 及水果類 (72.9%)。因此，如何讓高齡長者吃出營養更是重要的議題，以下我們可以根據衛生福利部提供的衛教手冊，了解高齡長者的營養需求。

均衡飲食

我們身體的營養是來自於六大類食物，依據不同的年齡、性別及生活型態，會有不同的建議，每天的飲食都要吃到六大類食物，且在每類食物都要有多樣化的變化。

多選用富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物 (糙米、全麥饅頭等)、蔬菜、水果可使排便更順暢；攝取均衡足夠的熱量及優質蛋白質，例如：魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、黃豆製品等，搭配充足日曬及規律運動可以預防和改善衰弱症及肌少症。

飲食多樣化

可由六大類食物中選擇當季在地的新鮮食材，增加飲食的多樣化，更能確保攝取足夠且均衡的營養素。

挺直不駝背

年長者常見的問題就是骨質疏鬆，發生骨折的機會增加，平常注意保健，依舊可以活動自如，減緩退化，飲食上可以多攝取富含鈣質的食物，例如：乳品類 (鮮奶、保久乳、原味或低糖優酪乳等)、高鈣豆製品 (傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等)、高鈣深色蔬菜 (芥藍菜、莧菜、番薯葉等)。保健食品要注意誇大廣告勿相信。

市面上販售的保健食品和營養補充品很多種類，要選擇適合自己的產品，在選擇時可以選擇有健康食品標章的產品，避免補充到成分來源不明的產品，若有食用上問題，應請教營養師與醫師，不要輕易相信廣告。

能吃最幸福

年長者常因生理功能退化，導致腸胃不適、咀嚼功能不佳、沒有食慾、口味變重等問題，因此，應避免暴飲暴食，可採少量多餐攝取，若三餐吃不多時，可以補充點心；食物選擇上，可以選擇比較好消化或質地較軟的食物，藉由三餐定時定量，才會有健康的身體，千萬不要因為準備食物麻煩，而忽略某餐不吃唷。

(資料來源：衛生福利部國民健康署老年期營養手冊)



科別診			時間		星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			上 午	下 午	夜間門診	上 午	下 午	上 午	下 午	夜間門診	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	
內科	一般內科	一 診 區	一 診	潘潔慧		值班醫師	吳明瑞	鄭育容	潘潔慧	郭樂明 (奇美醫院)	值班醫師	鄭育容	洪俊聲 (奇美醫院)	蕭承愷					
			二 診	蕭承愷	許勝凱		顧長生	陳紜騰		蔡宗憲		顧長生						蔡宗憲	
			三 診	蔡宗憲				黃孟華			陳紜騰		黃孟華						
			四 診	郝立智		張雅椅		郝立智			吳明瑞	張雅椅	許勝凱						
	內兒科			潘潔慧 (一 診)				潘潔慧			鄭育容 (一 診)		鄭育容 (一 診)						
									黃孟華 (三 診)					蕭承愷 (一 診)			黃孟華 (三 診)		
	感染科			蕭承愷 (二 診)															
	腔胸內科																		
科	神經內科	一 樓																	
	新陳代謝科			郝立智		張雅椅 (四 診)		郝立智 (四 診)					張雅椅 (四 診)						
				郝立智 (四 診)				郝立智 (四 診)											
	肥胖特別門診																		
	免疫風濕科																		
	血液腫瘤科			蔡宗憲														蔡宗憲 (內科二 診)	
心身科	腸胃科	一 樓																	
	心臟內科																		
	腎臟科																		
	三高整合門診																		
	戒菸門診																		
科	營養諮詢	家 醫 科																	
				邵婉璇				張乃文	林玉萍				邵婉璇						
	家庭醫學科			陳宣恩	陳宣恩		陳宣恩		曾淨琦			曾淨琦							
					陳宣恩	(家醫一 診)			曾淨琦										
	安寧緩和特別門診			陳宣恩			陳建宏					王一舟							
					陳宣恩	(家醫一 診)		陳宣恩	曾淨琦			曾淨琦							
	高齡醫學整合門診			陳宣恩			陳建宏												
					陳宣恩	(家醫一 診)		陳宣恩	曾淨琦			曾淨琦							
	體檢、成人健檢			陳宣恩			陳建宏												
					陳宣恩	(家醫一 診)		陳建宏	曾淨琦			曾淨琦							
外科	心身醫學科	一 樓		劉潤謙	蘇偉碩		蘇偉碩	張開賢	劉潤謙	蘇偉碩	值班醫師	張開賢	蘇偉碩	張開賢					
				劉潤謙				張開賢						張開賢					
				蘇偉碩					蘇偉碩				蘇偉碩						
	大腸直腸科門診			李學真	王泰元		吳劭文	陳映佐	洪培恩 (內科三 診)	陳映佐		陳映佐							
					李學真	(一 診 區二 診)													
	神經外科			陳映佐			吳劭文		楊家敏										
	泌尿外科			王泰元			王泰元		王泰元										
科	骨科	一 樓		陳建宏	陳建宏		陳建宏		吳仁博										
					陳建宏														
	骨關節整合門診			陳建宏			陳建宏		林榮祥	林榮祥		林榮祥		林榮祥					
					陳建宏														
	骨質疏鬆特別門診			陳建宏	陳建宏		陳建宏		李尹暘	李尹暘		李尹暘		李尹暘					
	甲狀腺內分泌門診			王泰元			王泰元		洪瑜澤	洪瑜澤		洪瑜澤		洪瑜澤					
	肝膽特別門診			王泰元			王泰元		王泰元	陳進旺		王泰元		王泰元					
	疝氣特別門診			王泰元			王泰元		王										