



中華民國84年10月創刊

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。**

**貼 提  
心 醒**



★為了您的健康～  
**四大癌症篩檢**  
你做了嗎？  
本院提供四大癌症  
**“免費”篩檢**  
歡迎符合條件民眾至「癌症防治中心」(位於第一診區)洽詢。  
(詳見本醫訊二版說明)★

★發行人：王志龍  
★社長：劉康  
★總編輯：李培偉  
★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

》11/1起，周五上午「營養諮詢」門診改為周二上午看診。



## 臺南14老兵談抗戰「莫忘戰爭苦痛」

2015-10-08 03:15:17 聯合報 記者蔡守鈺/永康報導



《臺南地區抗戰英雄感恩音樂茶會》照片由本院社工室提供

臺南地區抗戰英雄感恩茶會昨天上午在高雄榮民醫院臺南分院登場，表揚14位抗戰老兵。95歲來自山東的古玉言是最高齡的受獎者，他感慨地說，戰爭造成無數家庭妻離子散及許多死傷，盼當權者永遠記取戰爭的苦痛。

南市榮民服務處長郭濬溪說，今年是抗戰勝利70週年，榮服處除了舉辦系列活動向抗戰英雄們致敬，也與老兵們敘舊，聽這些長者講起長城保衛戰、平潭島之役、獨山會戰等，或是日軍佔領上海北京時的緊張局勢，每個人都是一本活歷史。

民國38年隨軍來台的古玉言，平日是社區環保義工隊，去年曾獲選南市績優長青環保義工，身體硬朗的他說，16歲時加入32軍團，待過海南島、澎湖，最後落腳台南，隔了44年才

見到滿頭白髮的妻子，原以為和家人重逢團圓，人生不再孤獨，沒想到妻子隨後病逝台灣，他說，戰爭的可怕年輕人無法想像，盼當權者謹記戰爭為人民帶來的苦痛。

今年90歲來自湖南的王錫圭說，18歲加入青年軍，33年日軍侵佔湖南衡陽後，沿黔桂鐵路進攻到貴州獨山，這便是抗戰史上有名的「桂柳會戰」，抗日勝利後沒想到隨之而來的卻是國共內戰，最後從平潭島撤退來台，「有一天即便忘記自己的名字，也忘不了戰爭的痛苦回憶。」



《臺南地區抗戰英雄感恩音樂茶會》照片由本院社工室提供

### 本院門急診收費標準

類別	身份	一般門診就診費用			急診就診費用		備註
		掛號費	部份負擔	部份負擔(持轉診單)	掛號費	部份負擔	
健保	榮民	無職(或領有遺眷證者)	0	0	0	0	※凡由成大、奇美急診(持轉診單)轉入本院急診病患，免收掛號費，部份負擔依各身份類別收取。(詳請參閱本醫訊四版相關說明)
		有職(註1)	0	依退伍階級比例繳費	-	依退伍階級比例繳費	
	一般健保	80	80	50	120	150	
	國軍官兵	0	80	50	20	150	
	持備除役眷補證	0	80	50	0	150	
	低收入戶	0	0	0	0	0	
	重大傷病(註2)	80	0	若未符合相關疾病，持轉診單部份負擔50	120	0	
	職災、職病(註3)	80	0	0	120	0	
殘障人士	80	50	50	120	150		
非健保	一般	繳交全部費用(含各項檢查費用)					

備註

註：1.依「國軍退除役官兵就醫辦法」規定，有職榮民按退伍階級，依比例繳交部份負擔：將官100%、上校80%、中少校50%、尉官30%、士官兵0%。  
 2.重大傷病卡(或健保卡重大傷病註記)，需符合當次看診科別、診斷，始可享有免部份負擔。  
 3.職災、職病，需持相關證明文件、資料，並於當日當次看診時經診察醫師用印。  
 4.凡健保不給付之各項醫療費用、證書費、材料費、藥費等，依本院規定繳費。  
 5.牙醫、中醫部份負擔50元(另依上列各身份類別優免)。  
 6.中醫療程部份負擔：(每次看診需另繳交掛號費80元)  
 針灸第1次：50元、2-6次：0元  
 傷科第1次：50元、2-6次：每次50元  
 7.藥品部份負擔：(依健保規定，門診藥費達到下列標準，需再另行繳交部份負擔)

藥費	0-100	101-200	201-300	301-400	401-500	501-600	601-700	701-800	801-900	901-1000	1000以上
部份負擔	0	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200

8.看診請攜帶健保卡，各項優惠身份，請出示相關證件。

新臺幣：(元)



## 四大癌症免費篩檢服務

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
74年次(含)前出生 30歲以上婦女 每年1次	54~29年次 50-75歲民眾 每兩年1次	(1)59~35年次 (2)64~60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	74年次(含)前出生 30歲以上吸菸或嚼檳榔(含已戒檳榔者) 每兩年1次

## 門診團體衛教及健康活動

104年11月

地點：第一候診區 時間：08：10

日期	活動內容	主講人
11/02	秋季常見之上呼吸道感染	曾婉慈護理師
11/04	健康促進活動	汪冠伶
11/06	感冒預防與治療	徐立彥護士
11/09	痔瘡照護	楊佳慧護理師
11/13	預防流感	王筱鳳護理師
11/16	用藥安全	李怡紅護理師
11/18	健康促進活動	汪冠伶
11/20	流感注意事項	王筱鳳護理師
11/23	糖尿病足部護理	李怡紅護理師
11/27	淺談流感	洪慧鈺護士
11/30	泌尿道感染	劉音秀護理師



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】

專戶捐款芳名錄

劉康 捐款1000	葛邵 捐款300	吳仁博 捐款1000	劉宇祥 捐款300	陳建達 捐款1000	林雅觀 捐款300	李尹明瑞 捐款500	鄧冰潔 捐款300	蔡麗玉 捐款500	王嘉菁 捐款300	陳進旺 捐款500	趙佳惠 捐款200	李學真 捐款500	施鳳娥 捐款200	鄧立智 捐款500	陳麗萍 捐款200	吳貞慧 捐款500	黃翠琴 捐款200	曾淨琦 捐款300	古慧卿 捐款200	譚宏斌 捐款300	黃世芬 捐款200	張開賢 捐款300	陳麗娟 捐款200	李煥偉 捐款300	張韶菊 捐款200	陳登岳 捐款200
-----------	----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

捐款100元名單

王朝慶	曾士峰	田維謙	蘇淑芬	崔學明
陳東海	陳品樺	王志毅	江淑芬	林錦斌
林秀慧	邱雅華	孫佳韻	陳美津	林碧蓮
湯以勤	陳思華	向秣庭		

## 飲食「鈣」健康 遠離骨質疏鬆症

營養師 張乃文

你少「鈣」了嗎？鈣質是人體含量最多的礦物質，它不僅是鞏固骨骼及牙齒的主要成分，也有促進肌肉收縮、調節心跳、血液凝固等生理機能，是人體不可或缺的營養素，骨骼的鈣化與游離速度會隨著人生不同階段而有差異，例如：嬰兒、兒童及青少年發育時期，骨骼鈣化速度超過游離速度。一般而言，骨質密度在30歲前達到最高峰，之後隨著年紀的增加，骨鈣會慢慢流失，而導致骨質密度降低。青春是鈣質需要量最大的時期（建議攝取量1200毫克），也是骨骼快速累積的黃金期，如果年輕的時候，鈣攝取不足沒儲存足夠的骨本，到了中老年時又飲食失調，那可就是骨質疏鬆症的高危險群了。因此選擇富含鈣質的食物，提早儲備骨本，是十分重要的飲食之道。那究竟要如何吃才能真正的灌「鈣」骨頭呢？以下是一些飲食小秘方：

**餐餐要有高鈣食物**

每餐要將高鈣食物入菜，高鈣食物除了有牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、帶骨的魚罐頭、小魚乾、蝦米及牡蠣等動物性食物外；豆干、豆腐、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干等植物性食物亦含有豐富的鈣質，但因植物性食物中多含有植酸及纖維，會影響到鈣質的吸收，所以動物性食物鈣的吸收率高於植物性。此外，豆干、豆腐、豆皮、豆包等豆類食品，除了有鈣質外，也含有天然的「大豆異黃酮」，異黃酮素的結構類似女性荷爾蒙，更年期後的婦女若適量的攝取，可以防止骨鈣流失。

雖然目前有許多質疑奶製品的說法，但是奶類仍是補充鈣質最有效的食物，1杯鮮奶可提供240毫克的鈣，25克高鈣脫脂奶粉可提供450毫克的鈣，而且奶鈣的吸收率高達25%至30%，在國人飲食普遍缺鈣之情形下，不宜排斥奶製品，若擔心乳糖不耐症會拉肚子，可以選擇優酪乳、起司等奶製品，每日飲食指南建議國人每天喝 1.5至2杯低脂奶，若無法喝到建議量亦可將奶類入菜，例如牛奶烤白菜、起司蛋吐司、牛奶取代水做蒸蛋等；餐後甜品也是加鈣好時機，可自製乳

抽血服務時間

地點	室別	服務時間	注意事項
醫療大樓一樓	病理檢驗科	週一至週五 07：30~16：00 週六08:00~10:00	需禁食者，請空腹8小時以上(急診例外)

酪蛋糕、牛奶布丁、杏仁牛奶、西米露牛奶，美味又營養。此外，在烹調上亦可加入醋、檸檬等調味，幫助鈣質釋出，甚至利用烹調技術，讓魚骨酥脆入口，也是增加鈣質來源的方法。要遠離骨質疏鬆症，別忘了餐餐要將高鈣食物入菜喔！

**飲食均衡、適度運動、常日曬**

過多的蛋白質會增加鈣質的流失，所以應避免大魚大肉，富含蛋白質的食物須依建議量食用，注意飲食要均衡；而速食食品、加工食品、可樂、汽水等碳酸飲料因其含磷高，亦會影響腸道對鈣質的吸收，所以要少吃。咖啡因（建議一天不超過200毫克）及茶中的單寧酸亦會抑制鈣質的吸收，所以建議在正餐外的時間飲用。維生素D可促進鈣的吸收，飲食除了多攝取富含維他命D的食物如蛋黃、肝臟、牛奶、鮭魚、鮭魚、小魚乾等外，日曬亦可促進身體合成維生素D，所以建議每天清晨或黃昏時可到戶外日曬15分鐘喔！維他命C不但可促進膠原蛋白合成，也有助於鈣質的吸收，因此建議在飯後可吃芭樂、柑橘類等富含維他命C的水果。

最後提醒大家，養成均衡的飲食習慣、挑選高鈣食物、少吃加工、速食食品、少喝濃茶、咖啡、避免抽煙、適度的運動與日曬，飲食「鈣」健康，讓我們一起遠離骨質疏鬆症，做個有「骨」氣的人！

## 張乃文營養師 簡介

**【學歷】**：中山醫學院營養系  
嘉南藥理科技大學保健營養系研究所

**【經歷】**：岱逸營養諮詢中心營養師  
奇美醫學中心營養師  
中華民國糖尿病衛教師

**【專長】**：減重諮詢、疾病飲食衛教

## 政風專欄

**建構廉潔家園，對貪污零容忍！**

廉政檢舉專線0800-286-586(你爆料我爆料)

高榮臺南分院政風室檢舉專線06-3137582

檢舉貪瀆最高獎金1000萬元

法務部廉政署的三大目標是：降低貪瀆犯罪率、提高貪瀆定罪率及保障人權。「降低貪瀆犯罪率」就是透過反貪及防貪來完備並落實廉政法制，使得貪污變少；「提高貪瀆定罪率」是肅貪工作要精緻、期前辦案，遵守程序正義，掌握明確事證；「保障人權」則是要建立嚴謹的辦案紀律，行使職權要謹守工作倫理，毋枉毋縱。

# 檢舉賄選 人人有責

檢舉專線 0800-024-099 撥通後再按 4

LINE@啄木鳥公民舉 好友募集中

檢舉正副總統候選人賄選者 --- 最高獎金新臺幣1500萬元

檢舉立法委員候選人賄選者 --- 最高獎金新臺幣1000萬元

法務部 反賄選 官廉





## 下背痛的

## 原因與預防

方涓婷護理師 撰稿／骨科馮毓文醫師 審稿

國人約有60%到80%的人，一生中會經歷下背痛。下背痛 (Low Back Pain) 僅是一個症狀，可能的原因很多，最常見的包括：

### 一、軟組織受傷 / 背部筋膜發炎：

這其實是下背痛最常見的原因，包括背部的肌肉、韌帶、肌腱的急慢性拉傷、扭傷、挫傷。上班族坐辦公桌或因運動間接造成的下背疼痛，則是慢性肌腱炎或肌肉疲乏居多。

### 二、椎間盤突出症：

在年輕人引起下背痛甚至導致坐骨神經痛的疾病中，本病占很大比例，病因是椎間盤周邊的纖維環破裂，致中間的髓核向後突出，壓迫坐骨神經根，引起所謂的坐骨神經痛，一般為單側。

### 三、脊椎退化性關節炎：

起因於脊椎的老化，俗稱長骨刺，關節周圍的韌帶和脂肪層也因長期關節炎造成纖維化而變硬，原本專司保護神經的構造失去原有的彈性，再配合骨刺的夾攻，也會壓迫坐骨神經根，造成坐骨神經痛。這時病患不但腰痛，還伴有下肢的麻木感。嚴重的病患還會有下肢無力、抽筋或走路走不遠的現象。

#### (一)壓迫性骨折：

停經後女性因骨質疏鬆症造成壓迫性骨折的例子很多，也是老人駝背的主因，常有兩側對稱的劇痛發生。

#### (二)椎管狹窄

#### (三)脊椎退化長骨刺

#### (四)椎間盤滑脫

#### (五)原發性或轉移性脊椎腫瘤

#### (六)腎臟病

#### (七)輸尿管結石

### 四、攝護腺發炎或骨盆腔發炎

### 五、姿勢不良

### 六、情緒、壓力

其它較少見，卻必須特別小心的，則包括腫瘤的脊椎轉移，以及僵直性脊椎症等。前者若無警覺，會留下遺憾，後者的預後則決定於是否早期診斷與長期控制。

### 如何預防下背痛：

(一)日常生活中，以平躺時脊椎所受的壓力最小。

(二)臥床休息時應選用木板床，並可加層被子或榻榻米。

(三)臥床休息時可於膝下墊一個枕頭。

(四)避免急速前彎及旋轉、身體過度向後仰等可能會傷害背部的動作。

(五)需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應盡量整個身體轉過來。

(六)拿舉物時應將兩腳分開約45公分，一腳在前，另一腳稍微在後，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品盡量靠近身體，兩腿用力站直，將物品舉起。

(七)熱療可以改善背痛，例如洗熱水澡(可用熱水沖腰背痛的部位)、熱敷等，但溫度不可過高，時間不可過久，以免燙傷皮膚。

(八)不要長時間維持同一姿勢。

(九)適當的運動可以改善及預防下背痛的症狀。例如：游泳、舉啞鈴鍛鍊肌肉、步行、慢跑。

## 良性攝護腺肥大

## 淺談雷射攝護腺手術

泌尿科主治醫師 吳劭文

### 《簡介》

攝護腺又稱為前列腺，是「唯有男人才有的器官」，位置在男性膀胱出口的下方，直腸的前方，有尿道穿過其中，大小如栗子般，約略為20公克重，從外觀無法看得到，但是從肛門可以觸診檢查得到。它所分泌的攝護腺液佔精液總重的百分之20至30，它的功能目前所知可能與維持精子活動力及保護男性生殖泌尿道免於感染有關。

攝護腺肥大可以說一種長壽病，活的愈老機率愈大，活到70歲以上約有百分之60的機率有攝護腺肥大，造成生活上非常困擾的症狀。要解時站半天解不出來，解出來又解不乾淨，解尿要非常費力甚至汗流夾背，解完又想去解，一天到晚解尿非常頻繁，晚上起來上5、6次廁所，有時要憋尿又憋不住，跑不到廁所已經尿濕內外褲。

### 《良性攝護腺肥大的藥物治療》

攝護腺肥大症屬於一種慢性病，臨床上以口服藥物為第一線治療方式。對於症狀不嚴重的病患，長期服用可以改善解尿、抑制老化、避免尿滯留或者進而需要手術的機會。

攝護腺肥大病患看診，醫生會評估病人的嚴重性和攝護腺的大小後先給予藥物治療，藥物一般治療分為三大類，第一類是放鬆攝護腺尿道及膀胱張力的藥物。第二類是可使攝護腺縮小的藥物，這類藥物可使攝護腺縮小約百分之20至40，但需長期服用否則攝護腺又回復原來大小。第三類藥物則包括減少夜尿、頻尿的藥物及增加膀胱縮收力等藥物。

### 《良性攝護腺肥大的手術治療》

當藥物治療效果無法達到病患需求，或是醫師經審慎評估後建議手術，經尿道內視鏡攝護腺切除手術則是第一考量。傳統手術治療方式為利用高頻電刀經尿道將肥大的攝護腺組織一片一片刮除，此為泌尿科醫學界公認的標準手術治療方式，也是全民健康保險納入給付的手術方式，效果其實已經相當良好。

隨著科技進步，其中以雷射應用在攝護腺肥大的治療最為廣泛。攝護腺雷射手術是利用雷射作為能量源，當雷射光束掃過攝護腺組織，高溫能將組織快速汽化並凝結傷口表面，大幅減少術中出血的同時，精準切割與汽化攝護腺組織，避免周邊組織不必要傷害，相較傳統刮除術，可以改善術後血尿與減少導尿管留置時間，縮短術後恢復及住院日數。除術後生活品質提升外，對一些不適宜採行電刀刮除手術的高危險群患者而言更是併發症少、安全性好的好選擇。

透過雷射光纖傳導，經由尿道膀胱鏡深入攝護腺組織，以高能量的雷射光將多餘的攝護腺肥大組織瞬間汽化移除，泌尿科醫師可以透過影像傳輸系統完全掌控手術過程，因此非常安全。但完全氣化的手術，無法取得攝護腺組織，對於潛在性攝護腺癌的病患無法發掘，因此新一代雷射手術多採汽化切割方式，兼容手術安全，同時可取得標本。

攝護腺雷射國內主要有綠光雷射、鈹雷射、極光雷射，皆有不錯的效果，只是尚未納入健保給付，需要自費治療。隨著手術病患增加，對於雷射手術的肯定也日益高漲。隨著醫學的發展日新月異，醫師也可為患者提供更多元、優質、安全的治療選擇。

請諮詢高榮臺南分院泌尿科

電話：(06) 3125101 轉 1109

電話諮詢每人限3分鐘



## 吳劭文醫師 簡介



【學歷】：國防醫學院醫學系80年畢業  
成功大學管理學院高階管理學碩士

【學歷】：國立陽明大學醫學系

【經歷】：臺南市洪外科醫院主治醫師  
佛教慈濟綜合醫院大林院區泌尿外科主治醫師  
臺中榮民總醫院埔里分院泌尿科主任  
臺中榮民總醫院泌尿科主治醫師  
中華民國泌尿科專科醫師  
中華民國外科專科醫師  
國防醫學院臨床講師

【專長】：攝護腺肥大及內視鏡手術、泌尿道腫瘤、泌尿道結石治療及內視鏡手術、血尿、疝氣、泌尿道感染、男性結紮、包皮過長、男性性功能障礙、男性外生殖器疾病

## RevoLix 鈹雷射

The Revolution in Laser Surgery

本院引進最新

鈹雷射攝護腺切除及汽化術

幫您把惱人的排尿障礙丟在腦後...

您可以選擇.....

更快速，安全且完全徹底的鈹雷射攝護腺切除汽化術







Main table containing clinic schedules for various departments (Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, etc.) across different floors and time slots (Monday-Friday, Morning/Afternoon/Evening).

高雄榮民總醫院臺南分院 接受成大/奇美醫院 急診轉診優惠說明

- 轉診優惠措施
1.凡由成大、奇美醫院轉入本院急診病患，免收救護車費用。
2.優先安排二人床，不收病房費差額。
3.轉入病患一律不收急診掛號費120元。

- 注意事項
1.轉診病患請於掛號時出示『轉診單』，並於完成掛號後交給急診室護理人員。
2.本院地址：臺南市永康區復興路427號。
3.聯絡窗口：06-3125101轉1609(急診室) 或06-3132400

掛號服務方式

- 現場掛號：
●服務時間：週一至週五 上午 07:30~11:00 下午 13:00~16:30
●初診掛號：請先至服務中心填寫『初診單』，再至掛號櫃檯前機抽取號碼牌等候叫號。
●所需證件：※複診：健保IC卡。 ※初診及健保身分變更：請出示健保IC卡、身分證及身分證明相關文件。

- 預約掛號(人工專線)：
●電話：06-3124790
●服務時間：週一至週五 上午 8:10~11:30 下午 1:30~4:30
(預約掛號，為預先掛號，當日當時段門診預約不可超過現場掛號時間；掛號及其它問題諮詢請撥打3125101轉1001服務臺。)

- 自動掛號機：
●服務時間：週一至週五 上午8:00~下午5:00

- 網路掛號：
●網址：http://reg.vhyk.gov.tw/start.asp

- 電話語音掛號：
●電話：06-3125101轉8977或8978(請使用按鍵式電話)；24小時受理預約

- 門診看診時間：
●週一至週五 上午 08:45 開始 下午 14:00 開始

- 一般勞工體檢：
●每週一至週四上午現場辦理。
●攜帶身分證、健保IC卡及2吋照片至服務中心填寫『勞工體檢表』，再抽號碼牌隨櫃辦理掛號。(榮民請攜帶榮民證)

- 急診掛號優先處理
●不需抽號碼牌(急診請先至急診室由急診護理師評估後持牌至掛號室掛號)。

- 備註：
●健保IC卡註記有無職榮民或遺眷者，享有退輔會在就醫方面醫療補助，免繳掛號費及健保部份負擔費用；其他有職榮民請攜帶榮民證掛號，免掛號費，依階級收取健保部份負擔費用。

急診 全日 24 小時服務
請至醫療大樓一樓西側急診室
電話：06-3125101轉1609

內科夜間門診看診醫師：
郝立智(11/9、11/23)；
潘潔慧(11/2、11/16、11/30)；
許勝凱(11/4、11/18)；
黃孟華(11/11、11/25)。