

# 慈濟醫療誌

慈濟醫療以人為本  
日日上演著動人的溫馨故事  
真善美志工與同仁用感恩心  
見證慈濟醫療人文之美



- ◆ 關山慈濟醫院為守護員警身心健康，前進臺東縣警察局分享中醫保健之道……
- ◆ 兒童尿床，家長苦惱，花蓮慈濟醫院以中藥佐無痛雷射針灸，解決小朋友夜間遺尿困擾……
- ◆ 慶祝營養師節，臺北慈濟醫院營養科團隊透過分享美味與創意，提倡安心茹素顧健康……
- ◆ 大林慈濟醫院利用手輔式腹腔鏡技術，為泌尿系統腫瘤病人提供更安全的開刀治療……
- ◆ 臺中慈濟醫院泌尿科謝登富醫師出版新書，要讓更多人知道說不出口的「泌」密……





# 關山

二月二十二日

## 中醫至警局開講 守護人民保母健康

警察因長期日夜輪班、處理重大事故造成失眠、沮喪等症狀。根據統計，警察平均壽命比一般人短少六年左右，因此應該更注重身體的保健。二〇一四年，慈濟警察消防暨眷屬聯誼會（簡稱「慈警會」）臺東志工潘玉梨有感於人民保母過勞事件頻傳，且平均死亡年齡僅五十幾歲，因而發起量血壓活動，由具有護理背景的專業志工定期前往臺東縣警察局服務。

近幾個月志工發現員警普遍有血壓過高的情況，因而與臺東縣警察局公共關係科聯繫，共同促成辦理中醫健康講座。二月二十二日下午兩點，關山慈濟

醫院中醫科主任沈邑穎醫師以「日夜輪值工作所產生之身心疾病及相關預防措施與保健方法」為主題，成為第一位至臺東縣警察局授課的中醫師。來自成功、大武、關山等分局共一〇二位警友與員警與會，副局長莊耿宗致贈感謝狀與紀念品，感恩沈醫師關心與重視同仁的健康。

### 輪夜班之外 盡可能早睡

生理時鐘錯亂、睡眠失常、長期疲勞、情緒波動、五臟六腑失調及血壓、血糖、膽固醇偏高，都是日夜輪班所造成的傷害。晚上十一點至凌晨三點是膽經跟肝經的運作期，也是修復身體機能的時段。經常熬夜易影響代謝功能，不僅容易出現三高，也會在即便沒吃宵夜的情況下導致發胖。長年累月下來，疲憊的身軀會間接影響到情緒，最後身心失衡。沈醫師提醒，許多年輕人愛熬夜，認為每天睡足八小時就是調整好



關山慈濟醫院沈邑穎中醫師（右三）赴臺東縣警察局講授保健之道，關心警務人員身心健康。





跟著沈醫師的口述伸展肢體，兩個小時的「員警身心健康講座」讓警友們反應熱烈直呼受益良多。

生理時鐘，但其實人體自有一套規律，除了工作值班的熬夜，應該盡可能養成早睡的習慣，不要認為年輕就是本錢，否則得不償失。

### 「傷心」或「傷肝」 自己可先判別

勞累有兩種，一種是躺在床上立刻就能睡著的累，另一種則是想睡又睡不著的累。沈醫師比喻，當心臟覺得累了，身體的反應就會像開關「啪」的一聲，立刻斷電倒頭呼呼大睡；而肝臟的累，會讓身體像燃燒殆盡的蠟燭，慢慢將體力耗盡才有辦法入睡。能夠分辨身體哪個器官出了狀況，懂得如何照顧自己時，也許就不必擔心心臟病成為無形的殺手，肝病也不再是沉默的殺手了。

爬樓梯容易喘且膝蓋會痛、持續性牙痛、耳垂有橫紋、中老年人寒冷季節出現蘋果臉等等，都很有可能是心臟所發出的求救訊號。沈醫師以中醫望診舉出診間案例與治療經驗，建議

如有同仁或家人出現類似症狀，應立即就醫檢查。另外，在沒有喉嚨痛或任何感冒現象的情況下，當天氣變化過大或身心俱疲時，突然喉嚨及舌頭變緊、說話聲音細小、想說而說不出來、聲音斷斷續續、出現氣音、吞嚥不順等，嚴重時甚至視力會逐漸模糊，這些都是心臟功能較差的癥狀。最後，日常生活難免會遇壓力，找出解決壓力的正確管道，維持好的心情，也是保護心臟的重要方法。

「當自己看完診已經晚上十一、十二點時，警察同仁們還在疲於奔命，守護大家的生命財產安全，是非常辛苦的工作。」沈醫師將拔罐器具、艾灸以及自己的著作全留在警局，供有需要的同仁隨時使用。沈醫師希望大家如果覺得哪些方法是很受用的，也能夠將這些保健的方法帶回家，與家人交流健康訊息，一起建立良好的健康習慣。相信經過努力之後，就能夠將短少的六年時光，慢慢追回來！（文、攝影／陳慧芳）



# 花蓮

二月二十五日

## 小孩尿床惱 中藥加雷射針灸合治

當小孩子「戒尿布」後，正常情況下，夜眠時若有尿意，應可自然覺醒如廁，但若過度沉睡，則可能發生「夜間遺尿」。今年八歲的劉小妹妹一年到頭幾乎天天夜尿，讓父母親洗被單洗到來不及，求助西醫找不出病因，因此找上了花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期的困擾。

嬰幼兒的神經與泌尿系統處於發育階段，對小便的控制能力差，偶爾會有尿床狀況，但如果超過五歲仍有尿床，就需要醫師評估治療。楊成湛表示，遺尿症可分為原發性與繼發性兩大類。原發性遺尿是由於控制膀胱排尿的功能未成熟，八成的尿床是屬於原發性尿床；續發性遺尿則多因膀胱病變、泌尿道感染、腎臟或輸尿管病變等。通常排除一切泌尿系統病變後，在學齡期多屬單純性尿床，可能會造成兒童心理上的壓力，產生自卑感，也造成父母很大的挫折感。

中醫認為尿液的生成排泄與肺、脾、腎、膀胱等臟腑有關。臨床上針對造成遺尿的原因必須對症下藥才有療效，若體質與藥方不符反而適得其反，所



**花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期尿床的困擾。**

以小孩尿床並非一味吃補藥即可改善，還是要經中醫師診斷後再根據體質症狀給適當藥物，家長切勿聽信偏方中藥給小孩吃。

臨床上中醫治遺尿通常分三種證型：（一）「腎氣虛寒」型是先天不足，故發育較為遲緩，體力差，臉色蒼白，手腳冰冷，小便量多而清澈，夜晚尿床的次數多量也多；中醫治療以溫腎固澀，用八味地黃丸加減治療。（二）「脾肺氣虛」型是後天失調，體力欠佳，臉色蒼白、因脾氣虛故胃口不好而大便拉稀，說話有氣無力，稍一活動即汗流浹背，夜間尿床的次數亦多，中醫治療以健脾益氣，用補中益氣湯加減治療。（三）「心經濕熱」型則是個性急躁而容易生氣，晚上常磨牙，易受驚嚇，

脣色偏紅，尿床的次數及尿量都較少且顏色較黃；中醫治療以宜瀉心火清熱，用導赤散加減來治療。

除了中藥治療外，針灸氣海、關元等穴位也可改善小兒尿床，怕痛的孩子還可選擇雷射針灸，以低能量的雷射刺激穴道，無痛、安全，同樣具治療效果，國外已有使用雷射針灸治療小兒尿床相關研究，可有效減少每週尿床的次數，研究結果已刊登在泌尿外科國際學術期刊。

尿床的兒童除了可接受中醫治療，也可同時建立行為準則來輔助，如限定晚餐與睡前的水量攝取，並規定就寢前需如廁，徹底將膀胱尿液排空，或者夜眠期間使用鬧鈴，在固定時間點起床如廁

等方法均可運用。或是白天有尿意時，請小朋友先稍忍一下，延長兩次排尿間隔，可助撐大膀胱容積，也可知道脹尿的感覺。避免白天過度遊玩，以免疲勞貪睡，夜間難醒解尿。

楊成湛提醒家長，除了盡量少穿尿布，以免養成孩子依賴的心理外，若發現小孩會尿床，切勿責罵或處罰，以免留下心理陰影，應設法了解原因，並訂定適當的行為規範，讓孩子記錄沒有尿床的日子，當累計到預期的目標時就給予獎勵；萬一尿床了，家長在換洗床單時，應讓孩子一起參與，以訓練其責任感。若是五歲以上仍有尿床現象，則應留意有無其他疾病，且積極尋求治療。

（文／彭薇勻 攝影／江家瑜）



楊主任為怕痛的孩子進行雷射針灸治療尿床。



# 臺北

二月二十二日

## 就「素」與你有約 營養師素說健康

為慶祝營養師節，二月二十二日上午，臺北慈濟醫院營養科在陽光大廳舉辦「就『素』與你有約」素食推廣活動，以貼近民眾、淺顯易懂的方式將素食與生活結合，並透過生動有趣的闖關與互動遊戲，將推廣素食的理念傳遞給更多民眾。

活動在可愛俏皮的水果軍團「呷菜有夠讚」帶動唱中揭開序幕，二十位大愛幼兒園的小朋友們，穿著水果裝演出，贏得滿堂彩。

代表致詞的黃思誠副院長表示，「氣候變遷、地球暖化造成許多災難發生，證嚴上人提到素食是解救地球災難最好的方法。」黃副院長說，營養師在醫院裡是很重要的角色，病人身體不好，吃進身體的營養益顯重要。

緊接著營養師莊昕悅簡報說明吃素的好處及如何健康吃素。「吃素可以讓血糖平穩，總膽固醇、低密度膽固醇也相對降低，心血管疾病、癌症發病率與死亡率都較低，吃素對健康很有幫助，孕婦、孩童、青少年、成人及年長者，任何階段年齡層的人都適合吃素。」莊營養師提醒，「只要掌握五穀根莖類、奶類、蛋豆類、蔬菜類、水果類和油脂類等六大類食物，均衡攝取，避免過度加工素料、減少油脂食物，吃素一樣都可以得到充分

二月二十二日營養師節，臺北慈濟醫院黃思誠副院長與營養科團隊，以及大愛幼兒園的小朋友們，一起用創意和心意向民眾推廣素食。





攤位上營養師團隊除了義賣素食小魚乾與營養指南書籍，也透過手作素食三明治的分享，傳遞素食的好處。

的營養。」

現場也安排了有趣的闖關活動。許多民眾圍繞在「素食廚房：就素這樣吃」關卡前，營養師們手作素食三明治及特製素食小魚乾分享並說明營養成分，或翻著營養科團隊合著、今年一月甫出版的《2～6歲幼兒蔬食營養全書》努力推廣義賣，希望藉由活動，告訴民眾素食習慣可以從小養成，美味與創意更讓茹素不再困難。而素食小魚乾與書籍的義賣，意在結合傳愛募心，期待民眾不僅吃得健康，還可以把愛傳出去。

營養科吳晶惠主任提到，「每個生長期的營養需求各有不同，建議媽媽可以帶著孩子來與營養師討論，將飲食習慣調整成最均衡、最適合的，完全無須擔心吃素會營養不良。」吳主任建議讓孩子從開始吃副食品階段就

吃素，「對於過敏體質寶寶，動物性蛋白容易引發過敏，腸胃道較無法適應，所以建議從小就避免接觸動物性飲食，如此孩子就能自然的接受素食飲食，可有效降低過敏狀況。」

「素食迷思：素這樣嗎」關卡上，營養師提問「吃太多黃豆製品會痛風嗎？」「吃素容易貧血嗎？」一對銀髮夫妻說出「不會」，答對立刻獲贈蔬菜造型筆。營養師解釋，「痛風不是因為吃太多黃豆，而是生理的代謝出現異常，造成尿酸堆積引發痛風。而身體若缺乏鐵質容易導致貧血，所以只要多攝取高鐵質蔬菜，如紅莧菜、紅鳳菜等，也要多吃富含維生素C的水果，強化鐵質吸收，吃素不會容易貧血的。」兩老專心聆聽，表示很有收穫。

而「素食英雄榜：一起素素看」關卡，許多民眾透過轉輪獲得獎品及餐券，都雀躍不已；更多民眾拿著舉牌，在素食英雄榜前拍照打卡，體現吃素就是一個歡樂歡喜的事。

家住附近的陳女士，長期來院看慢性疾病，「隨著年紀增長，代謝變慢，吃素是最好的飲食方式。平常就常常吃素，所以剛才發願吃素一個月一點都不難。剛才試吃營養師做的素食三明治，真的很好吃，完全沒負擔。」眾人也紛紛響應，到活動結束前，已有一百二十多位民眾拍照打卡，宣誓加入茹素行列。（文／吳燕萍 攝影／王占籬）





# 大林

三月五日

## 手輔式後腹腔鏡術式 除腫瘤更安全

黃女士在洗腎五年後，發現罹患膀胱腫瘤，近兩年來歷經五次開刀與追蹤，卻仍復發。後續到大林慈濟醫院就醫，經泌尿科黃冠勳醫師檢查，除了膀胱，輸尿管也有腫瘤，黃醫師經評估為她施行「手輔式後腹腔鏡腎輸尿管切除術」，術後恢復良好，也減少一般腹腔鏡手術的後遺症。

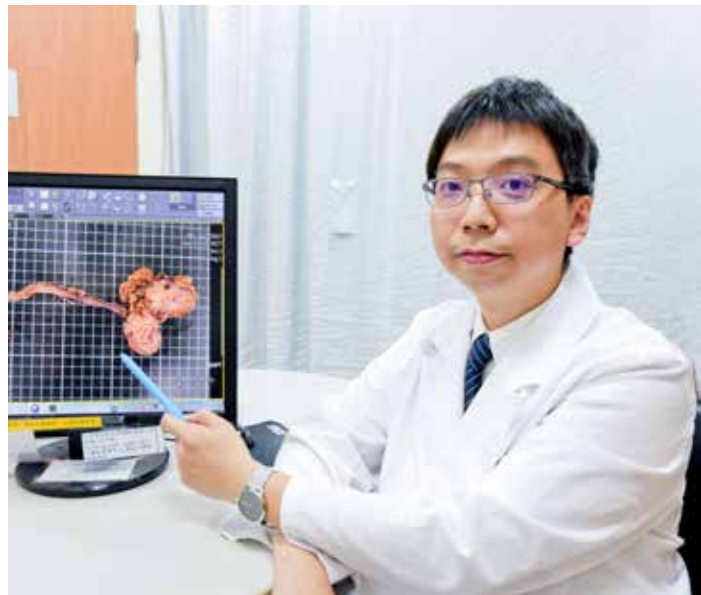
黃女士因腎衰竭而需長期洗腎。黃冠勳指出，這類病人比較會產生上泌尿道腫瘤且容易復發的問題。如以傳統治療方式，需開一到兩個較大的傷口，傷口比較痛，以「手輔式後腹腔鏡腎輸尿管切除術」治療，傷口在患側下腹的地方約七到八公分的傷口，加上腰側兩邊各一個小洞，術後隔天就可喝水、下床，恢復較快，預後也比較好。

黃冠勳說，手輔式的手術可克服腹腔鏡的限制，用手直接放入後腹腔，增加了手術者的觸覺感與靈活度，並能加快手術進行，也更容易確定解剖位置，增加其安全性。

手輔式腹腔鏡分為兩個方式，「經腹腔」與「經後腹腔」。「經腹腔」



膀胱腫瘤病人黃女士術後恢復情況良好，感恩大林慈濟醫院黃冠勳醫師全力治療。



黃冠勳醫師表示，手輔式的術式克服了腹腔鏡的限制，用手直接放入後腹腔，增加了手術者的觸覺感與靈活度，還有安全性。





手術採「經後腹腔」的方式因視野較小，沒有腹腔器官可做確認定位，難度較高，但術後比較不會有腹腔的沾黏問題，也減少對腹腔器官可能的傷害。

的方式較常被使用，因為經過腹腔可提供較大的工作區域，也較容易找到腎臟與輸尿管的位置。黃冠勳表示，「經後腹腔」的方式因空間的限制，視野較小，加上它是脂肪與一些結締組織，沒有腹腔器官可做確認定位，難度比較高，較有挑戰性，但術後比較不會有腹腔的沾黏問題，也比較不會有腹腔器官的傷害，較早能進食，不用等排氣，恢復也比較快。

黃冠勳指出，後腹腔鏡適用在上泌尿道（腎臟、輸尿管）的腫瘤，若用

一般腹腔鏡手術，器械進入時必須先撥開腸胃等器官，才能找到目標，選擇後腹腔鏡手術即可避開腹腔。特別是以前腹腔內有手術過的患者可能會有沾黏的狀況，從後腹腔進入比較不會因為沾黏增加腹腔內器官損傷的風險；使用腹膜透析的病人，應盡量不要打開腹膜，影響腹膜通透性，用後腹腔鏡手術就有它的好處。（文、攝影／張菊芬）



# 臺中

三月十一日


## 醫師寫出「泌」密 讓健康陪身邊

因應病人常問同樣問題，臺中慈濟醫院泌尿科醫師謝登富，耗時一年多整理，寫成《說不出口的「泌」密：一本大獲全「腎」療癒實錄》衛教書，幫助病人就醫前後都能好好理解泌尿系統疾病，得到最好治療效果。三月十一日在臺中慈濟醫院舉行的簽書會就像病友會，衛教問答好熱烈。

泌尿系統病人常常忍到最後才想找醫

生，門診的問題也很類似。謝登富醫師二十年臨床經驗，深覺再詳細說明，比不上讓病人了解從生理到病理，就醫前後就能掌握基本知識，治療效果更顯著。二〇一六年榮獲大臺中醫師公會第三屆醫療貢獻獎後，更覺得應該落實，以臨床醫學博士的精神，花了一年多時間整理，終於寫成一般人能使用的衛教書，而且才上市就進入博客來新書榜前二十名，證明需要相關知識的讀者很多。

簽書會選在醫院也是謝登富醫師的用心，他說就是為他的病人寫書，最需要他們的回饋。主持人一開場就詢問謝醫師光頭造型由來，謝醫師表示前一陣子勤練游泳，想要快乾就剃了頭髮。另一方面也因為白髮愈來愈多，考慮染髮會



三月十一日臺中慈院舉辦泌尿科醫師謝登富最新力作《說不出口的「泌」密：一本大獲全「腎」療癒實錄》簽書會





簽書會上謝登富醫師一一為民眾簽書。



院內同仁也熱情響應簽書活動。

增加罹患膀胱癌機率，乾脆一勞永逸，只是這造型讓理髮廳就賺不到錢了。三句不離本行的幽默話語引來觀眾笑聲與掌聲。

謝登富說，不同性別、年齡層各有不同的泌尿問題不好意思詢問，再加上平常在門診與病人相處時間比較短，有時很難一一說明各種症狀治療與注意事項，因此把泌尿常見問題集結成冊，讓大眾當成泌尿疾病參考書籍，隨時可以翻閱，就像帶著一位泌尿科醫師在身邊。

來簽書的愛書人，每位都獲贈謝醫師挑選的幸福鈴鐺小吊飾，希望大家都能幸福平安。宋先生曾罹患泌尿道結石問題，詢問是否和流汗與喝水多寡有關，謝醫師表示如果水喝得夠多，可以把一些小結石帶離體外，但流汗太多水量補充不足，也會產生結石，因此擔心結石的人要記得多補充水分。宋先生覺得泌尿相關的知識很棒，馬上購買五本書要和讀書會同好分享。

還有兩位聽眾詢問有關夜尿與漏尿問題，謝醫師表示，許多長輩常遇到夜尿問題，也多半覺得是老化現象，拖到嚴重受不了才就醫；另外女性漏尿，也常見一直拖到嚴重影響生活與社交仍不敢找醫生，事實上夜尿、漏尿都可以治療，他希望透過書籍傳遞常見泌尿道疾病知識，讓更多人知道泌尿系統相關的保健常識，不要再因為不懂或不好意思而延誤就醫。（文／馬順德、謝明錦 攝影

／賴廷翰）