

佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
106年5月份門診表

宗旨：人本醫療、尊重生命
任務：守護生命、守護健康、守護愛
願景：發展以病人為中心之醫療人文典範醫院

目標：1. 落實以病人為中心的醫療服務與管理模式
2. 發展跨院區、跨科部之整合性醫療
3. 推動全方位預防醫學及健康促進服務
4. 鼓勵創新與學習，提升教學研究品質
5. 建立具備醫學倫理與醫療人文精神之組織文化

Table with columns for date, day, and time slots (上午, 下午, 夜診). Rows include 中醫部 Chinese Medicine, 身心醫學科 Psychiatry, and 輕安居特別門診.

Table for 第一院區區 (First Hospital Area) with columns for date, day, and time slots. Rows include 成人健檢, 子宮頸抹片門診, 口腔癌篩檢門診, etc.

2017年 親子教育及母乳支持團體課程表
時間：每月第三週星期六 下午 1400-1600
地點：感恩六樓佛堂

Table with columns: 日期 (Date), 主題 (Topic), 講題 (Topic), 課程屬性 (Course Type). Lists various parenting and breastfeeding courses.

* 須事先報名之課程皆有人數限制，採先報名先錄取方式，課程完全免費，完成報名後將於一週內回覆確認，如無收到回覆請來電詢問。
* 開放報名時間為課程前一個月，如：課程日期為4月16日，於3月16日開放報名，以此類推。
報名專線：04-36060666轉4631 徐護理師
報名時間：週一至週五，上午0900至下午0400
報名信箱：tc410310@tzuichi.com.tw

重要公告 ~ 5/1(一)放射腫瘤科搬遷訊息

本院為提供更優質與舒適之就醫環境，第一院區放射腫瘤科將於5月1日(一)全面啟用。原第二院區放射腫瘤科門診及治療業務將遷移至【第一院區大愛樓地下一樓】，特此公告，不便之處尚祈見諒！
台中慈濟醫院與您一起~守護生命、守護健康、守護愛
台中慈濟醫院 敬啟

106年5月勞保局駐點諮詢服務時間

◎五月份諮詢服務時間：5/8、22
◎地點：臺中慈濟醫院第一院區一樓交通諮詢站(大廳入口右方)
◎諮詢專線：勞保局臺中市辦事處 (04) 25203707
◎服務時間：10:30至11:30
◎勞保局網站：http://www.bli.gov.tw/

佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
五月份衛生教育講座
Taichung Tzu Chi Hospital Health Education Seminars

Table with columns: 日期/Date, 主題/Topic, 主講人/Speaker, 地點/Location. Lists health education seminars such as 更年期的中醫保健, 老年人居家環境安全設計, etc.

克隆氏症病友會

活動時間：105年5月27日(六)上午9點至11點
活動地點：臺中慈濟醫院
第一院區大愛一樓人文空間(靜思書軒旁)
主辦單位：臺中慈濟醫院 大腸直腸外科/社會服務室
活動對象：克隆氏症病友及家屬
活動費用：全程免費，另備有茶點
活動內容：
內容 內容 講師
時間 09:00~09:15 報到
09:15~09:35 主管引言 邱建銘主任
09:35~09:45 手舞足蹈 醫療志工
09:45~09:55 相見歡~認識彼此
09:55~10:00 休息時間
10:00~10:30 如何自我照顧(含造口護理) 張華茹護理師
10:30~11:00 病友生活經驗分享及Q&A 醫療團隊
11:00~ 賦歸

報名管道：1.至大愛一樓社會服務室填妥報名表
2.來電聯絡 (04) 36060666#4153 蔡社工師

中醫教您如何預防失智症！

隨著老齡社會的來臨，老年性失智，亦稱阿茲海默症，是一種發生在老年期或老年前期的神經系統進行性疾病，已成為一個重要的議題。失智是由於大腦器質性損害而引起的腦功能障礙，表現為語言、記憶、理解、判斷、自我控制和空間技能、情感或人格等能力方面發生退化和持續性智力損害，嚴重影響患者的日常生活和社交能力。然而目前尚無有效藥物可治療，因此預防其的發生就顯得極為重要。中醫歷來重視疾病預防，早在《內經》就提出了“治未病”的預防思想，並提出外以遊擊、內以養正的養生原則和多種養生方法，養生的目的就是預防疾病。本次衛教林志雄中醫師首重教導民眾養成良好的生活方式，如何規律的生活，好品質的睡眠可以藉由什麼方式來達成，並且親自示範運動大塊肌肉及心肺耐力的活動，並簡單介紹八段錦、太極拳的好處。除此之外更為民眾剖析積極參加社交活動，並擁有良好的人際關係，能與他人交流、溝通，培養興趣，訓練思維，保持好心情對於失智的效果與好處。
5/9(二) 早上10:30中醫大廳，中醫教您如何預防失智症！

新進醫師介紹

耳鼻喉科 許原禎 主治醫師
學歷 慈濟大學醫學系
經歷 慈濟大學醫學系
台灣大學附設醫院耳鼻喉科住院醫師訓練
美國Emory University Hospital顯骨進修研習
台北慈濟醫院耳鼻喉科主治醫師
專長 1.過敏神經切除手術
2.睡眠呼吸中止手術
3.鼻竇炎內視鏡微創手術



復健科 張瓊玟 主治醫師
學歷 陽明醫學院
經歷 中山醫院住院醫師
台中榮總住院醫師
署立苗栗醫院主治醫師
專長 1.運動復健
2.老人復健
3.腦血管、骨科復健



眼科 袁漢良 主治醫師
學歷 國立台灣大學醫學系
經歷 台北榮總眼科住院醫師、總醫師、專科醫師
台南奇美醫學中心眼科主任
台南奇美醫學中心眼科主任
台中榮總醫院眼科主治醫師
美國加州大學UCLA眼科中心；
約翰霍普金斯大學眼科中心研究員
專長 1.白內障、青光眼、眼瞼及眼窩疾病之治療與手術
2.學童近視防治、屈光不正之矯正
3.臉部矯形與美容手術



Table for 5/30(二)端午節假日門診. Columns: 科別 (Department), 樓層 (Floor), 醫師 (Physician). Rows include 內科, 外科, 婦產科, 小兒科.

Table for 掛號時間 (Registration Time). Columns: 自動掛號機服務時間, 自動掛號機現場開放時間, 櫃檯取票時間, 櫃檯服務時間, 語音掛號, 網路掛號, 人工掛號專線.

Table for 門診看診時間 (Clinic Hours). Columns: 週一至週五, 週六.

Table for 探病時間 (Visiting Hours). Columns: 一般病房, 加護病房, 嬰兒室, 新生兒中重度病房, 小兒加護病房, 身心科病房.

每天好疲勞，中醫來治療！

張琴惠 藥師撰稿
在門市藥局上班的小萍小姐，常常需要應付各式各樣客人、掌握現場藥品與醫療器材的數量，和突然有大量客人湧入結帳、拿藥等等時間的壓力。長久的壓力與經濟負擔，使得她常常掛著“好疲勞...”三個字，有睡沒有飽，上班需靠咖啡提神飲料、身體時常產生筋骨痠痛、記憶力變差、脾氣暴躁、易怒、胸悶頭痛...等狀況。您是否也有這些症狀出現呢？不明原因的倦怠、提不起幹勁、伴隨不明原因的頭痛與肢體痠痛，要注意喔！這些身體發出的警訊，可能是罹患了慢性疲勞症候群。
慢性疲勞症候群不以高血壓、高血糖、高血脂、痛風等慢性病，有明確的生理檢驗數值來判別；更不是因為突然劇烈的運動、長途旅行所引發的疲勞。它是長時間且原因不明確的身體警訊。有些人確實因慢性疲勞症大的影響正常生活與工作效率。民眾可利用以下症狀來自我檢視。
一、必要症狀：原因不明的持續或反覆發作的嚴重疲勞症狀，並持續至少6個月，經充分的休息後仍不能緩解疲勞症狀，活動水腫較健康時下降。
二、次要症狀與體徵：1.記憶力下降或注意力不集中；2.咽喉炎；3.頸部或腋窩淋巴結腫痛；4.肌肉；5.多發性關節炎性關節疼痛；6.新出現的頭痛；7.睡眠障礙；8.勞累後持續不適。
以上症狀或不適應同時具備4項或4項以上，持續存在至少6個月。
中醫如何解釋與治療慢性疲勞症候群呢？古籍《黃帝內經·素問舉痛論》曾提及：「百病生於氣也.....勞則氣耗.....」。實際肇因於心、脾、肝、腎的虧虛，以及陰陽氣血失調，而呈現四肢痠痛、虛勞、鬱症、不寐等症狀。臨床以補氣、健脾、滋腎、養心、疏肝為主要治療原則。因此，針對慢性疲勞表現出虛勞，可用補中益氣湯、香砂六君子湯、四君子湯等加以治療，其中常用的補氣藥物有黃耆、黨參、人參、白朮、山藥、大棗等。平時容易緊張，心悸胸悶，屬於肝鬱氣滯者，可用甘麥大棗湯、柴胡疏肝湯加鬱金、柏子仁、香附等養心、疏肝理氣的中藥改善。另外煩躁易怒、頭暈目眩、屬於肝火旺之患者，用加味逍遙散、龍膽瀉肝湯加川棟子、山梔子、車前子等瀉火利濕的中藥調理。若有失眠多夢、頭暈耳鳴等症狀，用六味地黃丸、左歸丸等滋腎的中藥改善。此外，還有許多中藥有補氣及補血的作用，例如紅景天、淫羊藿、麥冬、枸杞子、靈芝、杜仲、當歸、熟地、何首烏、葛根、刺五加等。

如果您也時常被疲勞感所困擾，健康檢查數值正常找不出原因，此時可以尋求中醫的幫助，辯證論治，依照每個人不同的體質靈活用藥，配合規律運動、均衡飲食、改變作息，相信很快可以擺脫身體的沉重，增加心理調節能力的能力，享受精神奕奕的每一天！

茹素貧血不用怕，營養師教您怎麼吃!!

李詠妍營養師撰寫 楊盈芝營養師撰稿
您最近常有頭暈(痛)、耳鳴、容易疲倦或嗜睡等症狀嗎？還是運動或工作時有上氣不接下氣(呼吸急促)的情形發生？如果有以上症狀，建議您做個身體檢查，檢視自己是否已經貧血了!!
一般貧血可分為營養性貧血與遺傳或代謝性貧血，常見造成貧血的原因有：
• 血液流失過多：如胃腸手術過後等。
• 鐵質吸收減少：如攝取影響鐵質吸收的物質：咖啡、茶、高單位的鈣、銅、鋅補充劑。
• 需求量增加：如青少年或孕婦。
• 因遺傳或疾病所引起：如地中海型貧血或镰刀型貧血患者、胃部痼疾者、肝腎功能不佳者、做過化療或放療的癌症患者、自體免疫患者。
• 其他原因：如長期素食者(特別是純素)、酗酒者或老年人。
營養性貧血是因營養素缺乏引起的貧血，如：鐵、維生素B12、葉酸、維生素B6、蛋白質.....等營養素。當中又以鐵質、維生素B12及葉酸的缺乏而引起的貧血最常見。鐵質缺乏的貧血稱為缺鐵性貧血，維生素B12缺乏的貧血稱為惡性貧血，而巨球性貧血則是缺乏葉酸所引起的。由於高吸收利用率的鐵質及維生素B12的食物來源大多存在於動物性食材中，因此長期茹素者較容易出現營養性貧血。
依衛生福利部所制訂的第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，成人鐵質攝取量依性別不同，分別建議為男性：10毫克/天；女：15毫克/天；維生素B12的建議攝取量：2.4微克/天；葉酸的建議攝取量：400微克/天。因此針對長期茹素者列出以下的素食食材，建議增加攝取頻率，確保營養素的攝取足夠，避免發生營養性貧血：(每100公克依含量由高至低排序)

Table with 3 columns: 含鐵食物 毫克/100公克, 含維生素B12 食物 微克/100公克, 含葉酸食物 微克/100公克. Rows include 紅毛苕, 紫菜, 黑芝麻, etc.

另外提醒，患有地中海型貧血或镰刀型貧血者，因急性期需輸血治療，加上紅血球細胞膜脆弱，所以容易導致破裂溶血，而溶血後的鐵質會沉積在體內器官(如肝臟、胰臟)，因此在飲食建議方面，可能需降低鐵質，並搭配高蛋白食物(如黃豆製品或蛋等)，也可增加蔬果攝取量，以提高維生素A、C、E等抗氧化劑，避免高血鐵濃度的氧化壓力對身體造成的傷害。
參考資料：
魏明敏(2016)。水溶性維生素。載於徐成金(總校閱)，營養學 四版(5-33'40頁)。台中：華格那。
劉惠保(2016)。微量礦物質。載於徐成金(總校閱)，營養學 四版(8-5'16頁)。台中：華格那。
黃明宏(2015)。免疫及貧血。載於胡淑惠(總校閱)，疾病營養學 一版(12-348'368頁)。台北：華杏衛生福利部食品藥物管理署(2015)-台灣地區食品營養成份資料庫。