



佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
107年6月份門診表

院址：42743 台中市潭子區豐興路一段66、88號 網址：taichung.tzuchi.com.tw

服務專線

總機專線 (04) 36060666分機9 (Operator)
轉診轉檢服務分機3458 (Referral and Information Line) (ext. 3458)
服務台諮詢服務分機3456 (ext. 3456)
Customer Service and Line
語音掛號服務 (04) 25363316 (Voice Registration)

健康諮詢及戒菸專線 (04) 36068278 (Health Information Line/Quit smokink line)
藥師諮詢專線 (04) 36060833 (Drug Information Counseling Line)
自費高級健檢預約專線分機4501-4502 (Health Information Line) (ext. 4501-4502)
癌症篩檢服務電話4089-4090 (Cancer Screening Service) (ext. 4089-4090)

預約掛號/慢性連續處方簽領藥 (04) 25363315 (Phone Registration)
意見反應專線 (04) 25365959 (Customer Service and Suggestion)
護理之家諮詢電話3786 (TAICHUNG TZUCHI NURSING HOME)
日間照護中心電話：2151

Table with columns for dates (6/4, 6/5, 6/6, 6/7, 6/8, 6/9) and departments (中醫部, 身心醫學科, 輕安居整合門診). Includes doctor names and consultation times.

Table for 第一院區 (First Campus) with columns for departments like 成人健檢, 子宮頸抹片門診, 口腔癌篩檢門診, etc.

佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院
六月份衛生教育講座
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.

預約掛號須知

Table with columns: 櫃檯服務時間, 語音掛號, 網路掛號, 人工掛號專線, 初診報到時間, 門診看診時間, 週一至週五, 週六.

※初複診民眾皆可預約掛號。
※本院接受預約掛號期限一個月。
※可利用本院網路查詢看診進度。
※初診民眾請攜帶IC健保卡及身分證文件。至掛號櫃檯辦理報到，並填寫初診基本資料。

2018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, 主題, 講題, 課程屬性. Lists course details.

*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@tzuchi.com.tw
敬邀參加我們為您及您即將迎接新生命的家庭所精心設計的課程，全醫護團隊齊心協力，為讓您及您的家庭在孕產期更順利，照顧寶貴時可以更有效應手。在生產後，更誠摯歡迎您全家人一起參加我們的母乳支持團體，與我們分享您懷孕、生產及產後哺乳期的歷程與感動。

中醫解密端午習俗，讓您「午」告養生！

中醫部 林晏如醫師撰寫
從農曆五月（也就是國曆六月左右）開始天氣由涼轉熱，是個「陰陽交爭」的月份，其中端午節是午月午日，午屬火、熱，端午後，萬物滋生，許多蚊蠅病媒蟲害增多，對於溼氣重的台灣，更是容易百病叢生。因此從端午的習俗中，我們可以窺這個時節的養生撇步。端午節當然少不了要吃粽子，粽子外層有粽葉包裹，具清熱、利尿的效果，內層則由糯米夾餡包成，糯米性質甘溫，對脾胃虛寒者有補中益氣之效，但其有黏性，食用過多會導致胃腸蠕動減緩，容易食積腹脹，甚至阻礙正常陽氣的運作，而犯懶困，所以除了適量食用之外，選擇吃粽子的時機，最好是在白天有高度活動力時最佳，以幫助腸胃蠕動消化。另一個端午習俗「掛香包」或是將「菖蒲」或「艾草」，插在屋門與窗戶上，則是可以藉由藥草芳香之氣，來潔淨空氣、祛除蚊蟲。想要更具體知道，粽子搭配什麼茶飲，可以消食又減肥嗎？香包裡面有哪些成份可以祛寒濕嗎？夏日炎炎蚊子多，中醫防蚊液居然可以防蚊又緩解腸胃脹氣？本次衛教由林晏如中醫師，教導民眾如何從中醫解密端午習俗，6/5（二）早上10：30於 第二院區一樓大廳舉行的中醫衛教，讓我們一起「午」告養生！！

慈妹健康衛教講座生活系列~認識「維生素D & 鈣」

S 時間：107年06月09日(六) 09：00~11：00
S 地點：台中慈濟醫院大愛樓地下一樓 乳房醫學中心 (台中市潭子區豐興路一段88號-第一院區)
S 活動費用：免費
S 主辦單位：台中慈濟醫院 乳房醫學中心、癌症中心
S 活動內容

Table with columns: 時間, 活動主題, 講師. Lists the seminar content.

~為維護與尊重病友的權益，敬請準時蒞臨會場~
S 報名管道：
(1) 現場報名：癌症資源中心
(2) 電話報名：04-3606-0666轉分機4000

6/18(一)端午假日門診一覽表

Table with columns: 科別, 樓層, 醫師. Lists clinic schedules for端午假日.

麻疹風暴?! - MMR疫苗接種建議

徐筠芩 藥師撰稿
◎疾病簡介：
麻疹是一種急性、傳染力極高的病毒性疾病，可經由空氣、飛沫傳播，或接觸病人的鼻腔或咽喉分泌物感染，出疹的前後4天內皆具有傳染力，自感染到出疹潛伏期約7至18天。麻疹初期像感冒，常見症狀有發燒、咳嗽、出疹、結膜炎、鼻炎，以及發燒3至4天後口腔內出現斑點(柯式斑點)，較嚴重者會併發中耳炎、肺炎或腦炎。大部分人感染麻疹，若無併發症，2至3週可痊癒，疹子短暫留下色素沈澱，不致危險。但有約千分之一機率，會有嚴重併發症，包含肺炎與腦炎。預防的最好方法是在滿1歲後完成2劑的MMR疫苗接種。

◎認識疫苗：

MMR疫苗是用來預防麻疹(Measles)、腮腺炎(Mumps)、德國麻疹(Rubella)的三合一活性減毒疫苗，接種第一劑後約兩週後產生抵抗力，其預防效果平均可達95%以上。目前國內常規預防接種時機：出生滿12個月及滿5歲至入國小前各接種一劑。理論上得過麻疹之後應該會是終身免疫，但是有些人的抗體會有可能會消失，還是有機會感染到，因此如果想知道抗體夠不夠可以作抽血檢驗便知。

◎接種後可能發生的反應：

局部反應很少，接種後5至12天可能會有輕微發燒，偶而會出現紅疹、鼻炎、輕微的咳嗽。德國麻疹疫苗成分偶有引起暫時性關節痛、關節炎及神經炎。

◎接種禁忌：

- 1.孕婦
2.已知對「蛋」之蛋白質或疫苗的成份有嚴重過敏者
3.已知患有嚴重免疫缺失者(包括嚴重免疫不全的愛滋病毒陽性個案、先天性免疫缺失症與白血病、淋巴瘤等惡性腫瘤病人或接受化療、免疫抑制藥物治療及高劑量類固醇者)。

◎注意事項：

- 1.發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。
2.最近曾輸血或接受其他血液製劑者(如免疫球蛋白)，應詢問原診治醫師何時可接種MMR。
3.曾有血小板低下症或血小板缺乏紫斑症的疾病史者，宜請醫師評估。
4.接受結核菌素測驗者，如未於接種前或接種當天接受測驗，應於接種一個月後再進行測驗。
5.女性接種後4週內應避免懷孕。但疫苗施打後4週內發現懷孕，不應被視為中止懷孕之適應症。

◎接受血液製劑與MMR、水痘疫苗接種間隔應注意事項：

- *接受一般肌肉注射免疫球蛋白治療或B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)者，宜間隔3個月後再接種麻疹、MMR或水痘疫苗。
*輸過血或接受靜脈注射血液製品者，宜間隔6個月後再接種麻疹、MMR或水痘疫苗。小於1歲之麻疹個案接觸者，如已施打肌肉注射免疫球蛋白，應間隔6個月以上再接種MMR或水痘疫苗。
*曾靜脈注射高劑量(≥1g/kg)免疫球蛋白治療時，宜間隔11個月後再接種麻疹、MMR 或水痘疫苗。

新進醫師介紹

心臟外科 謝世榮 醫師
主要學經歷 醫師代號 53026
陽明大學醫學系畢業
美國華盛頓大學醫學中心臨床研究員
美國田納西州達文西機械手術訓練手術訓練合格
台中榮民總醫院外科部主治醫師
台中榮民總醫院心臟血管中心血管外科主任
台中榮民總醫院心臟血管中心心臟外科主任



勞工局駐點諮詢服務時間

- ◎六月份諮詢服務時間：6/11、25
◎地點：台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/

台中慈濟醫院行動APP

本院設有「行動醫療APP」，提供門診掛號服務、查詢即時門診各項資訊及看診進度等，可隨時掌握看診資訊，敬請大多多加利用，以節省您寶貴時間。



破解生酮飲食迷思

撰稿者：楊志偉營養師
最近社群或社區民衆間流行著一股飲食風潮，「生酮飲食」或是「防彈咖啡」，這種的飲食模式就是將一整天碳水化合物或主食(稱之為全穀雜糧類)攝取總量限制在20-50公克範圍(約為1/4碗煮熟白飯-40g)或是更少，同時要攝取大量的油脂，此種飲食模式許多民衆把它拿來作為減重或是新陳代謝症候群(如糖尿病)的控制方法，但在沒有醫療人員指導下執行對疾病治療或是健康是有相當大危害。

「生酮飲食」或是「防彈咖啡」，是一種大多數人無法長期維持飲食計畫，以短時間(實證醫學文獻指出第0周至16週)第二型糖尿病肥胖病人(可以使體重下降約8.7公斤，但隨著時間越長體重下降越少甚至是不可能回升，並且與正常飲食模式的病人進行比較，生酮飲食與正常飲食模式，一年之後體重下降無差異。況且此類飲食模式因為身體內無碳水化合物可以進行消耗，且身體為了需要維持能量平衡與熱量來源，就會花費身體原本來消耗產能，而啟動肝臟燃燒脂肪來產生酮體，分解脂肪同時，身體肌肉組織(瘦體組織)也會同時消耗分解，最後肌肉組織(瘦體組織)明顯流失，或甚至是如果有控制不良糖尿病患者出現明顯的酮症，反而對健康造成不利的影響。

因這種飲食模式必須透過攝取大量油脂來獲取能量(以1800大卡/天-成年人為範例)換算成油脂必須一天要攝取180g油脂，相當於28份(油脂一份5g)與豆魚蛋肉類8份(以梅花肉熟重一份約35g)攝取約為280g(0.5台斤)，此時對心血管會造成很大負擔，並且無法攝取足夠必需營養素，像是維生素、礦物質及膳食纖維等等。特別留意有新陳代謝族群像是心臟病或糖尿病患者更應該特別留意。此種飲食模式在實證研究文獻中發現許多不良副作用產生，在急性期可能出現症狀有，腸胃道功能異常、噁心嘔吐、血液中出现酮體、低血糖風險、微量營養素缺乏；長期可能出現腎臟損傷、腎結石、骨質流失、血脂肪(LDL-C增加)、瘦體組織流失；此時，如果民衆若真要執行此種飲食方式進行減重或是對於糖尿病得到良好的控制，可以與您的醫師或營養師討論後再來執行，以免造成長期下來對身體健康造成不良副作用及風險產生。

參考文獻：
1.T Hu et al.Obes Sci Pract. 2016; 2(1): 24-31.
2.R. D. Feiman et al. Nutrition. 2015 ;31(1):1-13.
3.Allen et al.Redox Biol. 2014; 2: 963-970.
4.Sainsbury E et al. Diabetol Res Clin Pract. 2018 ; 139:239-252. doi:10.1016/j.diabres.2018.02.026.