



員林郭醫院暨大村復健醫院

YUAN-LIN KUO HOSPITAL and DA TSUEN REHABILITATION HOSPITAL

院訊

MONTHLY PUBLICATION

2012年2月

員林郭醫院 Yuan-Lin Kuo Hospital 地址/彰化縣員林鎮三民街 38-1 號 Add./38-1, SanMin St., Yuanlin, ChangHua, Taiwan
 TEL/(04)8356878 FAX/(04)8356875 E-mail: kuo.hospita@msa.hinet.net Website:http://www.kuohospital.com.tw
 大村復健醫院 Da Tsuen Branch 地址/彰化縣大村鄉田洋橫巷 2-9 號 Add./2-9, TianYangHeng Lane, DaTsuen, ChangHua, Taiwan
 TEL/(04)8539666 FAX/(04)8525966 E-mail: kuo.nurse@msa.hinet.net

員林郭醫院

門診時間表

院長：郭鐘添

Yuan-Lin Kuo Hospital

Service Time Table

Superintendent: C. T. Kuo

外科 Surgery	診別 Clinics	星期一 Mon.	診別 Clinics	星期二 Tue.	診別 Clinics	星期三 Wed.	診別 Clinics	星期四 Thu.	診別 Clinics	星期五 Fri.	診別 Clinics	星期六 Sat.	診別 Clinics	星期日 Sun.
上午 Morning 08:30am~12:00pm														
甲狀腺、小腫瘤、外傷、疤痕重建、疝氣、包皮等	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	-	1	-	1	-	1	郭鐘添 C. T. Kuo
內科 Internal Medicine	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-	2	陳復中 F. Z. Chen	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-
內分泌、糖尿病、高血壓、氣喘、胃腸內科等疾病	3	郭勝弘 S. H. Kuo	3	郭周彩濃 (職業病門診) T. N. Kuo Chou (Occupational Diseases)	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou
家醫科 Family Medicine	※ 骨科門診：週一、二、四、五每天上午及晚上 (19:00-21:00)，週三、六、日休診。 ※ 復健科門診 (新增)：週三上午~林炯郁醫師。													
下午 Afternoon 14:00pm~18:00pm														
一般內科、症狀未明、初診篩檢、長期慢性病等	2	吳垂琨 C. K. Wu	2	吳垂琨 C. K. Wu	2	劉裕財 Y. T. Liu	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	顏啟華 C. H. Yen 14:30pm	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	值班醫師 Duty Dr.
骨科 Orthopedics	晚上 Evening 19:00pm~22:00pm													
板機指、腰背痛、關節退化、骨質疏鬆、骨折等	3	郭勝弘 S. H. Kuo	3	郭勝弘 S. H. Kuo	2	莊政輝 C. H. Chuang	1	郭鐘添 C. T. Kuo	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	值班醫師 Duty Dr.	2	值班醫師 Duty Dr.
骨	骨	張作文 T. W. Chang	骨	張作文 T. W. Chang	3	郭勝弘 S. H. Kuo	骨	張作文 T. W. Chang	骨	張作文 T. W. Chang				

註：郭鐘添醫師 2/23 休診，由郭勝弘醫師看診。The consultation on 2/23 for Dr.C.T.Kuo will be substituted by Dr.S.H.Kuo.

大村復健醫院

門診時間表

院長：郭周彩濃

Da Tsuen Rehab. Hospital

Service Time Table

Superintendent: T. N. Kuo Chou

復健科 Rehabilitation	星期一 Mon.	星期二 Tue.	星期三 Wed.	星期四 Thu.	星期五 Fri.	星期六 Sat.	星期日 Sun.
上午 Morning 08:30am~12:00pm							
中風、運動傷害、五十肩、落枕、手術後復健、小兒早期療育等	林炯郁 J. Y. Lin	林炯郁 J. Y. Lin	郭勝弘 S. H. Kuo 陳律文 L. W. Chen	林炯郁 J. Y. Lin 陳淑慧 S. H.Chen(約診)	郭鐘添 C. T. Kuo 吳垂琨 C. K. Wu	林炯郁 J. Y. Lin	-
老人醫學科 老年周全性評估、多重及退化性疾病等	下午 Afternoon 14:00pm~17:00pm						
眼科 Ophthalmology	林炯郁 J. Y. Lin 楊茂仁(眼科) M. R. Yang(約診) (Ophthalmology)	詹博棋 B. Q. Zhan	吳垂琨 C. K. Wu	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	林炯郁 J. Y. Lin 蕭喆森(約診) J. S. Hsiao (Appo.)	復健 Rehabilitation	-
白內障、青光眼、視網膜出血破裂剝離、角膜炎等	晚上 Evening 18:00pm~20:00pm						
	復健 Rehabilitation	林炯郁 J. Y. Lin	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	-	-

註：眼科門診為 2/6 下午；腹部超音波為 2/10、2/24 下午 13:00；精神科門診為 2/23 上午；牙科門診為 2/27。以上須約診。

The consultation of ophthalmology is 2/6 afternoon; 2/10, 2/24 13:00 PM for Abdominal echo; 2/23 morning for Psychiatric; 2/27 for Dental. Please make an appointment in advance for above.

* 求真 求善 求美 * 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 *

上班族你累了嗎? 當心重複性勞損

(下)

改善工作場所的設計

- 應善用可調高度的檯椅來配合工作，盡量避免前臂過度伸展、手腕彎曲及扭轉等動作。
- 工作需要的物件應集中在可觸及的範圍，如：電腦與鍵盤的位置要在正前方，不要偏左或偏右。
- 應盡量選用適當的手工具和設備來減輕緊握物件時肌肉所發的力。
- 編排輪流做不同的工作，令工作範圍多樣化，也可減少固定或重複性動作。
- 盡量減低動作的速度及力度，善用機器輔助工具如手推車。
- 進行提舉搬運的工作時，應盡量用大腿肌肉來發力，減輕腰部受傷機會。



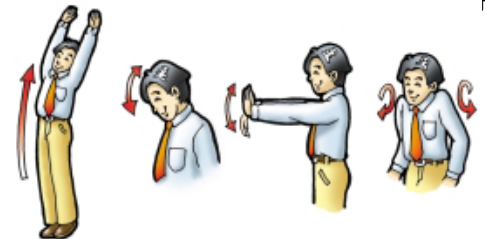
個人注意要點

- 可使用定時裝置，每 30~45 分鐘提醒自己起來活動一下。
- 應盡量避免做容易損害肌腱關節的動作，如：手腕屈曲或扭轉、經常彎腰、過度伸展等動作。
- 避免固定的姿勢，如坐或立過久，不可彎腰駝背，轉身或走動可紓緩局部受壓的部位。
- 盡量減少重複性動作，如需長時間打字，前臂應和地板平行，手腕應自整個手臂在鍵盤上移動雙手，而不是只有手指勉強伸展到鍵盤上。
- 用手拿舉電話聽筒打電話，如果超過 20 分鐘，建議用免持聽筒。
- 頭部長時期在不正的位置，會對頸部肌肉和神經造成緊張與壓力，可能引起頭部、臉部和手臂疼痛。



舒展運動

- 聳動肩膀有助於保護頸部，免於重複性的傷害。簡單的聳肩，保持 2~3 秒鐘，然後放鬆。每 2~3 小時做 5~6 次。
- 左手握住拳頭，右手放在左手手指上，將拳頭慢慢往下壓，數到十，重複三次。
- 左手手掌朝上，然後手腕盡可能向下彎曲，直到手指能指向地板。接著將左手放在右手手掌上手指關節部位，慢慢往身體方向拉，數到十，重複三次。
- 左手伸直，手指朝上讓手掌朝外，讓右手在左手手掌指關節處，小心地將手掌往後拉，數到十，重複三次。
- 右手重複前面相同的動作。以上動作重複 3~4 次。



治療方法

★冷或熱治療

冷敷可以紓緩急性勞損的疼痛和減少腫脹，熱敷則用作復康期的勞損治療。

★固位活動治療

嚴重的個案可利用夾板或支架來限制活動或固定受傷的筋骨。

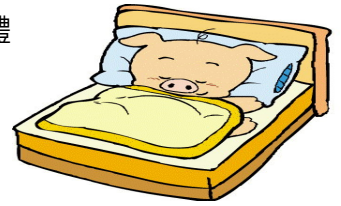
★物理治療

利用超音波、紅外線、短波透熱治療及運動來加速康復過程。

年後排毒大作戰

春節期間，家人、親戚及朋友的聚餐，免不了大魚大肉，含有硝酸鈉的燒烤食品、或含有重金屬的海產食物，吸煙或二手煙、飲酒等，這些因素致使身體吸入或進食了許多不必要的雜質，甚至是毒素，影響身體健康、降低排毒系統的功能，讓身體變得「酸溜溜」。

許多人選擇吃藥來排毒，卻不知道那實在是一個嚴重的錯誤。其實，「毒素」包括各種對健康不利的物質，既有外部環境帶來的，也有身體產生的。在改善環境的同時，有意識地選擇一些排毒食物，並且堅持運動才是清除毒素的正確方法。

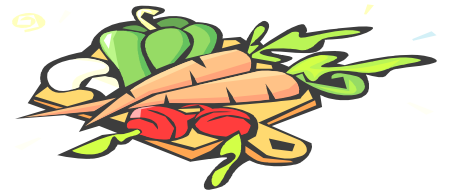


1. 助肝排毒

肝是重要的解毒器官，各種毒素經過肝臟的一系列化學反應後，變成無毒或低毒物質。熬夜產生的毒素會很多，使體質變酸。罹患慢性疾病的機率，比抽煙、喝酒的人都來得高。晚上 8 點以後吃飯，身體容易感到疲倦，不但隔天早上爬不起來，肝臟也容易受損，秉持「不熬夜」、「過 8 不食」，對肝臟絕對有益處。

2. 助腎排毒

腎臟是排毒的重要器官，它過濾血液中的毒素和蛋白質分解後產生的廢料，並通過尿液排出體外。過多的鹽會導致閉尿、閉汗，引起體內水分堆積。如果你一向口味偏重，可以試試用芹菜等含有天然鹹味的蔬菜替代食鹽。多吃新鮮和有機食品，少吃加工食品、速食品和清涼飲料，其中有較多防腐劑、色素。



3. 潤腸排毒

腸道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，就會造成毒素停留在腸道，被重新吸收，給健康造成巨大危害。避免暴飲暴食，飲食七分飽，並養成每天固定排便習慣，多飲水可以促進新陳代謝，縮短糞便在腸道停留的時間，減少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯溫開水。

甲狀腺疾病團衛 花絮



日期: 2012 年 1 月 9 日



希望社會福利 慈善基金會

長期募集：

嬰兒推車、兒童汽車安全座椅，規格不限，(便於學童就學與交通)、衣物、玩具、繪本讀物或文具等。

掬一瓢奉獻的水
讓我們的孩子
因您的慈心而茁壯



聯絡電話：04-8536868

歡迎將捐贈物資送至

「彰化縣大村鄉(村)田洋橫巷 2-7 號」

* 求真 求善 求美 * 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 *

員林社區醫療群特色：

- 一、結合各專科提供全人、全時、全方位之各項門診、住院的健康醫療照護。
- 二、各項急症、重症、檢查的轉診、轉介服務，基層診所轉介門診至其他診所或配合醫院時可享免掛號費之優惠及特約醫院住院可享套房差額優惠。
- 三、各種預防保健、疫苗注射、健康講座、長期照護、復健、早期療育等相關活動之舉辦及訊息諮詢。
- 四、家庭會員入住協辦護理之家接受長期照護服務時，可享優惠並提供免費專車接送。
- 五、提供二十四小時電話諮詢服務。
- 六、新增員林社區醫療群診所：陳彥學診所。

* 求真 求善 求美 *
以病人安全為中心、建立優質服務團隊*

24 小時醫療專線：0921-662128

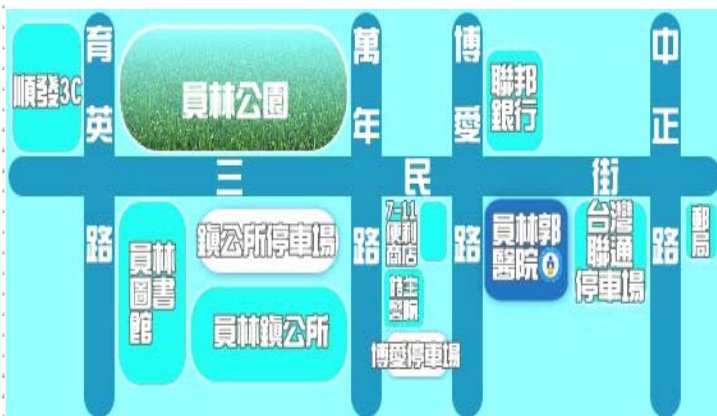
特約停車資訊

本院特約停車場：

1. 鎮公所停車場
2. 台灣聯通停車場
3. 博愛停車場



★門診最多享有 90 分鐘免費停車★
歡迎多加利用



大腸直腸癌糞便篩檢

1. 篩檢對象：50 歲以上至 69 歲之民眾。
2. 請您填寫『定量免疫法糞便潛血檢查表』並領取「糞便採檢盒」。
3. 糞便採檢請於 3 天內完成採檢，並於採檢後 24 小時內將糞便檢體送交至「檢驗室」即可。
4. 篩檢諮詢電話：04-8356878 轉分機 1107 檢驗室。

口腔癌之口腔黏膜篩檢

1. 篩檢對象：30 歲以上嚼檳榔或吸菸民眾。
2. 請您填寫『口腔黏膜檢查表』後並由醫師進行口腔粘篩檢查。
3. 篩檢諮詢電話：04-8356878 轉分機 1100 掛號處。

誠徵

- | | |
|-----------|------------|
| ◎護理人員 | 上班地點：員林/大村 |
| ◎藥師 | 上班地點：員林 |
| ◎營養師 | 上班地點：大村 |
| ◎照顧服務員 | 上班地點：大村 |
| ◎會計(希望家園) | 上班地點：大村 |

如有意願者：

請洽 員林郭醫院大村分院 行政室

TEL：04-8539666 分機 2210 林小姐

E-mail：kuo.nurse@msa.hinet.net



★ 申訴專線：員林本院 04-8315187
大村分院 04-8539666 轉 2200

員林郭醫院 / 大村復健醫院 健康講座 《101/2/01-101/2/29》

日期	時間	團體衛教項目	地點
2月1日起	PM 15:00	甲狀腺手術後傷口照護 (每週三、五例行)	員林郭醫院 三樓護理站
2月20日	AM 9:30	高血壓與飲食	員林郭醫院 一樓候診區

※ 歡迎社區民眾踴躍參加，時間如有變動，以更動時間為主，建議參加前先來電洽詢。