



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6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

Yuan-Lin Kuo Hospital Service Time Table

院長：郭鐘添
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
大腸直腸外科 Colorectal Surgery	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-	2	陳復中 F. Z. Chen	2	陳漢祥 H. S. Chen	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-
痔瘡、肛裂、血便、便秘、大腸直腸癌、肉、大腸直腸癌	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
※ 骨科門診：週一、二、四、五上午及晚上(7點-9點) ※復健科門診：週三上午~林炯郁醫師														
下午 Afternoon 14:00pm~18:00pm														
內科 Internal Medicine	2	陳漢祥 H.S.Chen	2	吳垂琨 C. K. Wu	2	劉裕財 Y. T. Liu	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	陳漢祥 H.S.Chen	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	陳漢祥 H.S.Chen
內分泌、糖尿病、高血壓、氣喘、胃腸內科等														
家醫科 Family Medicine														
晚上 Evening 19:00pm~22:00pm														
一般內科、症狀未明、初診篩檢、長期慢性病等	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	陳漢祥 H.S.Chen	2	陳漢祥 H.S.Chen
骨科 Orthopedics	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				
板機指、腰背痛、關節退化、骨質疏鬆、骨折等														

註：郭周彩濃醫師 6/5~6/9 休診，由郭勝弘醫師看診。The consultation on 6/5~6/9 for Dr. T. N. Kuo Chou will be substituted by Dr. S. H. Kuo
 郭鐘添醫師 6/28 休診，由陳漢祥醫師看診。The consultation on 6/28 for Dr. C. T. Kuo will be substituted by Dr. H. S. Chen

大村復健醫院 門診時間表

Da Tsuen Rehab. Hospital Service Time Table

院長：郭周彩濃
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 陳漢祥 H. S. Chen 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 陳漢祥 H. S. Chen	-
老人醫學科 Gerontology							
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.)	陳漢祥 H. S. Chen	-
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	復健 Rehabilitation	-	-

註：眼科門診為 6/4 下午；腹部超音波為 6/8、6/29 下午 13:00；精神科門診為 6/28 上午；牙科門診為 6/30。以上須約診。
 The consultation of ophthalmology is 6/4 afternoon; 6/8, 6/29 13:00 PM for Abdominal echo; 6/28 morning for Psychiatric; 6/30 for Dental.
 Please make an appointment in advance for above.
 郭周彩濃醫師 6/7 休診，由陳漢祥醫師看診 The consultation on 6/7 for Dr. T. N. Kuo Chou will be substituted by Dr. H. S. Chen

* 求真 求善 求美 * 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 *



盡情流"對"汗

炎熱的夏季來臨，不想曬太陽、更不想汗流滿身，你是不是一心只想躲在冷氣房裡避免外出呢？加上工作繁忙造成運動不足，流汗機會減少，時間一久，汗腺的功能就會跟著退化，反變成為不易流汗體質，甚至排出黏膩的汗水。小心！這時候身體排毒功能就會隨之下降…。

* 求真 求善 求美 * 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 *

流汗的功能主要是調節溫度，而累積在體內的毒素，有 9 成以上是隨著糞便尿液一起排出體外，流汗是天然的身體機制，汗的成份有 99% 是水，其他 1% 就是身體內混合的毒素了。除了阿摩尼亞、尿素、乳酸等體內產生的毒素外，還有從環境中攝取的有害金屬毒素，都可以藉由汗水排出體外。

流對汗...清澈不黏膩的汗才好



溼熱的夏天，皮膚表面突然增溫，環境溼度過高，這種汗也會排出有毒金屬，但也把應留在體內的有益礦物質一起帶走了，不僅令人感覺黏呼呼地，同時也因體內散熱慢，無法加速新陳代謝。反之有助於解毒的好汗，清澈且沒有鹹味，身體流好汗，不僅可把重金屬毒素通通趕出體內，這種汗水可把體內礦物質留住，維持平衡，且成分接近水，連肌膚也跟著變得水噹噹！40°C 左右下出的汗散熱快、易蒸發，所以體溫容易降低，流汗的同時，身體就會自動調節體溫，使新陳代謝加速，提升肝、腎的排毒功能。可以嘗試熱瑜珈、泡澡等方式，讓你在家也能痛快流好汗！

夏天也是泡溫泉的好季節

溫泉雖熱，夏天泡反而是種很好的解暑降溫法，浸泡溫泉，毛孔會很快張開，可加速出汗，有利於熱量散發外，這時身體的毒素通過毛細孔，便可伴隨著汗液排出體外，反而有助於改善體質和提高免疫力，對新陳代謝不好的人來說，反而是一種很自然的排毒法。唯一要注意的是，夏天泡溫泉時間千萬不要過長，一般來講，最初的浸泡時間最好在 3—10 分鐘之間，每次下水最好不超過 30 分鐘，這才是泡溫泉最好的方式。其實不管是哪個季節，洗溫泉時間長短都要根據泉水溫度而定。

泡完澡，起身後要記得喝熱飲，繼續保持身體溫暖，如：加了磨碎薑泥和蜂的熱開水，薑汁的保暖效果非常好，能讓身體維持暖烘烘的舒適感，至於像啤酒之類的冷飲因為會抑制排汗，要盡量避免，接著只要等著汗自然流出來就可以了



記得多運動可以排汗排毒喔！其實流汗不僅有助排毒、養生、美肌，還可以提升代謝、促進脂肪燃燒，你流汗了嗎？你是否流對汗了呢？這個夏天，別再抗拒流汗了！別再待在冷氣房囉！快快站起來踢踢腳揮揮手吧！再不流汗你的排汗功能就要退化了。

Check! 你的汗腺退化了嗎？

想知道自己的汗腺功能是否正常運作，就趕快做做下面的小測驗，看看自己符合幾項？

- 幾乎一整天都待在冷氣房
- 不喜歡運動
- 喜歡吃冷食
- 不常喝水



人體中腎臟扮演的角色，是將人體內廢棄物及多餘的水份排泄至尿液中，以維持體內酸鹼及電解質的平衡，是不可或缺的。台灣慢性腎臟病的盛行率約 11%，約有 200 萬人罹患慢性腎臟病，大部分的患者都不知到自己有腎臟病，因為高血壓、糖尿病所引起的腎臟病人數目也逐漸升高，因為慢性腎臟病初期的症狀並不明顯，患者往往延誤治療時機。

醫院裡泌尿科門診常見上班族，工作忙碌正餐不定、飲水量太少再加上沒時間上廁所憋尿，造成泌尿道感染反覆發炎造成腎臟功能損害。台灣洗腎人口高達 6 萬多人，盛行率高居世界第一，每年使用健保醫療費用約 300 億元。

服用降血壓或是退化關節炎的長期藥物



如果因為高血壓或是關節炎相關疾病，需要服用長期藥物的話，其實在醫生正確的用藥劑量指導下，是安全又有效的，最可怕的是濫用藥物或錯誤用藥，就可能導致不可逆的腎功能損傷，而有些高血壓的中老年族群，因為擔心傷腎，常常不舒服才吃高血壓的藥品，最後反而因為不穩定血壓造成可怕後果。

所以腎臟保健一定要做到：日常生活維持正常作息、避免增加腎臟負擔，國民健康局呼籲國民牢記腎臟保健的健康寶典（三多、三少、四不、一沒有）三多（多纖維、多蔬菜、多喝水）三少（少鹽、少油、少糖）四不（不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥）一沒有（沒有鮭魚油脂要好好控制，戒菸、保持正常的運動習慣，不服用馬兜鈴酸的中藥草、不亂服止痛藥及來路不明藥物，定期



腎利人生一百分

衛教活動糖尿病病友會花絮



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

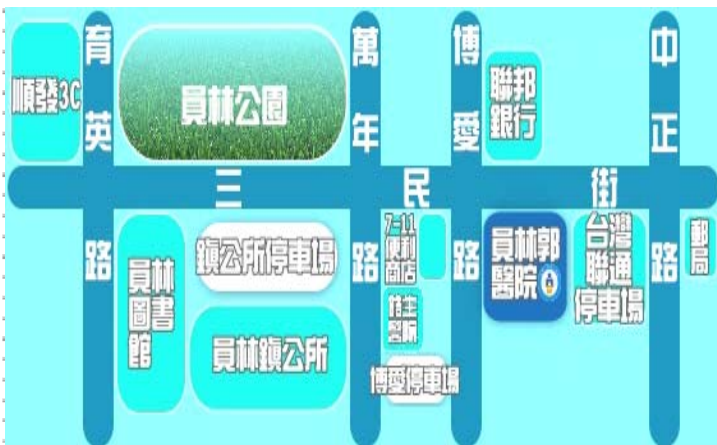
本院特約停車場：

1. 鎮公所停車場
2. 台灣聯通停車場



★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 |
| ◎醫事放射師 | 上班地點：員林 |
| ◎藥師 | 上班地點：員林 |
| ◎照顧服務員(護理之家) | 上班地點：大村 |
| ◎病房助理(護理之家) | 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 《101/6/1-101/6/30》

日期	時間	團體衛教項目	地點
6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
6月4日	AM 9:30	提升手術安全	員林郭醫院 一樓候診區
6月18日	AM 9:30	鼓勵病人及其家屬與病人安全工作	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。