



# 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

2010年12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 Yuan-Lin Kuo Hospital

### 門診時間表 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	陳淑慧 S.H.Chen(約診)	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 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	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou
※骨科上午看診：週一~週六每天上午，週日休診。 ※骨科 12/4(六)上午休診。														
下午 Afternoon 14:00pm~18:00pm														
家醫科 Family Medicine	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.
一般內科、症狀未明、初診篩檢、長期慢性病等														
晚上 Evening 19:00pm~22:00pm														
骨科 Orthopedics	3	莊政輝 C. H. Chuang	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.
板機指、腰酸背痛、關節退化、骨質疏鬆、骨折等	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	骨	張作文 T. W. Chang	-	-

註：骨科晚上看診至 21:00 止。The evening consultation for orthopedics is 19:00-21:00.

### 大村復健醫院 Da Tsuen Rehab. Hospital

### 門診時間表 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	吳垂琨 C. K. Wu	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	-
下午 Afternoon 14:00pm~17:00pm							
老人醫學科 Gerontology	詹博棋 B. Q. Zhan	林炯郁 J. Y. Lin	林炯郁 J. Y. Lin	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	-
老年周全性評估、多重及退化性疾病等							
晚上 Evening 18:00pm~20:00pm							
眼科 Ophthalmology	復健 Rehabilitation	林炯郁 J. Y. Lin	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	-	-
白內障、青光眼、視網膜出血破裂剝離、角膜炎等							

- 註：1. 眼科門診為 12/6 下午；腹部超音波門診為 12/10、12/24 下午 13:00；精神科門診為 12/2、12/16、12/30 上午，以上須約診。  
 2. 骨質密度檢測於大村分院須約診。  
 1. The consultation of ophthalmology is 12/6 afternoon, 12/10 & 12/24 afternoon for Abdominal echo. 12/2、12/16、12/30 morning for Psychiatric. Please make an appointment in advance for both.  
 2. Osteoporosis Testing : Please make an appointment in advance for both.

\*求真求善求美\* 愛與關懷的社區健康守護站\*

# 認識碘-131 放射線治療

甲狀腺癌主要為乳突癌及濾泡癌，佔所有甲狀腺癌的90%左右。這兩種細胞癌屬於分化良好的癌，所以具備了部分正常甲狀腺的部分功能，例如會攝取碘(包括放射性碘)及會分泌甲狀腺球蛋白等。由於它們會攝取放射性碘，所以放射性碘可以被用於這兩種細胞癌的診斷及治療。

## 何謂「碘-131 治療」？

由於甲狀腺組織對碘的攝取具有高度選擇性，當原子碘膠囊經口服吸收入人體血液後，可被具有功能之甲狀腺組織攝取，在分化良好型之甲狀腺癌症病患切除大部份甲狀腺組織後，其殘餘組織及腫瘤亦會攝取原子碘，此時可藉其釋放之 $\beta$ 射線將組織功能減弱，以達到偵測轉移病變或預防癌細胞轉移、手術後甲狀腺殘餘組織的清除、破壞甲狀腺組織使其失去作用(可用於治療甲狀腺機能亢進病患)。

## 如何接受「碘-131 治療」？

碘-131 治療前一個月應採低碘飲食與停止服用甲狀腺素。

首次服用碘-131 流程：病患經由外科醫師進行甲狀腺切除術後一個月，讓病患有足夠時間休養，同時也可促進促甲狀腺荷爾蒙濃度上升，提高甲狀腺組織對原子碘的攝取。

(1) 大劑量為100mci 以上，需住院隔離約一週。

(2) 中劑量為30mci(每次)，四天共服用120mci，門診治療即可(不須住院隔離)。

病患於治療後每半年到一年定期以原子碘全身掃描及血清甲狀腺球蛋白濃度進行追蹤，評估治療效果及有無復發。

## 「碘-131 治療」可能副作用？

放射性碘的副作用：一般較常見的有頭暈、噁心、皮膚搔癢、甲狀腺部位微痛等，但通常為短暫且輕微，一般於一星期後消失。若有明顯不適，請回診。

## 「碘-131 治療」應注意事項：

1. 服用 I-131 十天內，避免與孕婦及兒童親密接觸(如：擁抱與同床睡)，但居家生活不受影響。
2. 因排出之尿液與糞便內含有輻射性物質，故服藥四天內，每次大小便後馬桶須多沖水一次(一般沖一次，服用 I-131 多沖二至三次)。
3. 女性病患於服用 I-131 後，一年內不可懷孕；男性病患於服用 I-131 後，三個月內不可使配偶懷孕。

## 結語：

原子碘治療是一種服用方便(口服膠囊)、簡單、有效、副作用少能根治甲狀腺癌的方法。記得提醒您「碘-131 治療」不是化療也不是電療唷!!



若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡。

諮詢電話：(04)8356878、8320152 分機 1109

諮詢信箱：uknan@mail2000.com.tw





# 腸保健康，解開不能說的“閉”科

最近電視非常 kuso 的廣告，深愛的男女朋友論及婚嫁，每次重要時刻女友總是消失停格在廁所中，連最後一刻--求婚，男友也因苦等不到，離她遠去，令人惋惜的一段戀情，只因她有說不出的秘密-便秘。說到排便不順，不易說出口，但又備受困擾。最近國小學童調查就約 4 成有慢性便秘的問題。你認為幾天排便一次正常？有人一天可以排一至三次，有的人兩三天才排一次，便秘是指一週少於三次排便。我們每天都會吃三餐至五餐，理論上吃進多少食物就應該有多少廢物排出，沒有排出的廢物堆積在大腸久滯不前，容易併發其他疾病與問題。在台灣，大腸癌的發生率及死亡率分居癌症發生率及死亡率的第一位及第三位，且每年都有增加的趨勢。

胃腸內視鏡外科權威醫師表示：食物會影響我們的腸相，食物組成以肉食居多的人，比較容易便秘，因為肉食中纖維低，未消化的肉渣若沒有纖維的幫忙，很容易變成肉垢塞在腸腔。當排出的糞便量少，為了排出少量的糞便，腸子必須反覆蠕動，使得腸壁肌肉變肥厚，變硬變短，像是糯米腸一樣，腸子內的壓力增加造成左側大腸形成袋狀凹陷的憩室，糞便容易滯留在憩室或變厚的皺折之間，在腸中腐敗發酵產生毒素。而若蔬菜蔬果吃的比較多，蔬菜水果中含有豐富的纖維，可以幫助腸道蠕動，腸相會比肉食者乾淨，廢物較容易排出去。

另一個有趣的問題，你知道嗎？人有兩個大腦，一個在頭部，另一個哩？這當然不是急轉彎的問答，美國哥倫比亞大學解剖細胞生物學系教授 Michael D. Gershon · M.D. 提出“第二大腦”學說，認為每個人都有二個大腦，一個位於頭部；一個藏在人體中的肚子裏面-腸胃道，又稱為“腹腦”。腸子在結構與神經化學層面上與大腦息息相關，他指出頭腦與腹腦兩者必須合作，否則肚子亂糟糟，腦袋慘兮兮。腸子有豐富的感情，會感覺、思考、學習、記憶、表達情緒，而且懂得自我防衛。腹腦分泌重要的荷爾蒙之一-血清素，在腸道促進腸道蠕動，也作用在大腦，常被稱為大腦中的幸福分子，與情緒調節有關，當你血液中的血清素濃度太低時，會感到心情低落、憂鬱。您是否有發現，如果一早順利排便，肚子輕鬆了，心情相對也會開心，不焦慮。腹腦和大腦相互聯繫，一個出了毛病，另一個也受影響，所以愛護腸胃，保養我們的第二個大腦很重要。

就健康的角度來說，我個人建議一天至少一次排便。所以，如何腸保健康，解開閉秘：

## ◎緩慢輕鬆來吃飯

細嚼慢嚥，用心的吃下每一口食物。常見到有人吃飯三口併兩口吃，囫圇吞棗，快速地 10 分鐘吃完一餐，無法讓食物充分在口中咀嚼，食物到腸胃就無法被完全消化，容易飯後胃酸多與腹脹，消化不良。

## ◎全穀蔬菜水果多

攝取足量的食物纖維可使糞便量增加，提高含水量，使腸子的蠕動加快，消化道通暢，而增加大便的次數，減少便秘的機會。纖維多的葉菜(蕃薯葉、韭菜、紅鳳菜、菠菜)、莖(芹菜、竹筍、蘆筍、筍白筍)、根(牛蒡、地瓜、山藥、蕃薯、大頭菜、洋蔥)、果實(四季豆、小黃瓜、菱角、蕃茄、秋葵)、種子(糙米、紅豆、綠豆、黃豆)、水果(奇異果、芭樂、香蕉、蘋果、鳳梨)、堅果(花生、腰果、杏仁、開心果、葵瓜子、南瓜子、芝麻)等。一般建議成人每日纖維質的攝取量以 20~35g 較為適當，相當三份蔬菜加兩份水果；主食吃糙米五穀飯；多植物蛋白質如豆莢類、黃豆為主，即可達到所需量。

## ◎多喝乾淨的水

一天每日水份建議攝取約在 2000c.c.( 每人每天喝水量 = 體重 ( kg ) × 30 ~ 40c.c.)，蔬菜水果攝取比較多或服用有益菌、消化排便酵素也都必需多喝水，可以幫助腸道蠕動與身體的廢物排出。

## ◎適度補充消化排便酵素或乳酸菌

上班族因為工作忙碌或壓力大的學生，常因沒時間或身體「自然呼喚」來臨時，無法馬上抽身響應號召，錯過了排便的時間，或者纖維攝取不足；適度的補充消化排便酵素或乳酸菌，可以協助腸道蠕動，排除堆積的廢物。市售保健產品非常多，建議向醫師或營養師、藥師詢問再購買比較安全。

## ◎腹式呼吸法保養雙腦

腹式呼吸是幫助大腦與腹腦之間協調的保健，每天找一段時間讓自己沉靜於一個安靜的情境中，放個輕鬆的音樂，閉上雙眼雙手放於腹部上，慢慢地吸氣，讓腹部凸起，反之吐氣時腹部自然凹下，反覆數十分鐘，如此可以按摩腹部，讓腸子有足夠的力量去運動，並放鬆腦部，雙腦輕鬆合諧。

引述黃帝內經中提及，清陽要出上竅，濁陰要走下竅，上竅包括大腦、眼耳口鼻，下竅是大小便，濁陰就是尿液與糞便，濁陰一定要往下竅，如果濁陰不降，清陽就不能升，清陽不升就容易出現頭暈昏沉的感覺，所

## 員林社區醫療群特色：

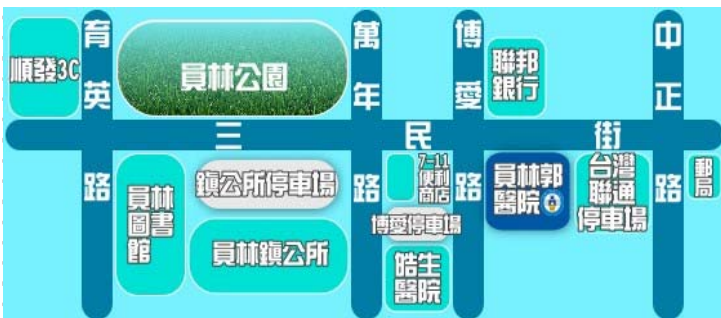
- 一、結合各專科提供全人、全時、全方位之各項門診、住院的健康醫療照護。
- 二、各項急症、重症、檢查的轉診、轉介服務，基層診所轉介門診至其他診所或配合醫院時可享免掛號費之優惠及特約醫院住院可享套房差額優惠。
- 三、各種預防保健、疫苗注射、健康講座、長期照護、復健、早期療育等相關活動之舉辦及訊息諮詢。
- 四、家庭會員入住協辦護理之家接受長期照護服務時，可享優惠並提供免費專車接送。
- 五、提供二十四小時電話諮詢服務。
- 六、新增員林社區醫療群診所：陳彥學診所。

24 小時醫療專線：0921-662128

## 特約停車資訊

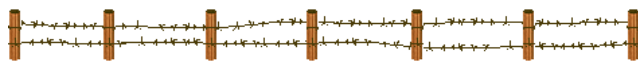
本院特約停車場：

1. 鎮公所停車場
2. 博愛路停車場
3. 台灣聯通停車場，皆可優惠門診最多 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。



## 《口腔癌之口腔粘膜篩檢》

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 1100 掛號處。

### 活動快遞~

信望愛教會 99.12.04 (六) 下午兩點前往大村護理之家發送長者聖誕禮物。

陳淑慧醫師約診每週四上午：

員林：99.12.09 及 99.12.23。

大村：99.12.02、99.12.16、99.12.30。

### 誠徵

◎護理師數名(具護理師資格) 上班地點：員林/大村

◎病房助理大夜班乙名 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



## 員林郭醫院 大村復健醫院 健康講座 《99/12/01-99/12/31》

日期	時間	團體衛教項目	地點
12月01日	PM 15:00	甲狀腺手術後傷口照護(每週三例行)	員林郭醫院 三樓交誼廳
12月03日	PM 15:00	甲狀腺手術後傷口照護(每週五例行)	員林郭醫院 三樓交誼廳
12月20日	AM 09:00	門診衛教-冬季皮膚保養	員林郭醫院 一樓交誼廳
12月21日	PM 16:00	病房衛教-預防跌倒	大村分院 三樓交誼廳

※ 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。