

2023年04月

部分醫師時間不同  
仍以現場門診公告為主



高雄郵局許可證  
高雄字第2103號

門診掛號費

不分初診、複診  
費用 180 元

預約/現場掛號時間

上午 08:00-11:30  
下午 13:30-16:30

看診時間

上午 08:30-12:00  
下午 14:00-17:00



雙月刊 第11期

如收件人不在此址或不希望再收到此刊物，請來來電分機6771或請退回本院-行政部企劃室



本期精彩內容

- 方舟心靈園地
- 甲狀腺超音波臨床應用
- 高基營養師們忙甚麼?!
- 高基洗腎中心介紹
- 珍愛雙手運動！媽媽不要有媽媽手

本期主打星



盧介祥 院長

內分泌新陳代謝科

門診時間

週四 早上 週五 早上

現任

高雄基督教醫院院長

學經歷

中正大學企管所博士  
 台灣大學預防醫學研究所碩士  
 中國醫藥學院醫學士  
 亞洲大學生物技術系教授  
 大葉大學護理系護理研究所專任副教授  
 中華民國糖尿病衛教學會理事  
 嘉義基督教醫院醫療長  
 嘉義基督教醫院內科主任  
 嘉義基督教醫院新陳代謝科主任  
 內科專科醫師、內分泌暨新陳代謝科專科醫師

專長

- ◆ 糖尿病
- ◆ 高血壓
- ◆ 高血脂
- ◆ 高尿酸血症
- ◆ 甲狀腺疾病
- ◆ 骨質疏鬆症
- ◆ 肥胖症
- ◆ 其他內分泌及新陳代謝疾病



黃如君 醫師

內分泌新陳代謝科

門診時間

週一 早上 下午 週二 早上  
週三 下午 週四 早上

現任

高雄基督教醫院  
內分泌新陳代謝科醫師

學經歷

中國醫藥學院醫學系  
 高雄長庚醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師  
 義大醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師

專長

- ◆ 糖尿病專科
- ◆ 一般內科及內分泌疾病
- ◆ 腦下垂體
- ◆ 腎上腺
- ◆ 甲狀腺疾病
- ◆ 高血壓
- ◆ 高血脂
- ◆ 痛風
- ◆ 尿酸
- ◆ 各種內分泌異常

# 方舟心靈園地

院牧部 / 林玉芳傳道

最近這段期間入護方舟養護的長者，有輕中度失智的，他(她)們的行為呈現各種樣態。有安安靜靜而時有哭泣的、有感覺是安靜的但會冷不防打人的、有只要張開眼睛就一直講話難以停下來的、有的覺得自己說的話有道理但會一直跳針的、有忽然唱起老歌自娛的、有些是會顯得躁動一直重覆講同件事還需要聽他說、有些是每次只說過去的事、有的是才剛吃完一大碗午餐或晚餐卻說肚子很餓、大部份也無法正確說出今天的日期。照顧者真的需要有耐心、愛心和智慧的陪伴，才能照顧這麼多情況的樣態，好讓長者情緒得以平緩，或者可說滿足長者當下心理、生理的需求時，長者露出的笑容或意想不到回饋一聲「謝謝」時，想像一下那畫面是美好的，有些長者是我們的好幫手、有些是機構內的開心果，而這些其實是方舟養護裡的日常寫照。

每週從一至五社工室以及院牧部所設計的認知活動、福音故事、心靈的樂音、老歌新唱，就真的很需要也很重要，照服員、護理師的生理照顧，到社工室、院牧部的心理心靈層次全包括了，想必有別於一般的養護機構的照護。從活動中會發現長者們的專注，有些將近90歲仍然是巧手DIY、有些是台語老歌一首接一首而不忘詞、有些是平時彼此會互相鬥嘴，但在活動時卻會互相幫忙完成作品，社工們一向負責長輩的慶生會，然而有些家屬很貼心會特別為自己的長輩準備蛋糕且是一個大大的蛋糕，是要和其他長者一同快樂享用，有些長輩會記得哪天是有福音故事，堅持要參加的。整個活動過程中、長輩臉上的笑容、即使是他們跳針分享心裡的秘密，有人能覆述福音故事內容，院牧部會依著華人傳統及基督教的節慶，讓長者享受季節節慶的氛圍。

把每一位長者視為上帝所創造的寶貝「人」，沒有疾病的生理殘障、心理因素之分。在活動時卻又可以依個別差異協助，建立他們的自信心，鼓勵參與、延緩失能，儘可能讓長者有家的感覺，是個屬靈的家。在神眼中我們就是愛神的人，就是愛神所愛的長者，神應許我們會得著：歡喜快樂、樂上加樂、豐盛的榮耀、滿心喜樂。羅馬書12:15「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」



# 甲狀腺超音波臨床應用

內分泌新陳代謝科/ 黃如君醫師

甲狀腺超音波是一種非侵入性的檢查，可以用來觀察甲狀腺的大小、回音度高低、血流多寡、是否有結節，以及區分結節是囊腫或實心，邊緣規不規則或是否有鈣化點。

甲狀腺超音波主要檢測：

1. 瀰漫性甲狀腺腫大
2. 局部甲狀腺腫大
3. 自體免疫性甲狀腺疾病
4. 急性甲狀腺炎
5. 亞急性甲狀腺炎
6. 副甲狀腺疾病

當病患主訴心悸、手抖、體重減輕等疑似甲狀腺亢進症狀時，臨床上會抽血檢驗甲狀腺功能、甲狀腺抗體，安排甲狀腺超音波檢查；如果確認為甲狀腺亢進，就可以依情況給于抗甲狀腺藥物治療，安排放射碘治療，或是甲狀腺手術治療。當病患主訴甲狀腺腫大時，臨床上會抽血檢驗甲狀腺功能，安排甲狀腺超音波檢查，依情況安排細針穿刺細胞學檢查，以排除甲狀腺癌的可能。如果確認為甲狀腺癌，則需要安排後續的甲狀腺手術治療，再視情況需要與否安排放射碘治療。

以下舉一個臨床案例作為參考。47歲的李女士，因為左側甲狀腺腫大至診間求診，甲狀腺超音波檢查顯示為左側2公分不規則低回音結節，併有微小鈣化點，細針穿刺細胞學檢查顯示為甲狀腺乳突癌，後續轉診至上級醫院接受進一步治療。



## 高基營養師們忙甚麼？！

營養室 / 陳文慧營養師

曾經聽過一句話「能夠照顧年長者的人是有福氣的。」因此，當我進入長照機構服務時，就會時常提醒自己「方舟是長輩的家，而長輩就如同是我們的家人一般。」因為有著這樣的想法，讓我在每次的營養照護都是確確實實的介入，認真處理好每一件事情。

民以食為天，「吃」是一件很重要、也是一件很愉快的事情。在長照機構伙食供應上，營養師除了把關食材的衛生安全，也需要針對長輩的牙口情形和疾病治療來挑選適合的食物，儘管東挑西選後所能食用的食材所剩不多，但還是必須絞盡腦汁設計出美味的菜單！在菜單的設計上也會配合節慶活動開立不一樣的菜單菜色，增添長輩的生活儀式感。

當長輩在用餐時，長照機構的營養師通常會實際至現場觀察，除了可以知道長輩當餐的進食情況，有些時候也可即時解決長輩在伙食上的問題，當我看到長輩在用餐時候滿足的表情，總是讓人感動，也更有動力去設計不一樣的菜單。

當長輩在用餐時，長照機構的營養師通常會實際至現場觀察，除了可以知道長輩當餐的進食情況，有些時候也可即時解決長輩在伙食上的問題，當我看到長輩在用餐時候滿足的表情，總是讓人感動，也更有動力去設計不一樣的菜單。

就像我們在接觸一個新環境、新的人事物一樣，長輩在剛開始入住機構時，對於環境的改變時常會有很多的不安全感，所以，當我在面對初次見面的長輩或家屬要進行營養評估與介入時，除了給予專業形象外，同時亦會給予長輩或家屬更多真誠的關懷與同理心，好讓他們可以更容易接受新的改變。

### 各種飲食型態



正常飲食



剝食飲食



攪打飲食



全攪飲食



全流質飲食



# 高雄基督教醫院

## 洗腎中心

- 台灣腎臟醫學會評鑑優等
- 採用先進日製NIPRO-NCU18洗腎機及人工腎臟，透析機配備血壓監測機，治療中可隨時、定時偵測血壓。
- 使用乾性重碳酸鹽粉劑(Bi-Cart)，採無菌包裝，可立即線上溶解，避免微生物的孳生，確保透析藥水乾淨及安全。
- 每日透析製水系統效能監測，每月水質微生物與內毒素檢測，每年一次重金屬檢驗，定期檢測，提供高品質及純淨的透析用水。
- 使用遠紅外線照射儀，對腎友血管照顧更加完善。
- 全新電動床，空間寬廣、優美。
- 備有醫療專車及專屬機車停車場。

### 透析時段

週一、三、五：早班、中班

週二、四、六：早班



# 珍愛雙手運動

## 媽媽不要有媽媽手

復健中心 / 詹喻婷治療師



### 甚麼是媽媽手？

好發於抱小孩、切菜、扭轉抹布拖把、鍵盤工作者...等大量使用拇指工作者，不一定只有媽媽會有症狀唷。

### 症狀

大拇指根部／手腕處腫脹疼痛

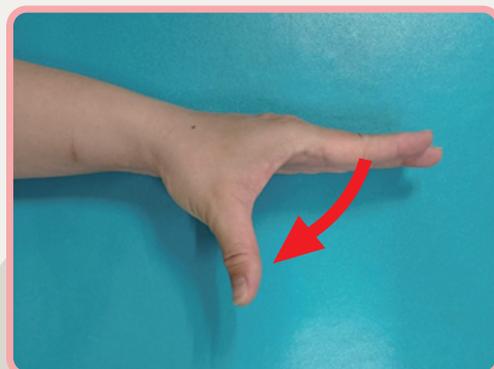
## 舒緩第一步

- ◆ 握住大拇指
- ◆ 向下拉伸
- ◆ 1次10秒
- ◆ 1回做5次
- ◆ 一天做3回



## 舒緩第二步

- ◆ 手掌平舉
- ◆ 五指併攏
- ◆ 拇指向下拉伸
- ◆ 1次10秒
- ◆ 1回做10次
- ◆ 一天做3回



## 舒緩第三步

- ◆ 手掌平放
- ◆ 五指併攏
- ◆ 拇指向側拉伸
- ◆ 1次10秒
- ◆ 1回做10次
- ◆ 一天做3回



除了簡單的復健運動外，其他有效的治療方式還有：徒手治療、電療、熱療、超音波治療等方式。

### 提醒您

適當復健運動可舒緩不適，但不應過度勉強，若有嚴重不適，請務必諮詢專業醫護人員。



# 定期做健檢 健康有保險

定期健檢，了解自身健康狀況，心裡更平安  
如有疾病，及早發現及早治療，身體更健康

本院健檢服務項目

- 企業勞工巡迴體格健康檢查
- 企業勞工到院體格健康檢查
- 客製化精準式健檢套組
- 四癌篩檢 (大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌)

如有其他健檢項目需求  
可與本院健檢中心諮詢 07-3321111 #6105



願上帝紀念您的奉獻

## 愛心捐款

### 郵局劃撥

戶名：信義醫療財團法人高雄基督教醫院  
帳號：42363605

### 銀行匯款

中國信託南高雄分行 (銀行代號：822)  
戶名：信義醫療財團法人 | 帳號：182540275831

### 發票捐贈

一般商店、購物平台、財政部電子發票：輸入愛心碼1231



### 捷運資訊

- 三多商圈站  
7號出口，步行約13分鐘

### 公車資訊

- ① 四維永泰路口站：黃1
- ② 成功國小站：100、214、168環西83、黃1

發行 | 信義醫療財團法人  
發行人 | 盧介祥  
編輯群 | 行政部企劃室



信義醫療財團法人高雄基督教醫院  
地址：高雄市苓雅區華新街86號  
電話：(07)332-1111  
官方網站：<http://www.kch.org.tw>



臉書QR碼



官網QR碼