

2023年06月

部分醫師時間不同  
仍以現場門診公告為主

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



高雄郵局許可證  
高雄字第2103號



雙月刊 第12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6555或請退回本院-行政部企劃室



本期精彩內容

- ◆ 方舟心靈園地
- ◆ 高基志工招募
- ◆ 淺談失智症預防與照護診療
- ◆ 腎臟囊腫
- ◆ 愛腎保養小撇步
- ◆ 珍愛雙手運動2——手手不再卡卡卡

本期主打星



黃嫻嫻 醫師  
家庭醫學科

門診時間 ★為單數週看診

週一 早上 下午	週二 早上 下午
週三 下午	週四 早上 下午
週五 早上	週六 早上

現任

高雄基督教醫院家醫科專任醫師

學經歷

中國醫藥大學醫學系  
 中華台北國家女子足球代表隊隊醫  
 中和紀念醫院 家庭醫學科 總醫師  
 台北慈濟醫院 一般科住院醫師  
 家庭醫學科專科醫師  
 安寧緩和醫學專科醫師

專長

- ◆ 慢性病
- ◆ 急症處置
- ◆ 預防保健
- ◆ 安寧緩和
- ◆ 其他不適症狀



馬綉鑫 醫師  
腎臟內科

門診時間

週三 下午	週五 早上
-------	-------

現任

高雄基督教醫院腎臟科主治醫師

學經歷

賽麥爾維斯大學醫學系  
 高雄榮民總醫院內科部住院醫師  
 高雄榮民總醫院腎臟科主治醫師  
 台灣腎臟醫學會腎臟內科專科醫師  
 台灣內科醫學會內科專科醫師

專長

- ◆ 一般內科
- ◆ 腎絲球腎炎
- ◆ 膀胱炎
- ◆ 腎臟炎
- ◆ 腎功能不全
- ◆ 血尿
- ◆ 腎臟專科
- ◆ 血液透析

# 方舟心靈園地

院牧部 / 林玉芳傳道

律法教師問耶穌說：「什麼人是我的厝邊？」高明的耶穌就說起令人心服口服的故事來了，故事說完了，律法教師就明白過來的說：「是憐憫他的。」耶穌鼓勵律法教師說：「你去照樣行吧。」這一段耶穌所說的比喻，常發生在我們日常生活的社會環境中。問題是我們可以願意成為別人的好厝邊嗎？

我們是一間基督教醫院，當病人、家屬、長照機構裡的住民們，來看病或者在住宿型機構安居時，想必他們一定會和家人商量評估「什麼人是好厝邊？」我可以安心入住養護嗎？有好的照顧嗎？「什麼醫院是好厝邊？」我可以信賴去看診嗎？

院牧部同工的日常會去探視病人、住民，也會關心來探視的家屬。有些家庭經濟並不富裕，為了讓自己的長輩有好的照護，其他家人卻需節省生活所需以便支應；有的是需要幾個兄弟姊妹一起分擔一位長輩照護費；另一位失能狀況較輕，只能選擇留在家中。有的是家中接連有狀況，以致家庭經濟支持者短缺的弱勢家庭，卻還不到社會局認定中低收入戶家庭。

這時候醫院就是成為「好厝邊」的時刻，連結社會資源，給予物資上的協助，降低經濟上的壓力。愛心人士捐贈的福祉車此刻也是重要的角色，到「幸福分享中心-食物銀行」請居服員協助領取日常所需物資，實質幫助部分家庭。醫院接受愛心人士各方面的捐贈，也將捐贈的物資藉由醫院的能力分享給需要病人或住民，醫院就像是一個橋樑，連結了社會資源與需要幫助的對象，是一個善的循環，如聖經所言：「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」。



## 112年高基 志工招募

### 招募對象：

已施打三劑疫苗滿14天，身心健康、喜歡溝通、具愛心、具耐心、有才藝、基礎台語、基礎電腦知識、具藝術天分尤佳，或對團康活動等辦理有興趣者優先。

### 社會志工

年滿20歲以上之社會人士

### 團體志工

限大專以上學校(含社團)  
公司行號、企業團體等

### 學生志工

每年暑假及寒假、  
高中(含)以上在學學生

**服務時間：**週一至週五上下午時段

(不含12:00~13:30，每週固定時段並至少服務3小時以上)

**服務項目：**依需求提供諮詢服務、靈性關懷、生活服務、行政文書及活動支援。

**志工福利：**志工保險、本院免掛號費就醫優待、免費施打流感疫苗、醫院辦理之聯誼聚餐活動等。

**報名方式：**陳怡達社會工作師(07-3321111#6768)



# 淺談失智症預防與照護診療

家庭醫學科/ 黃佩錚醫師

隨著台灣人口老化，高雄市失智人口推估數共計 32,215 人，苓雅分區失智症人口推估數就有 6,256 人！逐年攀升，年紀愈大盛行率愈高，且有每五歲盛行率倍增之趨勢。

失智症為幾種進行性疾病之總稱，主要影響個人之記憶、認知能力及行為，進而嚴重妨礙日常生活。阿茲海默氏病為最常見的失智症類型，約佔所有病例的60-70%；其他主要類型還有血管型失智症 (vascular dementia)、路易氏體失智症 (dementia with Lewy bodies) 以及各類導致額顳葉型失智症 (frontotemporal dementia) 的疾病。各類型失智症不易區分，混合型失智症亦很常見。

2020年Lancet發表最新的失智症預防措施，提到12項可改變之高風險因子包含：

1. 教育水準較低及缺乏認知功能刺激
2. 聽力下降
3. 高血壓
4. 低度身體活動
5. 糖尿病
6. 肥胖
7. 吸菸
8. 憂鬱
9. 低社交活動
10. 創傷性腦損傷(traumatic brain injury, TBI)
11. 過度酒精攝取
12. 空氣汙染

目前失智症仍無法治癒，現今之治療目的，主要為保留認知功能、延緩疾病進展，進而提升生活品質。除了避免及降低上述可逆之高風險因子外，更重要的是早期就醫評估失智症風險，鑑別診斷，早期治療，對症下藥。

失智症的照護必須涵蓋病人生理、心理、社會層面及照顧者之身心壓力，家醫科醫師能夠幫助鑑別出失智症與急性譫妄、老年憂鬱症等類似疾病，並提供改善危險因子的治療與預防。若您或您家人懷疑有失智症的前兆，歡迎掛號諮詢。

## 腎臟囊腫

腎臟內科/ 馬綉鑫醫師

腎臟囊腫，俗稱腎臟水泡，主要是由腎小管所分化出來的結構。異常的腎小管上皮細胞的增生，與分化不完整的上皮細胞，造成了腎小管壁的擴張，擴張的腎小管上皮細胞，造成相鄰的腎小管的基底膜變厚且合併間質的發炎細胞浸潤，最終使的這個囊狀的結構與原始的腎小管分離，成囊腫。而囊腫的上皮細胞所分泌的液體最終就會累積在囊腫內的空腔中，這些囊腫內的液體與超過濾後的血漿的組成成分相似。

囊腫形成的原因不明，可能與基因也與非基因的因素相關。後天形成的囊腫疾病常見於晚期的慢性腎臟病與透析患者，此類囊腫侷限在於腎臟，其致病機轉，仍無法完全被理解，推測與腎元的死亡造成原癌基因活化與生長因子釋出有關，而造成剩餘正常腎元代償性的肥大，腎小管上皮細胞增生以及腎臟囊腫的形成，甚至可能形成腎細胞癌。這些在末期腎臟病患者的囊腫，有可能會在成功地接受腎臟移植後，穩定或縮小。90%以上的患者是無症狀，在少數較大的囊腫，有報導過囊腫血管破裂引發血尿或是局部疼痛。

遺傳性的囊腫疾病，如自體顯性多囊腎疾病、自體隱性多囊腎疾病、結節性硬化症、逢希伯-林道症候群、髓質海綿腎等等，是基因缺失所造成的，大部分有腎外表徵。例如肝臟囊腫、胰臟囊腫、蜘蛛網膜囊腫、腦內血管瘤、肺部支氣管擴張症、大腸憩室、二尖瓣膜脫垂等就常見於自體顯性多囊腎疾病；而逢希伯-林道症候群就經常合併視網膜血管母細胞瘤、腦部血管母細胞瘤、腎臟細胞癌等等。目前針對自體顯性多囊腎疾病有新興的藥物治療去減少腎臟增長速率以及延緩腎功能惡化的速率。

第三類的腎臟囊腫為單純性的腎臟囊腫，盛行率隨年齡增加而增加，其病理機轉為推測與腎小管的憩室擴張與分離或是腎小管阻塞與缺血相關。此類囊腫通常位於皮質，偶見於髓質，與腎盂並不相連。此類囊腫通常不會引發症狀，也不會影響腎臟功能，但較大的囊腫可能會引發腰腹部的不適，極少數會因為囊腫侵蝕血管而造成血尿，女性病患可能會有囊腫感染的問題，而囊腫壓迫血管的現象更為少見。此類疾病最重要的是要與腎細胞癌和多囊腎去做鑑別診斷。如同所有其他系統疾病，早期診斷、定期追蹤、早期治療。有家族遺傳性的囊腫疾病史者，更建議要盡早至腎臟科檢查與追蹤。

# 愛腎保養 小撇步



## 不暴飲暴食

吃太多蛋白質和鹽分，會加重腎臟負擔。此外，運動飲料含有額外的電解質與鹽分，腎病病患需小心這類飲料。

## 避免感染和感冒

- 避免感染，多洗手。
- 若感冒去了又來，或是感冒後有高血壓、水腫、解小便有泡泡，最好找腎臟科醫生做篩檢。注意不可亂服成藥。

## 不亂吃藥

許多市售感冒藥、消炎藥和中草藥都有腎臟毒性，請勿不經醫師處方亂吃，對醫師處方的抗生素、止痛藥也應了解其副作用。

## 定期檢查

最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮檢查。

## 泌尿道結石要處理

結石不痛不代表好了，尤其是輸尿管結石很容易造成腎積水；長久下來，腎臟會完全損壞而不自知。

## 小心扁桃腺炎 反覆發作

喉部或扁桃腺遭鏈球菌感染時，務必根治，否則容易導致腎臟發炎。

## 生活習慣改變

- 良好飲食計畫
- 戒菸



## 控制高血壓

(130/80 mmHg以下)

腎臟就是由數百萬個微血管球組成，血壓控制不好，會造成血管硬化，腎臟壞得快。也要注意少鹽、多運動。

## 控制血糖、糖尿病

糖尿病太久會造成血管硬化，腎臟壞得快。糖化血色素宜控制在6.5以下。

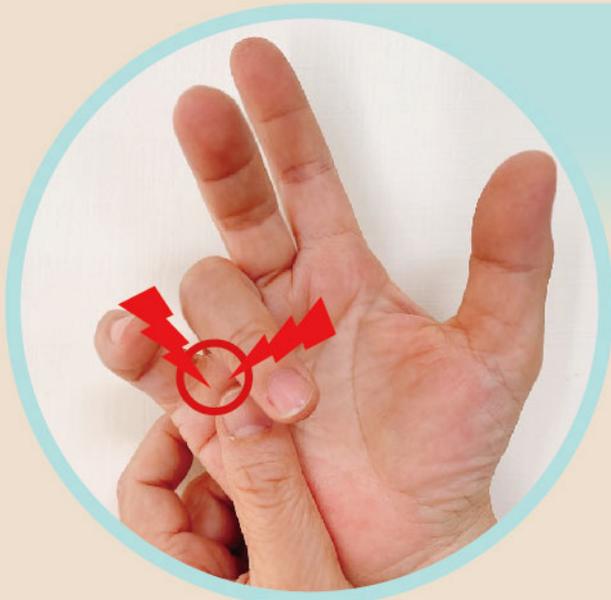
## 適量飲水不憋尿

尿液滯留在膀胱，就如同下水道阻塞後容易繁殖細菌一樣，細菌會經由輸尿管感染腎臟。

# 珍愛雙手運動2

## 手手不再卡卡卡

復健中心 / 詹喻婷治療師



### 甚麼是板機指？

好發於更年期女性、懷孕女性、手指反覆彎曲過度的上班族、清潔人員、糖尿病患者、類風濕性關節炎患者等，較常發生於拇指、中指、無名指，通常早上症狀最嚴重。

### 症狀：

1. 早上起床，手指特別僵硬
2. 彎起來伸不直、扳直會有疼痛彈響聲！
3. 手指根部有隆起且疼痛。

### 舒緩第一步

- ◆ 手掌向外伸直
- ◆ 將手指往後拉伸
- ◆ 1次10秒
- ◆ 1回做5次
- ◆ 一天做3回



### 舒緩第二步

- ◆ 手部些微出力
- ◆ 操作下列動作
- ◆ 1個動作5秒
- ◆ 1回做5次
- ◆ 一天做3回



### 舒緩第三步

- ◆ 手部些微出力
- ◆ 操作下列動作
- ◆ 1個動作5秒
- ◆ 1回做5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

112年信義高基用心守護高雄  
(衛部救字第1111364051號)

### 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：171540128135

### 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



愛心捐款

112年信義高基用心守護高雄  
(衛部救字第1111364051號)



### 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