佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

110年12月份門診表

院址：42743 台中市潭子區豐興路一段66、88號　網址：taichung.tzuchi.com.tw

服務專線

總機專線(04)36060666分機9 (Operator)
轉診轉檢服務分機3458 (Referral and Information Line)(ext.3458)
服務台諮詢服務分機3456(ext.3456) Customer Service and Line
語音掛號服務(04)25363316 (Voice Registration)
健康諮詢及戒菸專線(04)36068278 (Health Information Line/Quit smokink line)
藥物諮詢專線(04)36060833 (Drug Information Counseling Line)
自費高級健檢預約專線分機4501、4502 (Health Information Line)(ext.4501、4502)
癌症篩檢服務電話分機4089、4090 (Cancer Screning Service)(ext.4089、4090)
人工預約掛號/慢性連續處方箋領藥(04)25363315 (Phone Registration)
意見反應專線(04)25365959 (Customer Service and Suggestion)
護理之家諮詢電話分機3786 (TAICHUNG TZUCHI NURSING HOME)
日間照護中心電話分機2151

第二院區

科別	樓層	診察室	12/6、13、20、27 星期一 上午	12/6、13、20、27 星期一 下午	12/6、13、20、27 星期一 夜診	12/7、14、21、28 星期二 上午	12/7、14、21、28 星期二 下午	12/7、14、21、28 星期二 夜診	12/1、8、15、22、29 星期三 上午	12/1、8、15、22、29 星期三 下午	12/1、8、15、22、29 星期三 夜診	12/2、9、16、23、30 星期四 上午	12/2、9、16、23、30 星期四 下午	12/2、9、16、23、30 星期四 夜診	12/3、10、17、24、31 星期五 上午	12/3、10、17、24、31 星期五 下午	12/3、10、17、24、31 星期五 夜診	12/4、11、18、25 星期六 上午
中醫部 Chinese Medicine	合心1樓	中醫一般科		張醫敏170師 洪正義160師 周仁傑169師		廖宇晨169師	周仁傑181師	廖宇晨170師 史 峰162師 張醫敏171師 施茂雄163師 陳冠勳165師		顧浚葦167師 張醫敏166師 (男性生殖泌尿師)	洪正君165師		陳冠勳165師 施茂雄163師	方則淳167師 簡意軒181師 陳奉亞169師		方則淳181師 簡意軒170師 史 峰160師 蔚育婷169師	周仁傑171師 顧浚葦167師 蔚育婷169師	
		中醫內科	莊佳穎170師 邱慧玲168師 陳建仲169師 陳冠潭171師	王人澍167師 黃仲諍171師 (癌症調理)	莊佳穎170師	邱慧玲168師 王人澍167師 黃仲諍 老人醫學171師 鄭宇真170師	莊佳穎170師 黃仲諍169師 (12/21教學師) 王嘉瑩171師	鄭宇真169師 王嘉瑩167師	邱慧玲168師 王人澍167師 鄭宇真169師	黃仲諍 老人醫學171師 陳建仲169師 12/1、15、29 鄭宇真170師 (頭痛特別門診)	黃仲諍 171師	邱慧玲168師 黃仲諍 (皮膚特別門診) 王人澍167師 12/2(教學師) 鄭宇真166師 (失眠門診)	陳建仲169師 12/2(教學師) 莊佳穎(12/30教學師) 鄭宇真171師 王嘉瑩166師 (焦慮症) 陳冠潭170師	黃仲諍 171師	莊佳穎170師 陳建仲169師 邱慧玲168師 林源泉178師 12/10、24		陳冠潭 170師	黃仲諍171師　12/4、18 王人澍167師 12/11、25 (過敏性疾病-小兒氣喘) 邱慧玲168診(限70名) 莊佳穎170師 陳建仲 169師 鄭宇真171師 12/11、25
		中醫婦科	楊舒渝 178師	王人澍167師 邱詩方(特約師)	吳思儀178師 邱詩方181師 楊舒渝178師	王嘉瑩181師 吳思儀166師 (皮膚科)	王嘉瑩181師 楊舒渝178師		王人澍167師 王嘉瑩171師 邱詩方170師 陳雅婷181師 12/8、22	楊舒渝(教學師) 限醫師約診	郭佩珍170師 王嘉瑩171師	郭佩珍170師 王嘉瑩181師	王嘉瑩171師 (青春/孕前期特診)	吳思儀167師 王嘉瑩181師	郭佩珍 181師			
		中醫兒科	楊舒渝 178師	黃仲諍171師 洪崴齊178師 邱詩方(特約師)	楊舒渝 178師	梁雅淳178師 (特約師)	楊舒渝 178師	梁雅淳178師 (過敏性鼻炎)	梁雅淳178師 邱詩方170師	楊舒渝(教學師) 限醫師約診 邱詩方181師		楊舒渝178師 (自費門診)	楊舒渝 178師	黃仲諍 171師	梁雅淳166師 (兒童暨青少年過敏) 楊舒渝 (12/3教學師)	洪崴齊 178師	洪崴齊 178師	王人澍167師 12/11、25 黃秋腾167師 12/4、18 梁雅淳178師
		針灸科	簡俊安162師 伍崇弘161師 馮紹宥160師	傅元聰161師 (限約診) 簡俊安162師 (認知症門診)	伍崇弘161師 陳權豫162師	歐宗益160師 簡俊安162師 伍崇弘161師	馮紹宥161師 伍崇弘160師 (12/14教學師) 陳智聖160師 傅元聰160師 (12/28教學師)	傅元聰161師 歐宗益160師	馮紹宥161師 陳權豫160師 伍崇弘162師	傅元聰161師 歐宗益160師 陳智聖162師	馮紹宥161師	簡俊安162師 伍崇弘161師 歐宗益160師	簡俊安162師 (照顧者門診) 伍崇弘161師 陳權豫160師	傅元聰161師 陳智聖162師	歐宗益160師 伍崇弘161師 簡俊安162師	傅元聰161師 陳權豫162師	馮紹宥161師 歐宗益160師	傅元聰161師 簡俊安162師(過敏門診)
		中醫傷科	謝紹安163師 陳相如165師	鄭宜哲163師	謝紹安163師 陳相如165師	陳相如(165師 荷爾門診) 鄭群耀163師	謝紹安163師 鄭群耀165師		謝紹安163師 陳相如165師 鄭群耀166師 慢性傳口罩感染病	鄭宜哲163師 陳相如(12/15 教學特約師)	鄭宜哲 163師	鄭宜哲 163師	謝紹安169師	謝紹安 163師	謝紹安163師 陳相如165師	鄭宜哲163師 鄭群耀169師 陳相如165師		鄭宜哲163診　陳相如161診
		中醫諮詢門診	陳冠潭178師	張醫敏170師	吳思儀178師	梁雅淳178師	周仁傑181師	王嘉瑩167師	陳冠潭170師	陳智聖162師	郭佩珍170師	郭佩珍170師	陳冠潭170師	陳智聖162師	郭佩珍181師	史峰160師	周仁傑171師	梁雅淳178師
		中西醫聯合門診 (看診地點:第一院區)	梁雅淳 228師			莊佳穎B06師 馮紹宥B10師 洪正君279師						邱詩方 B10師	梁雅淳228師 鄭宜哲279師 鄭群耀B02師		黃仲諍277師 馮紹宥B12師 (中西醫聯合減重門診)			謝紹安128診　鄭群耀127診
		＝陳權豫30224＝鄭群耀30225＝林源泉30319＝陳冠潭30283＝郭佩珍30286＝王嘉瑩30287＝洪崴齊30289＝陳智聖30284＝洪正君30367＝周仁傑30342＝史峰30343＝張醫敏30345＝廖宇晨30362＝施茂雄30402＝蔚育婷30400＝簡意軒30401＝方則淳30403＝顧浚葦30399＝陳冠勳30398＝陳奉亞30223																
身心醫學科 Psychiatry	合心1樓	第193診	許錦碩	葉瓊瓊	陳廷任 (第一院區282師)	葉瓊瓊	許錦碩				曾秀甄 (第一院區278師)	許錦碩		許錦碩 (第一院區262師)	葉瓊瓊			許峰碩、蕭亦伶 12/11、25 曾秀甄、葉瓊瓊 12/4、18
		第195診	曾秀甄	陳廷任		陳廷任			曾秀甄	陳廷任		曾秀甄	鄭琿			鄭琿		
		第196診						蕭亦伶 (第一院區277師)		蕭亦伶					蕭亦伶			
		美沙冬與舌下錠門診					許錦碩					許錦碩						
		物質成癮關懷門診 (含青少年)	許錦碩 曾秀甄				許錦碩		曾秀甄			許錦碩						
		兒童青少年門診						蕭亦伶							蕭亦伶			蕭亦伶 12/11、25
		老人醫學門診	許錦碩	陳廷任	陳廷任		陳廷任			陳廷任		許錦碩						蕭亦伶 12/11、25
		＝夜間看診地點:第一院區大樓二樓＝自殺防治專線(04)36060666分機2399＝特約門診僅限醫師親自約診＝蕭亦伶17029＝許錦碩17064＝曾秀甄17069＝陳廷任17086＝葉瓊瓊17078																
輕安居整合門診	合心1樓	第178診(特約診)		李祥煒			蔡森蔚(高齡復健) 楊超智(12/14、28)			黃家榆					蔡森蔚(高齡復健)	林巧容		
		第180診(特約診)					傅維章11/14 (166師)		蔡森蔚 (高齡復健)				蔡奕亨 林佳佳			吳淑真 12/10、24(170師)		

第一院區

科別	樓層	診察室	12/6、13、20、27 星期一 上午	12/6、13、20、27 星期一 下午	12/6、13、20、27 星期一 夜診	12/7、14、21、28 星期二 上午	12/7、14、21、28 星期二 下午	12/7、14、21、28 星期二 夜診	12/1、8、15、22、29 星期三 上午	12/1、8、15、22、29 星期三 下午	12/1、8、15、22、29 星期三 夜診	12/2、9、16、23、30 星期四 上午	12/2、9、16、23、30 星期四 下午	12/2、9、16、23、30 星期四 夜診	12/3、10、17、24、31 星期五 上午	12/3、10、17、24、31 星期五 下午	12/3、10、17、24、31 星期五 夜診	12/4、11、18、25 星期六 上午
預防醫學 Preventive Medicine	第一院區 感恩5樓	成人健檢	吳雅婷			林佳佳			李宜軒			黃家榆			蔡恩霖			
		子宮頸抹片門診	吳雅婷			林佳佳			李宜軒			黃家榆			蔡恩霖			林巧容 12/11、25
		口腔癌篩檢門診	吳雅婷			林佳佳			李宜軒			黃家榆			蔡恩霖			
		癌症篩檢門診	吳雅婷			林佳佳			李宜軒			黃家榆			蔡恩霖			
		健康檢查門診	吳雅婷			林佳佳			李宜軒			黃家榆			蔡恩霖			
		諮詢門診(約診)													郭勁甫			
		高級健檢診(特約診)	田玠為 李祥煒	田玠為 李祥煒		宋禮安 林巧容	宋禮安 林巧容		吳馨君 郭勁甫	吳馨君 郭勁甫		田玠為 吳馨君	田玠為 吳馨君		田玠為 李祥煒	田玠為 李祥煒		田玠為、李宜軒12/25 郭勁甫、吳馨君12/11
		＝諮詢門診限排10人，請登電健檢中心櫃台預約掛號，不開放網路掛號，(04)36060666轉4503																

避免奔波看診的新選擇--慢性病整合照護門診開診囉！

社會邁向高齡化，多重慢性病盛行率也逐年升高，慢性病患者常要多次的掛號、就診及領藥，為減輕病人或家屬時間及金錢上的負擔，本院特別推出整合照護門診，減少就醫往來奔波，減少重複用藥及檢查，提昇病人安全及醫療品質。

1.適合對象：(a)領用二科或二張慢性連續處方箋以上者。
(b)或者單一看診合計10種(含)藥以上者。
2.如何參加：原就診主治醫師有開設整合照護門診，經醫師評估後、由衛教師收案即可。
3.好處：(1)同一醫師進行專業診療及整合。
(2)提供週全性評估及藥物評估。
(3)一次看診、一次拿藥，減少看多科門診花錢、花時間。
4.諮詢地點：大愛2樓健康諮詢中心(檢驗科前面)
5.健康諮詢電話：04-36060666 分機：1155、04-36068278 侯護理師
6.慢性病整合照護門診時段:

開設整合門診	時段	週一	週二	週三	週四	週五	週六
慢性病整合門診（心臟內科）	上午	林浩德 蔡川忠	楊峯菁	莊銘仁 林茂仁	莊銘仁 林茂仁	林浩德	
	下午	林茂仁	蔡川忠	林浩德	楊峯菁	莊銘仁	
慢性病整合門診（風濕免疫科）	上午		呂傳欽	林亮宏	呂傳欽 林亮宏		
	下午		林亮宏	林亮宏			
失智暨一般神經科整合門診（神經內科）	上午	陳盈助 楊智勝 林琪偉 傅進華 黃慶峰	郭啓中 陳盈助 曾啓育 林書漢 黃慶峰	陳盈助 郭啓中 張滋圃 林書漢 涂敏謙	郭啓中 曾啓育 傅進華 涂敏謙 黃慶峰	楊智勝 張滋圃 傅進華 黃慶峰	
	下午	郭啓中 林書漢	涂敏謙 楊智勝	林琪偉	涂敏謙 陳盈助 張滋圃 林琪偉	林琪偉	
慢性病整合門診（家庭醫學科）	上午	李宜軒 林佳佳	蔡恩霖 吳雅婷	黃家榆 蔡恩霖	李祥煒 林巧容	林佳佳 吳雅婷	
	下午	李宜軒 吳雅婷	李祥煒	林巧容	蔡恩霖	黃家榆	
慢性病整合門診（新陳代謝科）	上午	邱世欽 黃怡瓊	宋育民 邱世欽 尤容云	宋育民 邱世欽 黃怡瓊	邱世欽 尤容云	尤容云 黃怡瓊	
	下午			尤容云			
慢性病整合門診（胸腔內科）	上午	邱國樑 倪永倫 李彥憲	陳立修 劉建明 沈煥庭	李彥憲 邱國樑 張尚妙	邱國樑 劉奕亨 劉建明	李彥憲 劉奕亨	
	下午	劉奕亨 劉建明	倪永倫 張尚妙	陳立修	李彥憲 沈煥庭 邱國樑	倪永倫	
慢性病整合門診（腎臟內科）	上午	陳志聰 陳慧芬 馬弘桓	陳志聰 馬弘桓	陳一心 馬弘桓	楊洵 陳慧芬	陳一心 楊洵 陳慧芬	陳志聰
	下午			陳世權	陳世權 楊洵		
慢性病整合門診（復健科）	上午	蔡森蔚 張瓊玟	宋碧愉 蔡森蔚	李信賢 呂傳欽	李信賢 宋碧愉	張瓊玟 李信賢	
	下午	呂傳欽	張瓊玟	張瓊玟 謝宜熹	謝宜熹	李信賢 宋碧愉	

本院收費標準

◎優惠身份者請於批價收費時主動出示證明文件

收費項目	掛號費	基本部份負擔(依照健保署規定)
西醫門診	150 元	未經轉診240 元 經轉診100 元
中醫門診		50 元
牙醫門診		
急診	250 元	300 元

依健保署規定，門診藥品超出100元時，應自行繳藥品部份負擔費用金額如下:

藥費	部份負擔	藥費	部份負擔
100元以下	0 元	601~700元	120 元
101~200元	20 元	701~800元	140 元
201~300元	40 元	801~900元	160 元
301~400元	60 元	901~1000元	180 元
401~500元	80 元	1000元以上	200 元
501~600元	100 元		

門診掛號須知

自動掛號機服務時間	06:00~21:00
櫃檯服務時間	週一至週五08:00~22:00 週六08:00~15:00
語音掛號	每日00:00~23:50　服務電話:(04)25363316
網路掛號	每日00:00~23:50 網址:www.tzuchi.com.tw (請選擇台中慈濟醫院)
人工掛號專線	週一至週五08:00~17:30 週六08:00~12:00 服務電話:(04)25363315
初診報到時間	上午11:30止、下午16:30止、夜間20:30止

門診看診時間

週一至週五	上午診08:30~12:00 下午診13:30~17:00 夜診18:00~21:00
週六	上午診08:30~12:00

※初複診民眾皆可預約掛號。
※本院接受預約掛號期限一個月。
※可利用本院網路查詢看診進度。
※初診民眾請攜帶IC健保卡及身分證明文件，至掛號櫃檯辦理報到，並填寫初診基本資料。

骨質疏鬆

郭佩珍醫師 撰寫

1、什麼是骨質疏鬆？

骨骼裡面疏鬆了，不再緻密，也無法承受活動時，這樣的變化就是骨質疏鬆。鋼筋與水泥共同維持房子的結構，可以承受更多的重量。同樣的，身上的骨頭看似固定不動，但不是一成不變，而是，拆解小組將老舊的鋼筋拆解，建造小組再造嶄新堅固的鋼筋，維持骨頭的強度。35歲之前，全身骨骼搭配肌肉，如同堅固的後盾以協助我們活動。年紀增長，建造小組、拆解小組的體力下降，可用來再造鋼筋的材料減少等等原因，房子裡面的鋼筋逐漸減少，骨頭的強度不若以往。

2、骨質疏鬆的症狀？

骨質疏鬆常是無症狀的，常常骨折了才發現骨密度過低，常見的骨折位置像是脊椎、髖關節等等，經常造成長期臥床以及嚴重的併發症。

3、什麼人容易罹患？

停經婦女、長期類固醇使用者都是高危險群。停經後的婦女因為女性荷爾蒙的降低，骨質流失的速度增快，根據衛生福利部的統計，國內女性在停經後每4人有1人罹患骨質疏鬆，約有96萬停經婦女受骨鬆威脅。

4、有什麼治療可以選擇？

◎西醫治療：依照需求、身體狀況、嚴重程度，有多種藥物治療、針劑治療可以選擇，減少骨質的繼續惡化。

◎預防重於治療，世界骨質疏鬆基金會指出：年輕時期能多增加10%的骨密度，就可以使骨質疏鬆症的發生延緩13年。年紀增長後，預防跌倒是首要目標，其次是鈣與維生素D的補充，適當的運動，戒菸、減少咖啡因的攝取，減緩骨質的流失、增加骨密度都有幫助。若已有骨折發生，骨密度持續惡化，藥物的使用以及背架的保護都是必須的。

◎中醫觀點：停經後的骨質疏鬆，中醫稱之為“骨痿”或是“骨痺”，認為：“腎藏精，精生髓，髓生骨，故骨者腎之合也。”腎足則髓足，髓在骨內，髓足則骨強”，骨的生長發育依賴於腎中精氣的滋養推動作用。 當婦女停經後腎精漸枯，髓骨生化無源導致骨質疏鬆。內服中藥扭轉枯竭的髓骨，不至於巧婦無米可炊。搭配針灸，放鬆肌肉、促進血液循環，讓骨骼有充沛的資源、舒適的環境可以專注生髓。內服加上外治，共同守護停經婦女的骨骼健康。

＊停經婦女請小心骨質疏鬆悄悄發生！
＊對抗骨質疏鬆，預防勝於治療！！
＊曾經骨折的骨質疏鬆，除了藥物、背架，還可以進行中醫體質分析，全面保護骨骼。

台中慈濟醫院中醫部關心您

戒菸做不到，健康對郎造！戒菸即刻啟動

王上瑋 藥師撰稿

在臺灣，每年約有兩萬五千人死於吸菸和近三千人死於二手菸害，平均不到二十分鐘就有一人因菸害失去生命。吸菸時主要產生尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物質，其中尼古丁是造成菸癮的主要物質，長期吸入容易導致失憶、降低工作能力、甚至中風，也會增加血小板凝集能力，容易造成凝血引起心肌梗塞；焦油為咖啡色黏性致癌物質，除了會使手指和牙齒變黃外，還會刺激呼吸系統，甚至引起癌症的發生，如口腔癌、喉癌、肺癌等等。而一氧化碳容易跟紅血球結合，導致吸菸者紅血球攜帶氧氣能力下降，身體各部位組織無法得到足夠的氧氣供應。

有鑑於大衆近年來透過媒體了解到吸菸對身體帶來的各種危害，戒菸已是這幾年來為人所知的健康新活動，以下將提供有關於戒菸非藥物以及藥物治療，讓大衆了解戒菸該如何進行：

戒菸非藥物治療	
一、塑造支持環境	加入拒菸之友會、戒菸班等等，建立支持戒菸的社交圈，並請親友時刻提醒自己戒菸中，婉拒別人給的菸等
二、菸品替代品或方法	腹式深呼吸 15 次、用切成菸長度的吸管吸空氣、吸吸管、喝熱開水或果汁、咬紅蘿蔔條、芹菜條或小黃瓜、含薄荷糖等等
三、分散注意	養成運動好習慣、逛狗、散步等，或清掃房屋、烹飪等等分散注意力
四、自我提醒	寫戒菸日記，時刻提醒自己正在戒菸中，並保持正面想法
五、改變生活習慣	調整生活中與菸有關的行為或習慣，轉移與菸有關的情緒連結

部分民衆因為戒菸時的戒斷症狀造成不舒服感，或者無法克制吸菸的慾望，使得戒菸無法成功，此時可以透過戒菸藥物來協助，以下將介紹各種戒菸藥物：

(1)尼古丁替代藥物：尼古丁是造成菸癮的關鍵物質，戒菸時補充尼古丁可以改善戒斷症狀，降低想吸菸的衝動，最終增加戒菸的成功率。尼古丁藥物被製作成許多方便人們使用的劑型，如咀嚼錠、吸入劑、口含錠，這些劑型因為吸收快速，可以緩解一時想吸菸的衝動；而尼古丁貼片可以穩定釋放尼古丁，適合用來降低戒斷時的不適感。

(2)非尼古丁藥物：目前國內有兩種非尼古丁的口服藥物，Bupropion和Varenicline，Bupropion可以增加多巴胺濃度使心情變好，但常見副作用是失眠和頭痛；Varenicline會阻斷尼古丁接受器，使患者不會想吸菸，即使吸菸也變得沒那麼有快感，常見副作用是胃脹、反胃和打嗝。這兩種藥物都是作用於大腦的藥物，使用時必須逐漸增加劑量，因此服用的時候必須照著醫囑服用。其中本院有使用戒必適(Varenicline)來協助民衆戒菸

戒菸這條路雖然漫長又艱辛，但為了自己與身邊摯愛的人的健康，及早熄滅手中的香菸，一起迎向無菸新生活！若想尋求戒菸幫助，歡迎向本院家醫科或胸腔內科醫師掛號諮詢。

佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院 12月份衛生教育講座

Taichung Tzu Chi Hospital Health Education Seminars

日期 /Date	主題 /Topic	主講人 /Speaker	地點 /Location
12月1日(週三) 10:30-11:00	認識愛滋病	張尹掌 感管師	大愛樓 一樓大廳
12月1日(週三) 16:00-16:30	母乳好處知多少	徐麗貞 護理師	感恩樓 六樓婦科診區
12月3日(週五) 10:30-11:00	糖尿病視力保健護理	黃瓊瑩 護理師	大愛樓 一樓大廳
12月7日(週二) 10:30-11:00	泌尿科講座	泌尿科 劉昕和醫師	大愛樓 一樓大廳
12月9日(週四) 16:00-16:30	觸感研究所 - 談嬰幼兒按摩	吳培卿 護理師	大愛樓 二樓兒科診區
12月10日(週五) 10:30-11:00	飽疹的治療與預防！	吳孟勳 藥　師	大愛樓 一樓大廳
12月13日(週一) 10:30-11:00	年菜挑「卡」卡健康	洪聖傑 營養師	大愛樓 一樓大廳
12月14日(週二) 10:30-11:00	中醫衛教講座	孫茂雄 醫　師	大愛樓 一樓大廳
12月15日(週三) 10:30-11:00	女性不好說之私密話題 - 白帶	楊雅淳 護理師	第二院區 一樓大廳
12月17日(週五) 10:30-11:00	長期照護的另外一種選擇 -- 居家護理服務	黃秀利 居家護理師	大愛樓 一樓大廳
12月24日(週五) 10:30-11:00	減重中心與減重手術介紹	陳巧宜 股　長	大愛樓 一樓大廳
12月27日(週一) 10:30-11:00	陪您到最後 - 淺談安寧療護	蔡靜宜 社工師	大愛樓 一樓大廳

健康諮詢電話:04-36068278/04-36060666轉1155

110年公費流感疫苗接種時間及對象

公費流感疫苗自10月1日起開打！凡符合公費接種條件，可攜帶健保卡及相關證明文件前來本院接種疫苗；敬請年滿50歲以上(民國60年(含)前出生者)大德可多加利用。

※門診時段：
【成人】請掛家醫科、感染科，
週一至週五　上午08:30-11:30
下午13:30-16:30
【幼兒】請掛小兒科，
週二、週四　下午13:30-16:00
週六　上午08:30-11:00

※流感疫苗須與COVID-19疫苗接種間隔7天以上，請主動告知疫苗接種史！

公費肺炎鏈球菌疫苗開打

全國75歲以上長者(不限戶籍地)，且從未接種過者，皆可免費施打一劑公費肺炎鏈球菌疫苗。只要您符合條件，可攜帶身分證、健保IC卡來院掛號評估接種。

門診時段：
【成人】家醫科，週一至週五上午08:30~11:30、
下午13:30~16:30

冬天進補小心痛風

顏慧菁營養師撰稿
吳淑惠營養師審稿

依據高尿酸血症盛行率調查報告，推估台灣的痛風患者超過二十萬人，好發於中年男性及停經後的女性，主要是以男性佔居多，但隨著飲國人生活型態及食習慣變化，近年來有年輕化的趨勢。高尿酸血症是導致痛風的最重要因素，血中尿酸濃度越高，持續的時間越久，發生痛風的機會越大。

造成高尿酸血症的原因如下：(1)攝取富含普林或導致普林合成增加的食物，(2)尿酸的合成代謝增加(內源性過量產生)，(3)腎臟排泄尿酸受阻。

經臨床實驗證實，飲食中的嘌呤含量會影響人體血液中的尿酸濃度，冬天天氣寒冷，飲食上常常會出現補湯、海鮮湯等肉類食物；這樣的飲食會釋出大量嘌呤類物質於湯汁中，再加上天冷的關係，血液中的尿酸易出現沉積，而引起痛風的發生。所以飲食應避免大量食用高普林類食物，如內臟、海產以減少尿酸的形成。還有因酒精在體內代謝後會影響尿酸的排泄，應儘量避免喝酒，尤其是啤酒，並建議每天至少喝1500~2000cc以上的水份，來幫助尿酸的排泄，減少痛風的發生。

高尿酸血症及痛風患者食物選擇表
(急性期不建議攝取第三組食物，如下表)

食物類別	不 可 吃
	第三組 150-1000 毫克普林/100 公克
主食類	無。
豆類及其製品	黃豆。
肉類	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸。 豬肝、鴨肝、牛肝。
海產類	加臘魚、白鰹魚、鰹魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、鳥魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚皮、吻仔魚。
蔬菜類	曬乾香菇及紫菜乾。
水果類	無。
其他	酵母粉、各種酒類(尤其是啤酒)。

資料來源：「台灣常用食物的嘌呤和嘌啶含量之分析」，何威德1986。【當時未做酒類、豆腐、豆漿】及日本資料數據：大豆含量76-100，紫菜、海帶、海菜0-25，蘆筍、香菇51-75mg/100g。

參考資料：
1.中華民國風濕病醫學會，2007，台灣痛風與高尿酸血症診療指引，國家衛生研究院衛生政策研發中心
2.何威德，1986，台灣常用食品的嘌呤和嘌啶含量之分析，中華民國營養學會雜誌，第11卷第3期，41-62頁。