

仁濟醫院門診時間表

104年1月份

請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133 語音掛號請按1、人工掛號請按9
※掛號須知：1. 現場掛號時間：上午診08:00-11:30，下午診11:00-16:30 電話掛號時間：上午診08:30起 2. 診療時間：上午09:00起，下午13:30起

科別	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午
五 樓											
內科	糖尿病 神經內科	戴東原0219 張英明0233			張英明0233			戴東原0219		張英明0233	張英明0233
	腎臟	楊英芳0213 楊英芳0213	楊英芳0213	李孟鴻0222	李孟鴻0222	楊英芳0213	楊英芳0213		楊英芳0213		楊英芳0213(1/10,24看診)
	糖尿病 血脂 甲狀腺	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202			林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(1/3,17,31看診)
	老人專科			吳樹民0203				吳樹民0203			
	胸腔		葉仁和0224				葉仁和0224				
	心臟內科			柯景塘0251	范齊賢0237		柯景塘0251	范齊賢0237			
	胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查)				姜良忠1105		姜良忠1105			
	腸胃外科		李孟達0325				李孟達0325				
十 樓											
內科	腎臟						李孟鴻0222		何書蓉0252	何書蓉0252	
三 樓											
骨科	蕭國川0322		李紹立0313	蕭國川0322	蕭國川0322		周德財0312	蕭國川0322	蕭國川0322		周禮智0326(1/3,10,31看診)
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查)			徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查)	
泌尿科			蔡伊達0324		李銘展0319				洪佳宏0323		
七 樓											
婦產科	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	
子宮頸抹片 快速通關	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507 (子宮頸癌檢查)	董光世0501 (子宮頸癌檢查)	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507
家庭醫學科	蔡三元0507	洪攷幸0246		蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	蔡三元0507
健康管理中心 戒菸門診	由家庭醫學科醫師於門診時段為您服務，請洽7樓健康管理中心										
二 樓											
眼科	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	陳慕師1005	黃瑞冰1001(1/9,23看診)	黃瑞冰1001(1/10,24看診)
										吳金玉1004(1/2,16,30看診)	吳金玉1004(1/3,17,31看診)
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908		林松村0908 (口腔癌檢查)	林松村0908	
皮膚科	溫素瑩1115					范文峰1101			溫素瑩1115		
身心科						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(1/3,17,31看診) 褚得利0231(1/10,24看診)
對面一樓											
復建科	洪茂桓1409		卓 新1412	洪茂桓1409		林峰正1411	洪茂桓1409	卓 新1412 (下午2:30開始看診)			
牙科	門診	葉江林	簡肇欽 (口腔癌檢查)	簡肇欽	葉江林 (口腔癌檢查)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查)	葉江林
	約診		葉江林	葉江林		葉江林	葉江林	葉江林	葉江林	吳國雄	
抗老美容	蕭國川0322 (骨質疏鬆症)	徐榮辰0304 (抽脂瘦身)		林俊彥0202 (減重過敏)	黃瑞冰1001 (雙眼皮)	董光世0501 (停經症候群)	蔡三元0507 (停經症候群)				

本院由家醫科女醫師
貼心為婦女照護
請多加利用

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟 通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院 地址：台北市萬華區廣州街243號 電話：02-23021133 傳真：02-23062560 網址：www.tjci-tp.org.tw
新莊仁濟醫院(原名稱仁濟療養院) 地址：新北市新莊區中環路一段28號 電話：02-22015222 傳真：02-22056987 網址：www.tjci-sj.org.tw
仁濟安老所 地址：新北市淡水區中正東路二段153號 電話：02-28095600·28092131 傳真：02-28091132 網址：www.tjci-ts.org.tw

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王瑋瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君、李君婷

★仁濟醫院高年科主任 林俊彥醫師



痛風是一種因普林代謝障礙，使尿酸鹽累積於關節及軟組織而引起的疾病，屬於代謝性關節炎的一種。女性一般在50歲之前不會發生痛風，但是在更年期後會增加發作比率。由於尿酸在人體血液中濃度過高，在軟組織如關節膜或肌腱形成針狀結晶，導致身體免疫過度反應而造成發炎症狀。一般發作部位依次為大拇趾關節、踝關節、膝關節，上肢關節及耳廓較少。急性痛風發作部位出現紅、腫、熱、痛。痛風初期，多首發於下肢的關節，時間一久亦可以形成痛風石。在臺灣的罹患率大於歐美國家。

痛風古稱「帝王病」，因為此症好發在達官貴人的身上，因高尿酸飲食多數只有富人才負擔得起。「痛風」中文名詞最早出現在中醫典籍裡，因其疼痛來得快如一陣風，有多種不同的名稱;其與今日所言結晶沉積引起的病不同(雖然現代痛風gout名稱相同)。世界其它地方亦有痛風疾病的古代紀錄，如西元前2640年，埃及人的身上已經發現有痛風引至大拇趾關節病變。古希臘名醫希波克拉底皆有記載。

近年來高尿酸血症與痛風盛行率的增加，可能與肥胖與代謝症候群的增加有關。國內外研究報告顯示高尿酸血症與痛風的病人，心血管疾病增加；高尿酸血症如果合併某些代謝異常的共病症，如高血壓、肥胖、以及高血脂等，發生痛風的危險性，與代謝症候群的危險因子有關;這個低危險的族群人口不具任何代謝症候群成分，而僅有高尿酸血症的病人，尿酸值仍然是一個獨立危險因子。

尿酸是普林(purine，亦有譯為嘌呤)在人體代謝的最終產物，體內普林在肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸隨尿液排出體外，小部分由大腸排出。可能造成高尿酸血症的原因如下：(1)攝取富含嘌呤或導致嘌呤合成增加的食物，(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。高尿酸血症者終其一生，大約只有10%的人會發展成為痛風。確定診斷是在急性發作時抽取關節液，在顯微鏡下發現有針狀尿酸鈉鹽結晶，在偏光顯微鏡下呈現負雙折光。約有30%發生急性痛風關節炎之病患，關節炎發作時血尿酸值是< 7.0 mg/dL。

痛風的治療：
急性痛風關節炎若沒有服用消炎止痛藥物治療，急性的疼痛通常會在一至二週內自行好轉。治療急性痛風關節炎時，主要使用的消炎止痛藥物有三種包括：非類固醇消炎止痛藥(NSAID)、秋水仙素(colchicine)、類固醇(corticosteroid)，須依病人合併症及其他使用藥物情況而靈活治療。

抑制酸的合成藥物：Allopurinol(別嘌醇片)會抑制黃嘌呤氧化酶(xanthine oxidase)，從而抑制嘌呤(purine)轉化為尿酸，降低血液及尿液中的尿酸濃度，一般用於預防痛風、降低尿酸的過度合成、腎結石、及化療藥物導致的高尿酸血症。allopurinol 過敏症候群之嚴重度可從輕微之紅疹，進展至嚴重藥物過敏Steven-Johnson syndrome、毒性表皮溶

解症、肝壞死、腎功能不良等。帶有HLA-B*5801基因的人使用後會有較高機率產生嚴重過敏。
Febuxostat(福避痛)：是一種新的黃嘌呤氧化酶選擇性抑制劑，與別嘌醇(allopurinol)構造不同，很少發生嚴重皮膚過敏反應，輕度至中度的腎功能受損者無須調整劑量。適應規範者，健保可使用。

增加排出尿酸藥物：苯溴馬隆(benzbromarone)，主要的藥理作用為抑制腎小管對尿酸的重吸收，從而降低血中尿酸濃度。Sulfipyrazone(速復利錠)是一種兼具抗血小板作用的促尿酸排泄藥物。在服用增加尿酸排泄的藥物初期，每天至少飲水二公升。此類不適用於下列病患：(1)製造過多引起的高尿酸血症，(2)腎功能降低時，應避免使用，(3)有尿酸成分尿路結石者為禁忌，因易增加尿酸結石及尿酸腎病變危險。促進尿酸排泄藥物通常要從小劑量開始，且喝水要充足，以預防尿酸結石的副作用。

預防痛風：定期健康檢查，接受血中尿酸濃度檢查。若有高尿酸血症，除了服用降尿酸藥物外。減少進食動物性的高嘌呤食物(如海鮮、內臟類、非素食的高湯，國內外研究顯示植物性的高嘌呤食物，如黃豆、菇類不會升高尿酸，甚至有降低的報告。也需避免飲用過量酒精飲料。飲食是能全面預防心血管疾病、糖尿病及腎臟病的飲食(低飽和脂肪、低鈉、低升糖指數、高纖維、適量蛋白質的飲食)，維持理想體重，減少肥胖，適當運動。

注意事項：若痛風已經發作，則須立即檢測尿酸濃度、腎功能、血壓、血糖及接受治療，以免引起心肌梗塞、腦栓塞和痛風性腎病等併發症。避免會增加痛風機率的食品。痛風病人若合併高血壓，有二類利尿劑會增加痛風發作機率，則首選降壓藥物為Losartan。病人合併高血脂，則首選降血脂藥物為Fenofibrate，可降低血尿酸值。須與其他類似疾病作鑑別診斷，請與專科醫師討論。

鑑別診斷圖片：



新莊仁濟醫院門診時間表(原名稱仁濟療養院)

院址：新北市新莊區中環路一段28號 預約專線：02-2201-5222；網路掛號：www.tjci-sj.org.tw

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	施 至	莊晔嫻	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊晔嫻	羅家駒	施 至	莊晔嫻	休診

情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

專業的精神醫療機構 **新莊仁濟醫院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師、專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」

若您需要定期收到本刊物或有任何建議，請與仁濟院蔡小姐聯絡 電話：(02)2302-1133轉5101



仁濟安老所

歡迎進住成為一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽：仁濟安老所社工組。

住址:新北市淡水區中正東路二段153號
電話:02-28095600 02-28092131

痛風日常生活指導與飲食

★仁濟醫院內科 林憶娟護理師

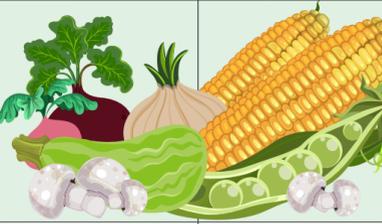
在照護痛風患者的經驗中，常會聽到痛風患者忌吃豆類的迷思，其實黃豆類製品的普林含量不高，對血中尿酸並無太大影響，研究發現高攝取量的植物性蛋白質飲食，會減少27%罹患痛風的危險性，證實了高普林類的植物性飲食與痛風的發生無關，推翻了過去長期對於高普林類植物性飲食，會導致痛風的誤解。

另一個間接證據是，常吃豆製品的出家人也很少得到痛風。

痛風日常生活指導與飲食建議為：

1. 維持標準的體重：減重以每月減輕一公斤以內為宜，因快速減肥會使細胞大量崩解產生尿酸而導致痛風發作。
2. 維持適當水分補充：水分缺乏不足時可能誘發痛風的發作。多補充水分可以促進尿酸排泄及預防尿路結石。
3. 醃類方面：所有五穀根莖類皆可食用，蔬菜類除曬乾香菇和紫菜不宜大量食用外，如豆芽、豆苗皆可食用，水果則無禁忌。
4. 蛋白質方面：對含有高普林的食物如內臟，海鮮類(海參、海蜇皮除外)，即宜減少攝取。
5. 乳製品方面：無高血脂症、心血管病變者可適量攝取低脂牛奶。
6. 油脂方面：油脂類並不會導致血尿酸升高，但卻會造成膽固醇過高。
7. 酒精及含糖飲料：酒精及含糖飲料在體內會代謝為乳酸影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，尤其是啤酒最容易導致痛風發作。咖啡及茶則無限制。

結論：痛風病人建議應維持標準的體重且維持每日適當水分的補充，多食用蔬果類、適量攝取豆製品及乳製品。應避免飲用酒精及含糖飲料，以及高普林的食物如內臟，紅肉，魚類及海鮮類。

100公克食物普林含量表			
食物類別	低普林組 (0-25毫克普林)	中普林組 (50-150毫克普林)	高普林組 (>150毫克普林)
水果類	各種水果		
蔬菜類	1.白菜、菠菜、芥菜、萵菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、韭菜、韭黃 2.苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄 3.木耳、豆芽菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒		
豆類	1.青江菜、茼蒿菜、九層塔 2.四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆 3.洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍乾、金針、銀耳		
奶類及其製品	各類乳類及乳製品		
海產類	參及海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱔、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、魚丸、鮑魚、魚翅	白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干
肉及蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	豬、牛、羊之瘦肉、雞、鴨、鵝、兔、鴿火雞、火腿、燻肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
五穀根莖類	 糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、通心粉、玉米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉		
其他	葡萄乾、龍眼乾、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精、酵母粉

仁濟醫院克糖對話



台北仁濟院院長戴東原(左二)帶領的糖尿病照護網團隊

狂賀

仁濟醫院糖尿病照護網持續提升病友醫療照護品質，提供優質的健康照護，榮獲北市衛生局頒發

103年度

<品質獎>

<進步獎>

前台北市衛生局副局長林秀亮(左)頒獎翁碧媛護理長(右)代表領獎

台北仁濟院社區服務報導

食物銀行到基隆



發放地點近漁港，場外領取情形



報到的情形



民眾可以領到白米、麵條、奶粉、沖泡飲品、玉米、炸醬、花瓜麵筋、衛生紙等物資。

★台北仁濟院 社會服務室 蘇于茜社工員

台北仁濟院食物銀行照顧弱勢近貧家庭，自100年辦理迄今，已協助台北市及新北市等五個區域的弱勢家庭物資補給，今年下半年起，擴大服務區域至基隆，10月16日及12月18日分別辦理第一、二次的物資發放，共計協助86戶家庭，257人次。在辦理案件申請的初期，遇到許多問題，包括個案通報、發放地點等，因為持續的努力，開始有許多單位陸續回應，當中有八斗里里長、和憲里里長、長潭社區發展協會理事長、基隆家扶中心社工及中正國小的教職員等單位，紛紛熱心協助通報或轉介，也特別感謝基隆市政府提供許多寶貴的建議，在收到案件之後，本院的社工人員及志工也親赴基隆，透過實地的家庭訪視關懷個案，了解需求。

食物銀行發放地點安排於基隆市八斗里民活動中心，一群人風塵僕僕自台北到基隆，當地民風純樸保守，在活動20分鐘後，已將近全數發放完畢，原本是寒流冷颼颼的天氣，在全體動員的過程中，氣溫似乎也回暖了許多。當天有少數年邁的長輩，由仁濟志工們協助，陪同長輩一同將物資送到家中。本院將會秉持創院宗旨，以仁心濟世的精神，繼續在基隆地區服務，也歡迎在地公益團體通報個案，為弱勢家庭盡一份心力。



民眾領取物資。

台北仁濟院社區服務隊榮獲

103年志工團隊金鑽獎



由本院社服室陳穎韻主任(中)代表受獎，前台北市陳永仁副市長(左)、前社會局王浩局長(右)。

★台北仁濟院社會服務室 王翊瑩股長

本院社區服務隊參與臺北市政府優良志工暨志工團隊金鑽獎獎勵計畫，榮獲「優良志工團隊金鑽獎」！本次金鑽獎由社會局遴聘專精志願服務之代表等7人組成「金鑽獎」評審委員會，共選出15名「優良志工團隊金鑽獎」、35名「優良志工金鑽獎」及5名「優良志工家庭金鑽獎」。獲得本項榮譽有賴於全體志工伙伴的辛勞付出與努力，期盼團隊持續熱忱服務，成長茁壯！

您是否想要更了解糖尿病?

我們竭誠的歡迎您!!

這難得的機會，請您一定要來參加!

日期：1月24日(六)上午9:00至11:00

地點：仁濟醫院11樓會議室

主題：長壽的秘訣

主講：仁濟醫院 蔡三元醫師

指導：台北仁濟院 戴東原院長

如果您想參加此次活動，請於1月17日前電話報名

電話：2302-1133轉2500

聯絡人：仁濟醫院林憶娟護理師



【院內一隅】

午後陽光灑落台北仁濟院庭院。

(照片：仁濟醫院復健科 王群雅復健師拍攝)