

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	仁濟療養院 地址：新北市新莊區瓊林路100巷27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
---	---	--

11月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、蔡孟君、李君婷

★仁濟醫院 內科主任 楊英芳醫師

心腎相連



根據衛生署曾針對十五歲以上的台灣民眾進行三高(高血壓、高血糖、高血脂)調查時發現，高達百分之七的人患有中重度的慢性腎臟病，約有兩百多萬人罹患慢性腎臟病卻不自知。

因為腎臟屬於沈默的器官，病人就診時往往腎功能已有一定程度的損害，可悲的是病人過去渾然不知、或已知悉但根本未加以注意。

而在長時間的觀察研究中，不論年齡、性別、或種族，心血管疾病併發症不僅會加速腎功能的惡化，更是慢性腎臟病患者常見的住院和死亡原因。但越來越多的證據顯示，慢性腎臟病就是心血管疾病的危險因子。當腎功能開始減少時，發生心血管疾病的機率就會隨之竄昇，一般認為慢性腎臟病患者發生心血管疾病的機率大約是一般人的兩倍，大於七成的慢性腎臟病患者被診斷有心血管疾病，而且隨著腎臟病的嚴重度增加，發生心血管疾病的機率也會跟著上升，末期慢性腎臟病患者，發生心血管疾病的機率就是一般人的3.4倍。因此心臟與腎臟疾病之間存在的相互影響及其中病態生理問題逐漸引起大家的注意。

2008年義大利Ronco等學者，根據心臟和腎臟的病生理紊亂，兩者中的任一器官發生急性功能不全都將導致另一器官的急性功能不全。將“心腎症候群”區分為五種類型。在急性慢性兩種情況下，瞭解心臟與腎臟之間在兩者中其一發生功能障礙或兩者均發生功能障礙情況下的相互作用，具有很高的臨床意義。因為疾病的複雜性和護理的要求，所以應向這些病人提供最好的治療，同時也治療這些病人也需要多學科方法相結合。

隨老年人口以及三高慢性病人增加，這些問題所引發的心臟與腎臟病也增加。國人不當用藥習慣，對腎臟病之影響，一是有些藥物本身具有腎毒性，直接造成腎臟傷害，避免長期、大量使用止痛藥；另外是慢性病人可能因服用了宣稱可治療其疾病之藥品、藥草或製劑，而未依正規管道妥善醫治，導致病情控制不佳，加速了糖尿病、高血壓所引發之腎病變。

若發現有腳水腫或小便有顏色或泡泡，可能要擔心是腎臟疾病，想知道腎臟功能好壞，最簡單的方法是每天在家測量血壓和到醫院抽血，看腎功能指數，也就是肌酸酐和腎絲球過濾率，血糖和三酸甘油酯，另外，尿液檢查和腎超音波檢查也是診斷腎臟疾病的好方法。若患有慢性腎臟病患者平常要戒菸、不酗酒、不熬夜，維持體重更要注意規律運動。在飲食上，治療腎臟病需攝取低蛋白、低磷鉀食物，少鹽，少人工添加物，有足夠的營養，同時補充適當的水分，才可延緩腎功能惡化。若是不明瞭何謂腎臟低蛋白低磷鉀飲食，請洽詢衛教師。

台北仁濟院
2012 世界糖尿病日
2012 World Diabetes Day



Act to Diabetes, NOW!

抗糖保健康，大家一起來！

糖尿病高居國人十大死因的第4位！

現代人生活型態的改變，國人吃的豐盛、缺乏運動，使得糖尿病患有日新增的趨勢。糖尿病罹患年齡層下降，目前20歲以下糖尿病患者的發病類型大多轉為大人型（第二型）糖尿病；罹患糖尿病不再是特定族群的專利。

日期：101年11月17日（星期六）
下午2-5點

地點：板橋車站1樓大廳廣場

★ 現場有糖尿病因子檢測、抗糖健康操、健走活動、邀您一同抗糖保健康。

★ 飛輪健身車、食物調理機、自行車等摸彩好禮等著您。

拿好康！
活動當日
活動角抽健康好禮
限量100份
每人限一份
發完為止

★仁濟醫院 吳玉香 護理師



腎病患者您吃對了嗎？ ——了解低鈉飲食



腎臟的病變會造成心臟血管的病變，同樣地，心臟血管功能的弱化，也會導致腎臟功能的惡化，這種雙向的交互影響被稱為心-腎症候群，所以腎臟病患者培養健康生活形態，包括戒煙、適當運動、少鹽少油飲食、嚴格控制血壓、血糖和血脂，以及使用適當藥物是非常重要的。

含鹽或含鈉高的食物列：

五穀	麵線、油麵、鹹麵包、餅乾……等
蔬菜	泡菜、鹹菜、榨菜、醬菜、海帶、紫菜……等
水果	蜜餞、罐頭水果、各類加工果汁……等
肉、魚類	臘肉、火腿、香腸、鹹魚、板鴨、罐頭……等
蛋、奶類	鹹蛋、皮蛋、起司、乳酪……等
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、鹽味核果、花生、瓜子……等
調味品	鹽、醬油、黑醋、味精、豆鼓、豆瓣醬、辣椒醬、蕃茄醬、蠔油、咖哩粉……等
其他	雞精、牛肉精、泡麵、海苔醬、海苔、洋芋片、素食湯……等

※資料來源：台灣腎臟醫學會及網站資訊

攝取適量的鈉

鈉的主要來源為食鹽，是維持體內水分平衡和血壓穩定的電解質，體內過量的鈉離子會造成水分過度積聚。低鈉飲食顧名思義為：飲食中鈉的含量較正常量為低，且鈉之含量依病情不同而異，通常限制為500~2000毫克之鈉。

低鈉飲食一般原則：

1. 選擇新鮮的食物，並自行製作。
2. 應盡量避免在外用餐因餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。
3. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，應盡量避免。
4. 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，也必須忌食。
5. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，也應避免。
6. 市售的低鈉醬油因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患食用。
7. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
8. 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式，增加可口性。

★台北仁濟院院長 戴東原

歡迎 Welcome 陳慕師教授來仁濟醫院服務

今年五、六月間台大醫院老同事告知眼科陳慕師教授即將於八月一日退休並應新店耕莘醫院禮聘為榮譽顧問醫師。由於他對糖尿病視網膜病變造詣甚深，本人在台大醫院服務期間在糖尿病的研究及糖尿病人照顧上與陳教授有長期共事經驗。他為人非常謙和，醫德及醫術又非常高超，受到醫界及病友高度推崇。陳教授獲獎甚多，包括行政院衛生署的一等服務獎章，這是對他長期奉獻於醫界的很高榮譽。

陳教授應本人的邀請從今年十一月一日起，每星期五上午在仁濟醫院眼科為病友服務。

謹代表台北仁濟院同仁敬致歡迎之意。

NEW 仁濟醫院新聘眼科主治醫師簡介



陳慕師醫師

學歷：台大醫學系醫學士
台大臨床科學研究所博士

經歷：現任耕莘醫院榮譽顧問醫師
台大醫學院眼科教授
前台大醫院眼科部主任
前眼科部視網膜科主任
醫用雷射光電學會理事
前眼科醫學會理事
前輔射安全促進會顧問
商業周刊百大良醫
獲行政院頒發壹等服務獎章
中華民國眼科醫學會醫療服務獎
行政院壹等服務獎章

專長：視網膜 / 玻璃體和黃斑部疾病
一般眼科疾病

看診時間：每周五上午(101年11月起)

家庭照顧者 支持團體講座



您有為照顧家人而煩惱嗎？本院體恤在家終日辛勞的您，特舉辦家庭照顧者支持團體活動，透過此活動提供您對慢性疾病居家照顧技巧並給予紓解壓力管道及更多支持的力量，進而讓您與家庭的生活更趨健康與信心。

活動日期：101年11月17日（星期六）

活動時間：上午8點30分至11點30分

活動地點：仁濟院一樓 身心活化站（臺北市廣州街200號）

時間	內容	講師
08:30 ~ 09:00	報到、領取資料	居家護理工作人員
09:00 ~ 10:10	基本復健運動技巧	何淑娟 老師
10:10 ~ 10:20	休息（茶點）	
10:20 ~ 11:30	按摩紓壓技巧	曾紫玲 老師

報名請洽：
地址：台北市萬華區廣州街243號一樓
志工服務台
電話：23021133轉2850 居家護理所

free
免費參加
名額有限
請儘速報名

台北仁濟院社區服務報導

★台北仁濟院社會服務室陳穎歡主任

台北仁濟院 邀名廚重陽辦桌 關懷300位獨居長輩

為讓獨居老人歡度重陽佳節，台北仁濟院特於10月13日(星期六)邀請萬華及大同區三百多名的接受送餐服務與弱勢獨居的長者，舉辦【佳節美饌 幸福九九—2012台北仁濟院重陽節敬老聯歡餐會】，席開40桌，現場邀請中視「私房菜」節目主持人、在業界極具知名度的養生料理達人林美慧老師擔任本活動行政主廚，還請到李炳輝跟司馬玉嬌等藝人獻唱，場面非常溫馨。

為了讓長輩吃的健康又美味，美慧老師特別精心設計11道兼顧健康與美味、適合銀髮族享用的養生菜餚，讓長輩們吃得津津有味。好久不見的李炳輝，帶著招牌的手風琴，來到聯歡餐會舞台，為獨居老人獻唱，還有司馬玉嬌、劉尚謙、康雷、曾映榕等知名藝人，也輪番上台演唱多首阿公阿嬤們熟悉的國、台、日語老歌，彷彿時光倒流讓長者回到四、五〇「歌廳秀」的年代。



餐會現場熱鬧滾滾



藝人帶來精彩表演



本院林明成董事長夫人親至會場發放物資給案家

食物銀行



協助400多家庭度過難關

★台北仁濟院社會服務室 蘇于茜社工員

因為金融風暴與經濟不景氣的影響，台灣的貧窮人數不斷升高，更有愈來愈多的新貧、近貧族，處於社會經濟危機的邊緣，但無法得到政府補助。這類型的主要負擔家計者，一部分是因為長期從事臨時或是非典型僱用工作，屬於薪資所得偏低的勞動階級家庭。另外一部分是因為本身患有慢性疾病，或家人年邁、年幼、身心障礙的依賴人口，使得家庭主要工作者無力取得穩定的收入，致使家庭經濟負擔沉重。

台北仁濟院自100年開始推動食物銀行，提供弱勢近貧的家庭提供物資補助。目前服務範圍包括萬華、大同、板橋、內湖區四區，受惠家庭達430餘戶。食物銀行原則上維持半年，透過每三個月提供一次物資補給，協助暫時失業或度過短期性經濟危機，以穩定就業；針對家中皆無工作能力的案家，透過志工定期家庭訪視給予關懷鼓勵，並視情況給予較長期間的物資協助。

食物銀行辦理至今，除了仁濟院每年本身投入上千萬購買物資外，也獲得社會各界的支持。目前長期合作物資提供的台畜公司、味全公司、萬家香、興霖食品公司、宇進實業公司，都以半買半送的價格配合，更有許多善心的志工與民眾定期的捐贈，米、麵、罐頭等物資，讓台北仁濟院的食物銀行可以服務越來越多的家庭。

也因為每一份物資都很珍貴，過去受到仁濟院補助，再找到工作，穩定就業後，也會主動表示，要將物資讓給更需要的人。社會上需要幫助的人還很多，期待更多的人參與食物銀行專案，讓愛心散播到社會每個角落。

不只讓大家吃個過癮、看的過癮，為照顧長輩們的健康，現場由仁濟醫院提供老人免費的健檢服務，還有仁濟院高齡體適能的老師帶著所有的長輩一起做伸展運動，另外民國元年出生，現已101歲陳老先生也在現場分享長壽秘訣。本院還提供豐富的伴手禮及600元的紅包，讓所有參與長輩度過一個溫馨又健康的重陽佳節。

本次所舉辦的重陽聯歡餐會，是本院這兩年持續關懷獨居長輩的系列活動之一，在中秋節已經由我們的同仁與志工，致贈月餅、肉鬆的應節食品，在歲末的時候還有另外一次的關懷行動，期待夠透過這樣持續的關懷行動，讓弱勢的獨居長輩感受到社會的關懷。



本院戴東原院長(左)向長輩問候



本院食物銀行小啟：

日前有民眾捐贈食物銀行新竹米粉30包，因郵寄標籤模糊及部分損毀，故無法寄送收據，敬請捐贈者聯繫本院社會服務室俾利開立收據，感謝您的善心。

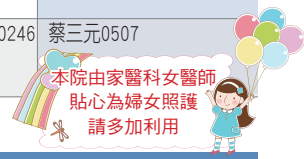
聯絡電話：02-2302-1133
分機5620 王小姐



仁濟醫院門診時間表

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9 101年11月份
 ※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		戴東原0219						戴東原0219		
	神經內科		張英明 0233			張英明0233				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	楊英芳0213(11/3.17看診)
	糖尿血脂	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(11/10.24看診)
	甲狀腺										
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203	
	胸腔										葉仁和0224
心臟內科					范齊賢0237				范齊賢0237		
胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)	黃仁焯0250	黃仁焯0250		黃仁焯0250	姜良忠1105	黃仁焯0250	姜良忠1105	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)	黃仁焯0250	黃仁焯0250
十 樓											
內科	腎臟							李孟鴻0222			
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		
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查診)			徐榮辰0304	徐榮辰0304		徐榮辰0304	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查診)	
泌尿科	吳聲宏0320		吳聲宏0320		李銘展0319	吳聲宏0320	吳聲宏0320	李銘展0319	吳聲宏0320	吳聲宏0320	
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	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	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	洪攷幸0246	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 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507	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	吳金玉1004	黃瑞冰1001(11/10.24看診) 吳金玉1004(11/3.17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 (口腔癌檢查診)	林松村0908	
皮膚科	溫素瑩1115					范文峰1101			溫素瑩1115		
身心科				羅家駒0230		褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(11/10.24看診) 褚得利0231(11/3.17看診)
對面一樓											
復健科	洪茂桓1409			卓 薪1412	洪茂桓1409			林峰正1411	洪茂桓1409	卓 薪1412 (下午2:30開始看診)	
牙科	門診	黃振慶		簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	黃振慶	黃振慶	葉江林		吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)
	約診	葉江林	黃振慶	葉江林	葉江林	葉江林	葉江林	黃振慶	黃振慶	黃振慶	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)	董光世0501 (停經症候群)	黃瑞冰1001 (雙眼皮)				蔡三元0507 (停經症候群)	



仁濟療養院門診時間表

院址：新北市新莊區瓊林路100巷27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？
 介紹您專業的精神醫療機構 **仁濟療養院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師
 還有專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」
 提供您「溫馨、精緻、人性化之全人服務。」

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

NEW

仁濟醫院新聘牙科主治醫師簡介



學歷：台北醫大牙醫學系學畢
經歷：現任明欣牙醫診所負責醫師
 雙和醫院身心障礙科主治醫師
 仁濟醫院牙科住院醫師
 仁濟醫院牙科總醫師
 仁濟醫院牙科主治醫師

專長：矯正、鷹復牙科、一般牙科

吳國雄醫師

看診時間：每周五上午

(101年11月起)