



發行人：顏家祺
總編輯：黃明仁
執行編輯：鄭瑋婷

版面介紹：
第一版 政策、宣導
第二版 醫療資訊
第三版 衛教資訊
第四版 門診時間表

廣告



民生醫訊

雙月刊 第一百四十六期

【中華民國七十六年三月創刊】

高雄市苓雅區凱旋二路134號

07-751-1131

www.kmsh.gov.tw

高雄市立民生醫院新聞稿

及時裝導管改善血流 下肢動靜脈血管阻塞免截肢

如果你有下肢冰冷、疼痛痠麻或是在走一小段路時，無法有效施力或是有間歇性跛行的現象，小心就是週邊血管阻塞了！下肢週邊動脈阻塞性疾病大多與年紀、老化有關，尤其年紀超過65歲，下肢週邊動脈阻塞的發生率就會上升。

人體週邊動脈血管因老化造成血管動脈硬化或是併有血管內的血栓形成，容易造成阻塞，嚴重時就需要截肢治療，最新的氣球擴張術及支架置放手術屬於低侵襲性的血管手術，與傳統的繞道手術相比，不僅傷口小，也縮短了手術時間，可以大幅減少術後感染及出血等併發症的可能性。

本院近期内由心臟內科李明義醫師成功治療的兩個動靜脈血管阻塞的案例，第一位個案為91歲(蔡陳女士)女性長者，在家中常向家人抱怨右下肢有疼痛酸麻及冰冷的感覺，病人突然發生右下肢有疼痛、冰冷及發紺之現象，立即診斷為右下肢的動脈阻塞(Peripheral Arterial Occlusive Disease, PAOD)，當時右髂動脈血管阻塞程度經由電腦斷層檢查已經達到100%，單靠藥物治療效果不佳，所以就儘快安排介入性的下肢動脈血管整形手術。在心導管室的透視攝影X光機系統輔助下，將導管放入狹窄阻塞的動脈中，先利用氣球導管施行擴張手術來恢復血管正常的管徑，讓血管維持暢通。再經由血管支架植入手術後，病人動脈血管恢復正常血流，疼痛完全解除，也可以免去截肢的風險。

另一位個案是78歲(賀董女士)女性長者，於民國105年在民生醫院心導管檢查發現冠狀動脈有嚴重鈣化及狹窄，在李明義醫師的建議下接受心臟支架置放手術，之後恢復情形良好，但這次病人來院主訴左大腿突發腫脹與發熱疼痛，經診斷為左下肢的深層靜脈栓塞(Deep Vein Thrombosis, DVT)，李明義醫師立即安排侵入性的下肢靜脈血管攝影，在病患的左側骨盆腔內總髂靜脈及大腿內股靜脈有大量血栓造成靜脈栓塞，李明義醫師利用氣球導管進行血管擴張手術與溶解血栓之藥物雙重治療下，患者骨盆腔內及大腿內部狹窄阻塞的靜脈血管才得以再次暢通，經過李明義醫師的治療後，病人左下肢血液循環恢復正常，症狀完全解除，也免去截肢的風險。

民生醫院心導管手術中心有完善的團隊與設備，在李明義醫師的帶領下，自民國104年迄今已完成超過4000例的心導管相關手術，成功治療了急性心肌梗塞、冠心病及週邊動靜脈血管阻塞等疾病，造福為數眾多的民眾。



打電腦姿勢不良~肩頸痠痛上身

大明是一位軟體測試工程師，在某消費性電子產品公司工作兩年多。工作時間整天都坐在電腦前面，還經常需要加班到晚上。最近幾個月開始常常覺得肩頸痠痛、眼睛酸澀。做了復健或吃了醫師開的消炎止痛藥，似乎稍微好一點，但是沒有多久又復發。

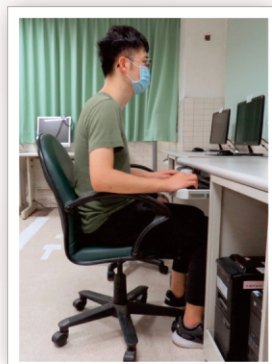
不當使用電腦引起的健康危害

想想自己是否也有類似經驗呢？現在的職場室內工作幾乎多少都會需要使用電腦。提到電腦相關的配備，一般人多狹義地想到主機、螢幕、鍵盤與滑鼠，卻常忽略擺設電腦的桌子、螢幕架、文件夾及自己所坐的椅子等。操作電腦相關的肌肉骨骼問題，常常來自於不良的坐姿、手部不當的位置與錯誤的施力、重複性的動作、局部的壓力及過長的使用時間等所導致。

遠離痠痛小撇步

高雄市立民生醫院陳建州醫師表示，要遠離這些不當使用電腦引起的肌肉骨骼傷害，可以從下面幾個步驟開始著手：

- 1.選擇適當的工作桌或電腦桌子，桌子高度最好能夠調整，讓大腿能平放不會貼到桌面下。桌面夠大可以放置工作所需物品，不需要彎腰或轉身可以輕鬆隨手取得。
- 2.椅子也最好能夠調整高度，深度可以容納臀部與大腿，讓坐好時大腿能夠大致與地面平行，兩腳可以輕鬆地平放著地。如果需要，可以放個腳踏凳讓雙腳能夠放鬆著地，不至於懸空。椅子的靠背要能夠符合腰椎的弧度，讓脊椎得到支撐，減少背部的疲勞(如圖1坐姿)。
- 3.螢幕要擺在正前方不須轉頭就看得到的位置，距離不短於一個手臂長。高度落於眼睛平視往下大約10到15度。注意辦公室的燈光或窗戶方向來源，不要造成在螢幕上的反光。
- 4.如果經常需要看著文件輸入資料，可以在螢幕旁同高度位置放文件夾，減少視線來回移動造成的眼睛疲勞。
- 5.鍵盤的最佳位置當然也是在身體正前方，最適當的高度是手放在鍵盤時，手腕不背屈(不向上翹)，手臂自然下垂，手肘大約成90度之位置。敲擊鍵盤的力道宜適中，不宜過度用力。
- 6.滑鼠的位置應該跟鍵盤同高，並盡量靠近身體，操作時同樣手腕不背屈(不向上翹)(如圖2滑鼠)，手臂能自然下垂使手肘大約成90度之位置。敲擊的力道要適中，也可以考慮偶而換至非慣用手(如左手)，可減少重複動作所造成肌肉肌腱累積性的疲勞。
- 7.如果是使用筆記型電腦，也應盡量按照上述原則來操作。若需長時間操作，最好可以使用外接螢幕、鍵盤和滑鼠。
- 8.適時的休息，避免長時間盯著電腦及操作鍵盤滑鼠。建議每15分鐘就應讓眼睛離開螢幕，看向遠方1-2分鐘(不是換成滑手機喔)。每30-60分鐘應起身休息5至10分鐘，伸展筋骨。適當的安排工作程序，避免長時間重複性的動作。例如一天之中如果需要4個小時的打字工作，可以分為四段，每打字一小時後換成做別的工作一小時，如此輪替。



高雄市立民生醫院顏家祺院長說明，大家可以檢視自己的工作座位、電腦螢幕、鍵盤、滑鼠擺設的位置，看看桌子椅子是否在適當的高度，注意自己的坐姿，操作時手部的的位置。另外也要注意使用時間，適時地起來伸展肢體活動筋骨，讓眼睛看向遠方，才能避免操作電腦帶來累積性的傷害。同時，想想自己是否也是個低頭族呢？即使拋下電腦，取而代之的是拿起手機開始滑。這樣也仍然持續地傷害我們的眼睛與肩頸及手部的肌肉，不可不慎。



民生醫院辦理「哢哩祝福」實體同步視訊歡送會祝福不中斷

高雄市立民生醫院附設飛象家園於 6 月 6 日為從飛象家園畢業的小虎（化名）辦理「哢哩祝福」歡送會。飛象家園收泊孩童小虎 6 月份將從特殊教育學校畢業，同時從飛象家園轉換到新的護理之家。飛象家園為了讓小虎可以在學期結束，再轉換安置機構，特地募款支付過渡時期的安置費用，也順利募得款項。

飛象家園收泊的是中重度身障孩童，考量孩童面對離別的可能反應，家園提前告知小虎轉換機構「搬家」的資訊，以作為心理上的準備。特別規劃「哢哩祝福」歡送會，由團隊成員與家園孩童共同面對別離，一起以正向的態度面對「畢業」議題。疫情期間，配合相關防疫措施，在家園內有孩童、團隊成員的實體歡送會，同時啟動視訊，讓長期以來關心飛象孩童的貴賓，不受空間限制，可以同步參加，傳送祝福。歡送會播放家園自製歡送影片，播放小虎 1 年多來的生活點滴，凸顯飛象團隊對小虎深刻的了解，有小虎的喜好、喜愛的偶像、歌曲...等。團隊的照顧歲月裡，這些元素被放置在小虎的床邊小物、活動小驚喜，陪伴著小虎成長，從他的微笑，可以看到他的歡喜、開心。歡送會上，除了貴賓、飛象團隊致詞外，還有其他小飛象表達祝福。歡送會，在視訊大合照畫下句點。

顏家祺院長表示從家園製作的影片，可以看到小虎在飛象家園歡樂的生活，這是飛象家園成立的目的，希望營造像家一樣的療育環境，藉由專業復能、生活照護服務，提供具有治療性滋養照顧的友善環境，讓孩童在優質的照護環境成長。本次活動感謝台北雙子星扶輪社莊忠順社長暨社友們、財團法人南山人壽慈善基金會贊助活動經費，希望可以集結大眾的愛心支持，讓孩童可以安心健康地成長茁壯。



長安化學工業公司捐贈7200盒藥品

民生醫院感謝企業共同抗疫

因應本土COVID-19疫情持續發燒，且確診者符合條件可採居家照顧，惟居家照護大多數確診者仍有輕微症狀，使得居家常備藥品需求增加。有鑑於此，長安化學工業股份有限公司本著支持防疫工作，捐贈醫院該公司生產之止痛藥「安亞細達錠500毫克(乙醯胺酚)」，獲贈之藥品已經分配予高雄市五家醫療院所支援的COVID-19社區篩檢站，其中民生醫院分配到7,200盒止痛藥，以期共同對抗疫情，為市民的生命健康把關。

民生醫院顏家祺院長表示，面對嚴峻的疫情，感謝長安化學工業股份有限公司發揮民間企業與醫療院所攜手合作精神，大力支持防疫工作，協助備援防疫物資，共同守護民衆的健康，一起挺過抗疫時期。



111 年度 高雄市協助弱勢個案 就醫補助專案

申請期限：111 年 2 月 1 日起至 111 年 10 月 31 日
(當年度經費用罄即停止受理申請)

申請資格

設籍高雄市

1. 具低收入戶證明
2. 具中低收入戶證明
3. 具本市區公所及社會局認定經濟困難並開立之證明(街友由街友服務中心開立，如：中低收入老人生活津貼、身心障礙生活補助、弱勢兒童及少年生活扶助、弱勢兒童及少年醫療補助、單親家庭子女生活教育補助、特種家庭子女生活津貼或街友、遊民安置輔導辦法之證明等)

補助項目

每人每年各項補助合計30,000元為上限，限111年就醫相關費用(購注意！就醫相關費用已繳費者，需提供收據正本)

1. 健保部分負擔
2. 住院膳食費
3. 掛號費
4. 健保自費(每人每年補助上限6,000元，另因經費有限，僅補助111年度按月繳納之健保費，以前年度積欠費用不予補助)
5. 救護車費用(每人每年補助上限6,000元)
6. 偏遠地區交通費(每人每年補助上限2,000元，偏遠地區之定義及範圍：設籍居住本市茂林區、桃源區、那瑪夏區、六龜區、田寮區、內門區、永安區、杉林區、甲仙區、東沙島、太平島)
 - (1)病患就醫、轉診或返家所搭乘計程車或自用汽(機)車之交通費用
 - (2)由病患自行負擔之居家醫療車人員或社會工作人員至病患家中訪視所搭乘計程車或自用汽(機)車之來回交通費用
 - (3)若為搭乘自用汽(機)車就醫(訪視)、轉診或返家者，由本局會同同路(如無相同同路則各照鄰近地區)公民營客運汽車之票價及里程，審核後進行核銷
7. 無健保身分者就醫時之醫療自付費用(以健保給付範圍為限)

申請檢附資料

1. 身分證正反面影本或戶口名簿影本；居留證或護照影本(為因患有健保身分之外籍人士)
2. 第一條申請資格所提及之經濟困難資格證明文件
3. 111年就醫相關費用收據正本或欠費明細(須為健保合約醫院診所開立，欠費明細限由就醫醫院受理且須蓋出單位章)
4. 申請救護車費用時，需檢附急診醫師開立之需緊急就醫證明、院間轉診證明或強制就醫證明；申請偏遠地區交通費時，需檢附就醫或接受居家醫療照護服務等證明
5. 本人印章
6. 委託他人代辦時，代辦者須檢附身分證正反面影本及印章
7. 金融帳戶封面影本(已繳費並向衛生所申請者須提供)

受理單位

高雄市各區衛生所或健保合約醫院
衛生局諮詢專線：07-7134000 轉 6104、6135
或至高雄市政府衛生局總窗，查詢相關訊息
<https://khs.keg.gov.tw/tw/departments/zone.php?zone=217&author=97>

高雄
市
立
民
生
醫
院
打
造

全新健檢中心

高雄市民生醫院為了讓受檢者有更好的檢查環境，**特別斥資打造全新的7樓健檢中心**，藉由整體環境品質的提升，讓民衆有更好的醫療服務及品質。民生醫院健檢中心的特色：

- 專業的醫療團隊**：全方位專業醫師團隊，資深主治醫師會診解說。高雄市民生醫院以本院醫療團隊為基礎，秉持熱忱與專業、用心及耐心，全程細心關懷。
- 高階的儀器設備**：醫療設備一應俱全，以最實在的收費協助貴賓完成全身健康檢查。包括低劑量肺部電腦斷層掃描(CT)、核磁共振掃描儀等(MRI)。
- 量身打造、醫檢分離**：本院高級健檢中心全新裝潢，與一般汽機車體檢、移工健檢分開，每天並有健檢人數上限。依據真實的需求，提出最合適的健康檢查方案。提供病檢分離的獨立檢查環境，包括超音波檢查、X光檢查、抽血檢查等，都可以在同一個樓層完成。
- 完善的後續醫療服務**：來賓健康檢查後，若發現任何疾病，也能盡速協助轉診本院臨床專業醫師，接受進一步的診斷與治療。異常狀況及危機值將會立刻通知處理。

1.子宮頸抹片檢查(30歲以上每1年一次，有性經驗者，限女性)

2.乳房攝影檢查(45~70歲每2年一次，限女性)

3.六胃腸癌篩檢-定量化驗法(50~75歲每2年一次)

4.口腔癌篩檢(30歲以上所有受檢者，嚼食核糖或嚼煙已戒者，每2年一次)

*本健康檢查採預約方式，檢查異常者，協助安排門診掛號及附贈診卡，本院可僅免部分掛費，以達早期發現、早期治療之目的。

*諮詢時間：周一至周五 上午8:00~11:30 下午1:30~4:30

*健檢預約專線：07-7511131 轉 5051 健康檢查中心專線：07-7150017 傳真：07-7116160

*注意事項：

1. 檢查採預約制，請於一週前來電預約
2. 需空腹6~8小時
3. 請攜帶身分證及健保卡
4. 提供刷卡服務

持健保卡
免費(四癌篩檢)

高雄市民生醫院 健檢中心		公教員工		一般民眾	
高級健檢 8900		專案價(元)		專案價(元)	
項目	內容	男	女	男	女
1. 一般檢查	身高、體重、血壓、腰圍、BMI、脈搏	*	*	*	*
2. 眼科、聽力檢查	眼壓、視力、辨色力、聽力(音叉)	*	*	*	*
3. 醫師檢查	含頸部、胸部、心臟、腹部、四肢等理學檢查	*	*	*	*
4. 血液檢查	紅血球、血紅素、血球容比、平均紅血球容積、平均紅血球血色素、平均紅血球色素濃度、白血球、血小板總數、嗜中性球、淋巴球、單核球、嗜伊紅性球、嗜鹼性球	*	*	*	*
5. 尿液常規檢查	尿蛋白、尿酸、紅血球、白血球、膿細胞、上皮細胞、膿柱體、酸鹼度、尿潛血、膽紅素、尿膽素原、尿比重、白血球酯酶、亞硝酸	*	*	*	*
6. 糞便檢查	尿沉渣鏡檢(尿紅血球、尿白血球、上皮細胞、結晶體、尿膿柱體)	*	*	*	*
7. 肝功能檢查	潛血免疫分析檢查	*	*	*	*
8. 血糖檢查	丙酮轉氨酶S-GPT 草酸轉氨酶S-GOT 鹼性磷酸酶ALK-P 丙-羧基轉氨酶r-GT 總蛋白Total protein 白蛋白Albumin 球蛋白Globulin	*	*	*	*
9. 膽功能檢查	飯前血糖Glu AC、糖化血色素HbA1C	*	*	*	*
10. 腎功能檢查	總膽紅素T-BIL、直接膽紅素D-BIL 尿酸BUN、肌酐Scr 腎絲球過濾率e-GFR	*	*	*	*
11. 痛風檢查	尿酸UA	*	*	*	*
12. 血脂防檢查	總膽固醇CHO、三酸甘油酯TG 高密度膽固醇HDL、低密度膽固醇LDL	*	*	*	*
13. 10年心血管風險評估	10年心血管風險評估	*	*	*	*
14. 心臟血管疾病	肌酸激酶CK 肌酸激酶CK-MB 高敏度C反應蛋白HSCRP	*	*	*	*
15. 心血管危險因子篩檢	同型胱氨酸	*	*	*	*
16. 肝炎篩檢	B型肝炎表面抗原檢查HbsAg B型肝炎表面抗體檢查Anti-HBs C型肝炎病毒抗體檢查Anti-HCV	*	*	*	*
17. 甲狀腺檢查	甲狀腺促進素(TSH) 游離四碘甲狀腺素Free T4	*	*	*	*
18. 身體組成分析儀	全身體脂防檢測	*	*	*	*
19. 防癌篩檢	甲型胎兒蛋白檢查AFP 癌胚抗原檢查CEA 攝護腺癌標記檢查PSA(限男性) 卵巢癌標記檢查CA-125(限女性) 乳癌標記檢查CA-153(限女性) 鼻咽癌(EBV-IgA)(限男性) 胰臟癌標記檢查CA-199 肺癌標記檢查Cyfra21-1 膀胱上皮細胞癌抗原(SCC-Ag)	*	*	*	*
20. 心電圖檢查	靜心電圖	*	*	*	*
21. X光檢查	胸部X光檢查	*	*	*	*
22. 骨質密度檢查	X光骨質密度檢測	*	*	*	*
23. 超音波檢查	腹部超音波 甲狀腺超音波 頸動脈超音波 心臟超音波 攝護腺超音波(男性) 乳房超音波(女性)	*	*	*	*
24. 電腦斷層	低劑量斷層掃描(胸部CT)	*	*	*	*
25. 無痛胃鏡或大腸鏡	無痛胃鏡或大腸鏡(二擇一)	*	*	*	*
26. 凝血因子	部分凝血活酶時間 凝血酶原時間	*	*	*	*
27. 肺功能檢查	肺功能檢查	*	*	*	*
28. 純音聽力	聽力八頻	*	*	*	*
*營養餐點：早餐餐點提供一份 *報告書：精美報告書一份		*	*	*	*
健康檢查當天免費停車一次(過停車費收費最高80元)					

宗旨

尊重生命、追求卓越

願景

台灣最佳社區醫院

任務

1. 貫徹政府衛生政策及善盡社會責任
2. 建構優質安全的健康照護
3. 深耕社區及職場健康服務
4. 培育優秀人才並致力教學研究
5. 落實健康促進醫院政策
6. 發展以高齡長照為特色之公立醫院

病人就醫須知 (義務)

1. 誠實主動告知病情、過去史、藥物史及特殊狀況
2. 遵循相關門禁規定、善待醫院設施
3. 恪守感染控制措施、保障其他病患權益
4. 繳納負擔費用，共同珍惜醫療資源

捷運路線圖紅21路

本路段為一段收費
全程：10公里

服務電話：07-7498688
語音查詢電話：07-7497100
代碼：821

洗手萬歲

拯救生命，清潔雙手