



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 第一百四十五期

[中華民國七十六年三月創刊]

高雄市立民生醫院新聞稿

微創中的微創 **內視鏡脊椎手術**

解決神經壓迫找回健康人生

微創脊椎內視鏡手術傷口小、出血少、復原快，雙側兩公分傷口解決神經壓迫麻痛消失、找回力氣。

70歲周婦因長期做家事操勞，長期拖延背痛及坐骨神經痛的症狀，直到今年二月初突發左側腿嚴重痠麻無力、無法站立行走需坐輪椅及躺床，造成生活極大困擾，才緊急由家人送至高雄市立民生醫院骨科賴建華醫師門診就診。經核磁共振檢查後發現第四五腰椎節椎間盤有嚴重退化及神經椎孔狹窄，而且還併急性椎間盤巨大髓核脫出，以至壓迫到脊髓及左腳的神經根。

高雄市立民生醫院骨科賴建華醫師在考量周婦年紀及生活需求後，遂建議選擇「經皮微創雙通道內視鏡椎弓根螺釘固定，合併內視鏡下微創減壓及椎體間椎籠置入融合手術」來完成手術。此手術是經由兩個約1公分的手術切口來進行，手術醫師以左手操作內視鏡鏡頭以提供清楚放大的手術影像，如此才能避免傷害到神經組織，同時並用右手來操作微創手術器械進行骨頭鑽磨、移除黃韌帶、椎間盤的切除及椎籠置入。同時藉由內視鏡同一手術切口，置入經皮微創椎弓根螺釘固定，不用另行切開肌肉組織。

賴建華醫師進一步表示，內視鏡脊椎手術方式優點為提供精準病灶治療，可避開肌肉組織和神經大面積牽扯破壞，保留大部分結構，避免術後軟組織大面積沾黏及萎縮，維持脊椎的穩定度，大大增進患者術後恢復時間及生活品質。開刀後周婦症狀很快地獲得改善，術後隔天即可下床，第三天即辦出院開心回家，其出院時有提到很慶幸先前有尋求其他醫院骨科醫師推薦轉介，說明此技術須由受過訓練及經驗豐富醫師才能執行，最終由緣分牽成下在高雄市立民生醫院完成「雙通道內視鏡脊椎微創脊椎融合手術」的這個決定真是正確，術後恢復迅速，讓她可無後顧之憂地繼續回復日常生活，創造醫病雙贏。



骨科 賴建華 醫師

高雄市苓雅區凱旋二路134號 | 07-751-1131 | www.kmsh.gov.tw

呼吸困難常卡痰~「負壓呼吸器」治療新選擇

46歲女性，小兒麻痺、重度脊椎側彎，故長期臥床，住在護理之家。此次，痰多造成呼吸困難，血氧下降，故送至高雄市立民生醫院做進一步診斷及治療。入院期間，化痰藥物、支氣管擴張劑、抗生素皆有使用，除了上述藥品的使用以外，也可以考慮用上「負壓呼吸器」來輔助痰液的排除。

「負壓呼吸器」的裝設是病患身上需穿戴一個像“龜殼”的面罩，利用機器交替性提供及釋放外部壓力於病患的橫膈與上半部軀幹，將胸廓向外擴張而使胸內壓力變成負壓，讓空氣及所提供的氧氣自動流入肺部，以幫助痰液的清除並使呼吸肌得到適度的放鬆、休息，也可以提供肺部的擴張以協助其換氣。可以連續使用超過24小時，也可固定時段使用。

高雄市立民生醫院胸腔內科張雅淳醫師表示，病患在使用上「負壓呼吸器」以後，痰量明顯減少許多，提供一些時間讓呼吸肌適度的休息，也使得呼吸困難，血氧下降的情況也改善許多，病患出院時是使用低流量鼻導管，且偶爾可以拿下來。

針對「負壓呼吸器」的使用，除了可以運用在住院痰量增多的病患，在門診亦可使用，如每天都需要花很多時間在把痰咳出來、清痰的病患，慢性阻塞性肺病及慢性支氣管擴張症的病患，就非常適合使用「負壓呼吸器」來幫助病患將痰液清乾淨。以往病患因為對「負壓呼吸器」不熟悉，認識不足，而產生抗拒使用的心理，認為最好是吃藥就會好，而沒有肺部復健的觀念。事實上，如果已經吃藥一段時間都不會完全改善，就需要多管齊下，才能夠避免長期用藥帶來的副作用。

高雄市立民生醫院院長顏家祺表示，醫院不只是治病的地方，也是健康促進的場所。待疫情緩和下來，醫護團隊有餘力，在醫院建構一個『肺部復原室』，運用負壓呼吸器幫助這些痰多的病患，把痰液清乾淨，讓呼吸肌有適度的休息、復原，使這些病患常保身體健康，也希望在不久的將來，這樣的願望就能實現。



胸腔內科 張雅淳 醫師



健康均衡飲食 吃出免疫力 民生醫院守護您

國內疫情攀升，民衆心情焦慮，長久下來身心俱疲，免疫力下降進而影響身體健康、工作及生活。與其擔心受怕不如加強自身免疫力、養成良好生活作息、規律運動加上均衡完整的營養攝取，做為防疫最佳的利器。

如何以健康均衡飲食吃出免疫力呢？高雄市立民生醫院營養室林玉惠主任建議，健康均衡飲食是維持免疫力的基礎，可依據衛福部「每日飲食指南」、「我的餐盤」，充分、多樣化攝取六大類食物及建議量，輕鬆吃出免疫力。

每餐進食記得六大類食物均衡攝取，包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類、乳品類。重點要搭配「我的餐盤」六口訣，聰明選擇食物、掌握份量，營養滿分、免疫提昇。

「我的餐盤」六口訣：

- 每天早晚一杯奶：補充優質蛋白質與鈣質
- 每餐水果拳頭大：每餐攝取一個拳頭大小的新鮮水果可獲取維生素、礦物質與膳食纖維、植化素，提升身體免疫力。
- 菜比水果多一點：蔬菜含多量植化素與膳食纖維，幫助正常代謝。每天至少1-2碗彩虹顏色的蔬菜，其中至少一種深綠色蔬菜。
- 飯跟蔬菜一樣多：一天至少一餐選擇未精製全穀雜糧類：糙米、五穀米、藜麥、麥片、地瓜、紅(綠)豆等，提供足夠醣類，維持身體所需。
- 豆魚蛋肉一掌心：每餐一掌心的份量，優先選擇順序為：豆類(黃豆、黑豆、毛豆及其製品)、魚類與海鮮、蛋類、肉類，可提供身體所需之優質蛋白質。
- 堅果種子一茶匙：建議每天固定一湯匙或是分配至3餐每餐一茶匙的堅果，補充好油脂與礦物質。



投資護理 尊重人權 防疫天使節 高雄市立民生醫院護士節慶祝大會

世界因嚴重特殊傳染性肺炎疫情持續延燒，高雄市立民生醫院在疫情期间配合中央政策一直擔任守護社區健康的重要角色，除了各專案的防疫採檢、疫苗施打、負壓病房及專責病房開設…等專責重任，在疫情延燒情況下，為擔任健康守護者，民生醫院不分晝夜全體動員，其中護理同仁更是維持醫療運作、深入社區為民衆健康做第一線把關的重要尖兵。

5月適逢國際護士節，顏家祺院長體恤護理同仁在疫期的辛勞與犧牲，為緩解工作壓力及緊繃情緒，提前為今年獲獎的優良護理人員特別企劃『魔法天使』角色扮演的慶祝活動，讓優良護理人員喬裝成各自心中的魔法天使上台接受全院主管及同仁的祝賀，活動在一片歡欣振奮的情緒之下，同仁皆獲得舒壓及肯定，並能量滿滿的返回崗位繼續擔任稱職的防疫天使。

高雄市立民生醫院顏家祺院長表示，醫院會作為高雄市政府堅強的後盾，繼續維持醫療能量，守護高雄市民的健康。



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. 貧收入戶證明
- 2. 低收入戶證明
- 3. 真本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、特境家庭子女生活津貼或街友、路甲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
(請注意！就醫相關費用已繳費者，需提供收據正本)

申請檢附資料

受理單位

高雄市各級衛生所或健保合約醫院
衛生局諮詢專線：07-7134000 轉 6104、6135
或高雄市府衛生局網頁：查詢相關資訊
<https://khd.kcg.gov.tw/tw/department/zone.php?zone=21&author=27>



1. 子宮頸抹片檢查(30 歲以上每一年一次，有性經驗者、限女性)
2. 乳房攝影檢查(45-70 歲每二年一次，限女性)
3. 大直腸癌篩檢-定量免糞法(50-75 歲每二年一次)
4. 口腔癌篩檢(30 歲以上現有吸烟者、嚼食槟榔者或橫榔者已戒，每二年一次)
* 本健檢採預約方式，給食異常者、協助安或門診掛號及附回診卡，本院可優免部分指費，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

項目	內容
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	含頭部、胸部、心臟、腹部、四肢等理學檢查
4. 血液檢查	紅血球、血紅素、血球容积、平均紅血球容积、平均紅血球血色素、平均紅血球濃度、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、尿糖、紅血球、白血球、膽細胞、上皮細胞、圓柱體、酸鹼度、尿潛血、膽紅素、尿蛋白素、尿比重、白血球酯酶、亞硝酸、酮體
6. 黃便檢查	尿沉渣檢査(尿紅血球、尿白血球、上皮細胞、結晶體、尿圓柱體)
7. 肝功能檢查	丙酮轉氨基脣S-GOT 鹼磷酵素ALK-P 總蛋白Total protein 球蛋白Globulin 白蛋白Albumin 白蛋白/球蛋白
8. 血糖檢查	飯前血糖Glucose 糖化血色素HbA1C
9. 腸功能檢查	總膽紅素T-BIL 直接膽紅素D-BIL
10. 脾功能檢查	尿素氮BUN、肌酐Cr 腎絲球過濾率e-GFR
11. 痛風檢查	尿酸UA
12. 血脂檢查	總膽固醇CHO、三酰甘油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	肌酸激酵素CPK 乳酸脫氧酶LDH
15. 心血管危險因子篩檢	高敏度 C-反應蛋白HSCRP 同胱胺酸
16. 肝炎篩檢	B型肝炎表面抗體檢查Anti-HBs B型肝炎表面抗體檢查Anti-HBc
17. 甲狀腺檢查	C型肝炎病毒抗體檢查Anti-HCV 甲狀腺促進素(TSH) 游離碘甲狀腺原素Free T4
18. 身體組成分析儀	全身體脂肪檢測 甲型蛋白兒白蛋白檢查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Cytfra21-1 鱗狀上皮細胞癌抗原(SCC-Ag)
19. 防癌篩檢	靜止式心電圖 胸部 X 光檢查 X 光骨骼密度檢測 腹部超音波 頭部超音波 心臟超音波 攝護腺超音波(男性) 乳房超音波(女性)
20. 心電圖檢查	低劑量斷層掃描(胸部CT)
21. X 光檢查	無痛胃鏡或大腸鏡(二擇一)
22. 骨質密度檢查	部分凝血活酶時間 凝血酶原時間
23. 超音波檢查	甲狀腺超音波 頭部超音波 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

* 健養餐點：早餐點提供一份 * 報告書：精美報告書一份 * 健檢當天免費停車一次(憑停車費發票最高80元)

