

2009病友望年茶會



活水神經內科診所

2009 年 12 月 5 日



活水安河

2009 望年感恩茶會



節 目 表		
時 間	活 動	主 持 人
13:45~14:00	報到	活水天使群
14:00~14:15	歡唱 Do Re Me	活水喜樂天使
14:15~14:20	院長致詞	活水大家長-王博仁醫師
14:20~14:50	頭痛失眠面面觀	王博仁醫師
14:50~15:10	健康常識問與答	黃子洲醫師
15:10~15:25	喝杯咖啡吧	大家一起來
15:25~15:55	手腦並用 有獎徵答	柯登耀醫師
15:55~16:25	心情分享	王博仁醫師
16:25~16:45	祝福滿滿	活水恩典天使



服務團隊



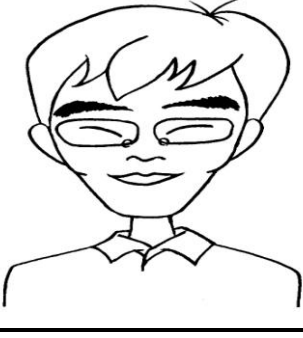
活水安河除臨床服務外
亦將盡力從事醫學研究
用心於傳遞正確醫學知識給大眾
並重視心靈層面的照顧
以達本院身、心、靈全人照顧之宗旨

醫 師 團 隊		
		
柯登耀 醫師	王博仁 醫師	黃子洲 醫師

行 政 團 隊			
活 水 院 區		安 河 院 區	
			
淑 娟	惠 茹	季 嫻	淑 玲

藥 師 團 隊			
活 水 院 區		安 河 院 區	
			
郁 婷	宜 倫	江 海	宛 儀

護 理 團 隊			
活 水 院 區			
	蕊 慈	品 馨	可 欣
安 河 院 區			
	乃 菁	慧 卿	慧 玲

物 理 治 療 團 隊			
活 水 院 區			
	宛 諭		榮 泉
安 河 院 區			
	鴻 偉	佳 樺	順 鴻



詩歌獻唱

讓愛走動
雲上太陽
你是為接受愛
哈利路亞



讓詩歌 溫暖您的心房

讓祝福 相伴您的左右

讓我們 享受這美好的時光



就讓天使的歌聲 環繞在您的身旁



讓愛走動

詞曲：游智婷 Sandy Yu

走過傷心，走過淚水，讓每一顆心 再次飛起來。
用你的心，伸出你手，讓每個靈魂 再次活過來。
讓愛走動，讓你的愛化成希望的種子，
隨風揚起，編織美麗的夢。
讓愛走動，讓你的愛化成溫暖的擁抱，
綻放陽光，編織神所造的夢。



好好的走下去就是了。
人生的道路還很長，
最美好的自己永遠都在前面，
而沿途必定芳香撲鼻。





雲上太陽



無論是住在 美麗的高山，或是躺臥在陰暗的幽谷，
當你抬起頭 你將會發現，主已為你我而預備。
雲上太陽 它總不改變，雖然小雨灑在臉上，
雲上太陽 它總不改變！哈 它不改變。





你是為接受愛

你是為 接受父神的愛來到這世上，

在每天的生活中 你都在得著這份愛。

你是為 接受眾人的愛來到這世上，

在每天的生活中 你都在得著這份愛。

創世之前 父神豐盛慈愛已經開始，

藉著我們彼此相遇 結出了果子。

在這世界上 因著你寶貴的存在，

不知帶給我們眾人 何等的大喜樂。

你是為 接受父神的愛來到這世上，

在每天的生活中 都得著這份愛。

你是為 接受眾人的愛來到這世上，

在每天的生活中 都得著這份愛。





哈利路亞

詞：啟示錄（7：11-12）

曲：林婉容

哈利路亞，哈利路亞，
（榮耀歸你，榮耀歸與你，）
哈利路亞，哈利路，哈利路亞，
（智慧、感謝、尊貴、權柄、能力都歸你，）
哈利路亞，哈利路亞，
（直到永遠，直到永永遠遠，）
哈利路亞，哈利路亞！
（哈利路亞，哈利路亞！）



健康常識面面觀

頭痛失眠

頭暈

失智症

糖尿病

頸因性頭痛



健康小常識

不得不重視

大家來認識

一定要正視

頭痛失眠面面觀

王博仁醫師



頭痛和睡眠之關係，常常糾纏不清。不只特定的睡眠障礙，如呼吸中止症候群、不寧腿症候群，都會造成頭痛。即使是單純的失眠，前一晚睡不好，隔天就有可能讓人昏重不清，甚或頭痛欲裂。另一方面，頭痛本身當然也是一個讓人睡不著的原因之一。最後，有些頭痛，如偏頭痛、睡眠頭痛等，它們和失眠可能有共同的病因。熬夜失眠常常會使偏頭痛發作，而睡覺則能終止一次的偏頭痛。有一些治療偏頭痛的藥物，也同時能改善失眠。

所謂失眠，係指因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或睡眠時間減少而言。每週有三天或三天以上之失眠，白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作者。這是醫師在下診斷的標準。如果持續時間少於一個月叫作急性失眠，超過一個月以上就稱成慢性失眠。急性失眠可以用簡單有效的助眠藥物解決，慢性失眠最重要乃是找出潛在病因才能根治。不過非藥物的免費 DIY 方法，兩者都可以改善。



非藥物的方法首重睡眠衛生：避免刺激性物品，如咖啡因、香菸、酒、會引起失眠的藥物，尤其中午過後就不要使用。別在下午 2 點之後睡午覺，午覺別超過 30 分鐘，只有要睡覺的時候才到床上去。營造臥室的舒適環境，盡可能減低睡覺時的噪音跟光線。若餓可吃點心，但是可別在睡前吃大餐。另外，維持生活的規律，白天時增加運動量，多曬太陽，睡覺時越暗越好。以上都是維持良好睡眠的基本功夫。對睡眠適應不良的想法與信念也很重要，偶爾睡不著，別太擔心。

好好利用大自然的光線，進行免費的光照療法，也不失為一種簡單可行的方法。可藉以調整紊亂的生理時鐘。其他尚有一些簡單易學的行為治療，也可以加以運用，如刺激控制法可以把臥室跟睡眠作一個緊密的聯結，達到一碰床就想睡的效果。限眠療法則可以改善睡眠效率。放鬆治療則是經由交替的方式，使身體每一處肌肉收緊和鬆弛，達到放鬆身心的目的。我們可以將身體肌肉分成四大部分份：1. 手部的肌肉。2. 頭、臉、喉、肩等部的肌肉。3. 胸、腹、背部的肌肉。4. 大腿、小腿、臀和腳等部位的肌肉。練習時閉上雙眼，練習繃緊這些部份的肌肉，再感受鬆弛這些部份的肌肉之感覺。最後，必要時可以試試矛盾療法，假裝你正在聽一場很無聊的演講或上課，打開眼睛望著在天花板的假想黑板，每當你快要閤上眼睛時，很努力地再睜開，一次又一次，努力再努力。想想看，以前當你處於這種狀況，是不是不管你再怎麼用力撐著，最後的結果如何呢？

祝大家都有能一夜好眠，而且遠離頭痛。



頭暈 —— 淺談身體平衡的原理

黃子洲醫師

頭暈是很常見的不適症狀，足以名列門診主訴排行榜的前五名。研究顯示人口盛行率約 5-10 %，40歲以上的人口則達到 40 %，比例十分之高。但是頭暈卻是很主觀的描述，當一個人說他頭暈時，代表他可能是頭重腳輕，飄飄然的感覺；也可能是天旋地轉，如同地震般或是乘船的感覺，這兩個極端，差異很大。而所代表的內在問題，可能是根本沒病，只是昨天晚上沒睡好或是今天心情不好；也可能是很嚴重的疾病，如小腦長了個腦瘤或是中風腦溢血。所以頭暈的診斷，需要考驗醫師的鑑別能力。

人類是兩隻腳的動物，堂堂五尺之軀，只用兩個小小的腳掌就能站立，靠的是隨時在調整姿勢，永遠讓重心保持在腳掌的底面積範圍內，才能不跌倒，這個複雜的控制過程不需要大腦去控制，就能妥妥當當的安排好。甚至優秀的體操運動員，還可以做出許多看似違反重心理論的優美動作，把人類的肢體之美發揮得淋漓盡致。依靠的就是平衡系統的運作。這個系統主要成員是小腦、感覺系統和動作系統。三個系統無間的合作，讓我們可以保持平衡。



感覺系統包括了第一個，視覺，這是很重要的功能，人類是視覺的動物，靠眼睛觀察環境的狀況，身體是否不正，而藉以修飾姿勢，避免跌倒。第二個感覺系統是前庭系統，包括了半規管和耳石器官，藉由姿勢變動時，前庭系統裡面的內淋巴液因重力造成的流動產生的信號，可以感應動作變化，由此修飾姿勢，維持平衡。第三個是本體感覺，我們不用眼睛看，也可以知道我們手腳的姿勢，踩踏的地面是否平整，是否傾斜，依賴的就是本體感覺，它對於協助平衡的維持，也很重要。將三個感覺系統感應的環境狀況，傳遞訊息到小腦。

小腦是平衡系統的總管，它接受各感覺系統傳入的訊息，經過精密的計算考慮，來決定對應的方法。這一切都在瞬間完成。決定後的對策，當然得有人執行，於是輸出信號到運動系統。

運動系統就是我們的肌肉骨骼系統，平時負責隨意動作的執行，它在接受小腦的指令，決定動作，讓我們保持平衡。

舉一個例子，有個人站很久了，姿勢有點往前傾斜，視覺系統看到了這個狀況，傳信號到小腦。前庭系統也感應到姿勢有點向前偏，於是也傳信號到小腦。本體感應系統則是注意到腳掌的前端壓力增加，顯然重心前傾，還是傳信號到小腦。信號同時傳入，小腦在判斷之後發現，確實重心往前面偏了，於是決定兩腳的腳掌要用點力，把重心往後推，這個命令輸出到運動系統，就是我們的骨骼肌肉系統，造成小腿的腓腸肌收縮，腳掌往前下壓地面，就把我們的重心往後一推，避免了往前傾斜跌倒的可能。這就是平衡系統成功運作的結果。這樣複雜的感應、計算、動作，無時無刻在執行，而且不用大腦參與，就讓我們可以隨時維持平衡。當然，這只是最簡單的狀況，如果人是在快速移動中，或是在不平的地面上，感應計算和動作勢必更加複雜。不過，我們的平衡系統大部分情況都能應付自如。



當然，如果是系統出了問題，就會出現平衡障礙，也就是頭暈。



常見眩暈的原因

黃子洲醫師

頭暈是一般門診最常見的症狀之一，所有的人口之中有 25 %的人曾經有過頭暈不適。而且頭暈是非常主觀的感覺，任何頭部或是心理的感覺不對，都可以用頭暈來描述，常用來描述頭暈的用詞，如：頭暈暈、頭昏昏、頭重重、頭輕輕、頭不清等，大概只有說的人才知道真正意思，而且這些描述背後所代表的疾病又可能各不相同，對醫師的辨識能力是一大挑戰。



頭暈之中，症狀最嚴重的，就是眩暈症，人類只用兩腳站立就能維持平衡，依靠的是前庭、小腦等平衡系統的支援才能達成，如果這些系統有異常，平衡失調，就會產生不平衡感覺，像是天旋地轉一樣或是像地震般的幻覺，這就是眩暈。

常見的眩暈疾病如下：

◎ 良性陣發性姿勢性眩暈

最常見的眩暈症，約佔頭暈病人的三之一到四分之一

● 症狀：特定姿勢誘發之急性眩暈，天旋地轉般的劇烈頭暈，可以伴隨噁心、嘔吐、心悸、冒冷汗等自律神經失調的症狀。但眩暈持續時間短暫，僅約數十秒後自然結束。但可以連續發作大約數週之久。

● 病因：因為內耳半規管耳石脫落，導致平衡感應失調。

● 檢查：臨床檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查，狄克氏-霍排克耳石移位檢查。

● 治療：

1. 避免會導致發作的姿勢動作，如特定方向的低頭、轉頭等。

2. 內耳耳石復位術：由醫師或物理治療師指導復健動作，將脫落之耳石歸位，即可痊癒。

3. 藥物治療：精神安定劑，內耳神經鎮定劑。

◎心因性眩暈

- 症狀：持續時間長短不一，可能數分鐘到數小時甚至整天暈，症狀輕重不一，可能天旋地轉也可能只是頭重重的，通常病患都是焦慮性人格，有時有些特定的誘發情境，例如進到大賣場、百貨公司等，空曠又有人來來往往的地方。
- 病因：因為自律神經失調引起的感覺。
- 檢查：臨床檢查，腦波檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查，以排除器質性病變的可能。
- 治療：
 1. 避免誘發頭暈的情境，建立信心。
 2. 平衡復健訓練：如卡松-庫克西氏平衡訓練。
 3. 藥物：抗焦慮劑。

◎偏頭痛性眩暈

- 症狀：病患皆有偏頭痛病史，頭暈常為急性發作，持續時間長短不一，可能數分鐘到數小時，症狀輕重不一，可能天旋地轉或是動作耐受性不佳，也可能是頭重重的不平衡感，有時和頭痛同時發作，有時不會頭痛但會有怕光或怕吵等情形。噁心或嘔吐常可伴隨發作。
- 病因：因為偏頭痛發作時的異常神經反射引起的感覺。
- 檢查：臨床檢查，腦波檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查。
- 治療：
 1. 規律生活作息，放鬆心情，避免熬夜。發作時放慢動作，避免劇烈的頭部活動。
 2. 藥物：偏頭痛急性止痛用藥，另可使用偏頭痛預防用藥。

◎急性前庭發炎

- 症狀：突發劇烈頭暈，天旋地轉，嚴重嘔吐，可能會無法站立，常在感冒後發作，而且伴隨心悸、冒冷汗等自律神經失調的症狀，持續約數日。
- 病因：因為內耳前庭系統遭受病毒侵犯所致。
- 檢查：臨床檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查。

● 治療：

1. 規律生活作息，放鬆心情，避免熬夜。發作時放慢動作，避免劇烈的頭部活動。
2. 藥物：精神安定劑，內耳神經鎮定劑。

◎梅尼爾氏症

- 症狀：劇烈眩暈，嘔吐，伴有耳內鼓脹感，耳鳴，和聽力障礙等，持續大於二十分鐘，而且每隔一段時間會反覆發作。
- 病因：因為內耳內淋巴液過多所致。
- 檢查：臨床檢查，聽力檢查，前庭功能檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查。
- 治療：
 1. 發作時放慢動作，避免劇烈的頭部活動，平時儘量低鹽飲食。
 2. 藥物：利尿劑，內耳神經鎮定劑。

◎腦中風

- 症狀：突發頭暈，步態不穩，甚至手部動作也有共濟失調的現象，有時還會並有單側手腳麻、無力，或是口齒不清的現象。
- 病因：因為腦血管阻塞或是破裂出血所致。
- 檢查：臨床檢查，頸動脈超音波，頭部電腦斷層檢查。
- 治療：

需送醫院急診接受中風急性治療。

◎腦內腫瘤(小腦腫瘤，聽神經瘤)

- 症狀：逐漸發作頭暈，另外因腫瘤位置不同，症狀也不同，小腦腫瘤會步態不穩和共濟失調的現象；而聽神經瘤則會造成單耳耳鳴和重聽的現象。
- 病因：因為腦內腫瘤壓迫小腦或腦神經所致。
- 檢查：臨床檢查，頭部電腦斷層檢查，腦幹聽覺誘發電位檢查，腦部磁共振造影檢查。
- 治療：

可能需手術治療。

憶不容遲

柯登耀醫師



張董今年六十六歲，高中畢業，已婚。經營一家跨國的娃娃車製造公司，近半年來發現自己記憶越來越差。近來常常因東西亂放而找不到東西，出國時常需要太太幫忙打包行李，否則就會掉東掉西（年輕時做什麼事都自己來，事事有條不紊）。經常重複的問同樣的問題卻不自覺。更嚴重的是，過去公司的帳目一清二楚，但近幾個月來卻常弄不清楚細節。

林先生在市政府當科長是一位工程博士，今年五十六歲，已婚。最近兩年來發現自己記憶力持續退步，常常剛剛開會才講的內容，就是想不起來。也會一而再再而三的問同一個問題。近來也常風聞同事抱怨，聽不太懂科長講話的內容，或是經常記錯或忘了開會的時間。自己也注意到有時會搞不清楚日期，甚至想不起結婚紀念日。也曾經於應酬的場合中，因為邀請了不應同時出現的客人，而使得場面十分尷尬。還有過去不曾發生過的事，近幾個月來好幾次忘了繳信用卡的帳單，也常對帳單上的細目覺得毫無頭緒。

阿茲海默氏症，是最常見的老年失智症，約佔失智人口比率的六成。上面提及的張董及林先生就是阿茲海默氏症的患者。目前全世界已有 2500 萬失智症患者，且每年以 460 萬人的速度增加中，平均不到 7 秒鐘就新增 1 名失智症患者；在台灣，每天社區中增加 14 位失智老人。雖然目前並無任何一種藥物可以完全治癒或阻止失智症的惡化，但根據澳洲經濟學報告顯示，如果阿茲海默症現在可延遲五個月發病，2020 年將減少 5% 新個案；如果可延遲五年發病，2020 年就可以減少 50% 新個案，而減輕社會負擔及失智症照護醫療支出。



目前阿茲海默氏症的治療是以乙醯膽鹼酯酶抑制劑為主，但是目前的乙醯膽鹼酯酶抑制劑的治療成效，也只有約 60%的病人有改善的成果；而臨床上沒有顯著進步的阿茲海默失智症病人而言，其無進步甚至退步的原因有很多，其中一項有可能是因為病人被診斷出來時，然而其腦部被破壞的程度已相當嚴重，因此治療的效果不會十分良好。所以如果能於疾病的早期就做出診斷，並且給予適當治療，就可以期待病人能更加有效的延緩失智症的進展。因此，如何早期的找出可能的早期失智症患者，給予正確的診斷和治療。就現階段而言，應該是處理失智症病人最有效的方法。

有鑑於此，台灣臨床失智症協會特別引進由美國聖路易華盛頓大學發展出來「AD-8量表」，並經過研究調整以適合本土病人的文化背景。凡是AD-8施測結果有兩題以上回答“是”時，病人就有可能是極早期的失智症。

表1 AD-8 極早期失智症篩檢量表

注意：“是，有改變” 代表你認為在過去的幾年中有因為認知功能(思考和記憶)問題而導致的改變。	是，有改變	不是，沒有改變	不知道
1. 判斷力上的困難: 例如落入圈套或騙局，財務上不好的決定，買了對受禮者不合宜的禮物。			
2. 對活動和嗜好的興趣降低。			
3. 重複相同的問題、故事和陳述。			
4. 在學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。例如: 電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐(器)、微波爐、遙控器。			
5. 忘記正確的月份和年份。			
6. 處理複雜的財務上有困難。例如: 個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。			
7. 記住約會的時間有困難。			
8. 有持續的思考和記憶方面的問題。			
AD8 總得分		計分標準: 是=1分 不是=0分 不知道=不計分	

楊淵韓 劉景寬 2009年 世界阿茲海默氏失智症大會

簡簡單單的八個小問題，您也可以讓家中的長輩試試，如果有兩個以上的問題回答是「是，有改變」。長輩可能就有失智方面的障礙，您可以請他來活水神經內科診所，讓我們的神經科醫師為其作進一步的評估，一起來提供長輩們更好的老年生活品質。

急性併發症——低血糖

活水神經內科診所 陳慧卿護理師
新樓醫院 社區健康中心 李淑琪護理師

血糖濃度低於 50mg/dl 即為低血糖症。低血糖通常是突然發生的，當血糖濃度低於 70mg/dl 時，應注意到發生低血糖的可能性。但是有些患者，當血糖由高濃度急速下降，雖然血糖仍偏高，也有可能產生低血糖的症狀。

◆原因

- 降血糖藥物使用過量或使用不當。
- 未進食、進食量過少、延誤用餐。
- 空腹運動、運動過度激烈未補充食物。

◆症狀

當發生時，可能或有下列一種或多種症狀

- 輕度低血糖時：飢餓、頭暈、心跳加速、臉色蒼白、冒冷汗、全身無力等。
- 若無立即處理可能發生：意識不清、抽筋或昏迷。

◆處理

- 當低血糖發生時可補充任一食物

1. 一般果糖或方糖 3—5 顆
2. 果汁或汽水 1/2—3/4 杯
3. 蜂蜜 1 湯匙
4. 八公克糖包 2 包

待 10—15 分鐘讓血糖回升並再一次測血糖。症狀改善後若離下一餐尚有一小時可再補充一次。若未改善表示血糖仍然過低可再進食一次並就醫求診。

- 若病人不合作或昏迷時的方法處理，是將病人頭部側放，以糖漿或蜂蜜、果糖塗於牙縫或舌下，每十分鐘一次並送醫治療。

◆預防

- 記住自己的低血糖症狀。
- 按時服藥或打針並按時進餐。
- 空腹不做運動，若從事劇烈運動需額外補充點心。
- 生病時若食慾不佳，可以水果、果汁或飲料來替代餐點。
- 外出時隨身攜帶糖果、餅乾以備低血糖時使用。



糖尿病就該遠離美食嗎？

活水神經內科診所 陳淑娟營養師
新樓醫院 社區健康中心 方姿萍營養師

相信很多糖尿病病患都有相同的煩惱：「我到底可以吃些什麼？」很多病患都會害怕見營養師，害怕飲食受到許多限制，好像吃這個也錯，吃那個也不對。有的人覺得：「只要少吃飯，不要吃甜食，這樣就能把血糖控制的很好了。」也有的人覺得：「我現在血糖高又怎麼樣！？人又不會不舒服，為什麼要管我吃什麼。」甚至有的病患及家屬認為：「只要按時服藥就可以有效的控制糖尿病。」但這些飲食偏差與營養不均衡的問題，都有可能使藥物療效越來越差，血糖也會越來越難以控制。



為什麼糖尿病患者要控制飲食呢？若不注意飲食，又會如何呢？如果血糖控制不良，容易引發急性或慢性的併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖及高血糖，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。因此建立正確的營養知識是很重要的。

營養師扮演的角色並不是要限制糖尿病患的飲食，而是要給予正確的飲食觀念，與你一起設計出適合你的飲食內容，使你能獲得適量且均衡的營養、維持理想體重、穩定血糖，而達到預防或延緩併發症的產生。



其實糖尿病飲食並沒有想像中可怕，它與一般人一樣是以均衡飲食原則為基礎，只是需再進一步依個人的血糖及飲食習慣做調整，以達到良好血糖控制的一種飲食方式。並建議均衡攝取各類食物：「奶類、五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、油脂類，遵守少油、少鹽、少糖、高纖的健康飲食原則。」

建議：

- ◆維持理想體重。
- ◆定時定量：養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖的控制。
- ◆依照計劃多攝取富含纖維的食物。如全穀類主食、未加工的豆類、蔬菜及水果，以延緩血糖上升。
- ◆儘量避免食用精緻糖類的食物：如糖果、汽水、果汁、蛋糕、含糖罐頭...等，因為精緻糖類食品吸收較快，不利於血糖的控制。
- ◆慎選食物烹調方式：少用油炸、油煎或油酥的食物，宜選用清蒸、水煮、燒、烤、涼拌、滷等烹調方式。
- ◆外食時應自我節制：熟記可食份量，懂得食物代換及營養標示，一樣可以享受外食。
- ◆喜愛甜食者，可諮詢營養師如何選用代糖。

所以糖尿病患到底可以吃什麼？

答案是：「什麼都可以吃，只要你適量的攝取。」

那糖尿病患一天的六大類食物攝取量又是多少呢？

我想這是病友們最關心的問題，其實「量」的多寡是因人而異的，「會依個人的身高、體重、年齡、活動量、飲食習慣來設計一份適合屬於自己需要並可遵循的飲食計劃。」

而飲食計劃需要病友耐心的執行，「正確的飲食觀念及良好的生活形態」是控制血糖最重要的基礎。所以，糖尿病病患應讓自己有新的機會去重新認識所吃的食物，了解並活用六大類食物的分類與代換以及適合自己所需的份量，這樣即使在喜慶宴會、出外旅遊時，仍可擁有享受美食的樂趣，而不致使血糖上升。



初學者可參考每日飲食指南來做調整

每日飲食指南		
類別	份量	份量單位說明
奶類	1~2 杯	每杯：牛奶一杯（240c. c.）
五穀根莖類	3~6 碗	每碗：飯一碗（200 公克）；
肉魚蛋豆類	4 份	每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 公克） 或豆腐一塊（100 公克）； 或蛋一個。
蔬菜類	3 碟	每碟：蔬菜三兩（100 公克）
水果類	2 個	每個：中型柳丁一個（170 公克）。
油脂類	2~3 湯匙	每湯匙：一湯匙油（15 公克）



寶貝您的雙足 —— 糖尿病之足部護理

活水神經內科診所 許惠茹護理師
新樓醫院 社區健康中心 趙淑鈴護理師

我們的腳，每天為我們服務，為了讓它們有更長的時間為您效勞，請好好愛護您的雙腳。糖尿病患者平時除了需要注意飲食、運動及藥物，以維持血糖控制外，也應該重視雙腳的照顧，以免發生足部病變的併發症。因為，一旦發生糖尿病足的併發症，嚴重者可能需要截肢，甚至引發敗血症導致死亡。將近四分之一的糖尿病患者曾經因為足部病變尋求醫療協助。

足部問題是糖尿病病人常有的慢性病併發症之一，也往往是病人必須住院治療的因素之一。由於病人有神經病變，血管阻塞，又容易感染，使足部易發生潰瘍、壞疽、甚至需要截肢，而且在截肢手術後三到五年內，約有 32 % 到 61 % 的病人的另一肢也逃不過截肢命運。由此可見足部問題對糖尿病人，對整個社會都有極大威脅。所以世界各國都對糖尿病的足部問題投入大量心力、希望透過衛教，早期診斷，早期治療，以減少截肢的危害。



糖尿病的病人，即使是一個很小的足部外傷，都很容易產生足部的感染。例如：一個沒有治療的切傷或雞眼所變成的感染，也可能造成截肢。因此，糖尿病的病人應該特別重視他們的足部照顧。



糖尿病容易發生足部問題的原因有：

1. 神經病變可使您的足部失去知覺，所以小小傷口並不會引起您的注意，而導致無法收拾的後果。
2. 血管病變使足部循環變差，傷口不易癒合。

以下是一些簡單足部護理，糖尿病病人只要好好的關注足部，可以很明顯的減低被截肢的危險性，而走向更健康、更有活力的生活。

◆保護您足部的簡單步驟：

- 控制您的血糖，根據糖尿病控制和試驗報告，控制血糖可降低神經傷害高達 56 %，所以控制您的血糖是預防足部病變的最基本要求。
- 穿合適的鞋襪，初次穿的新鞋，不可穿太久，一天最多穿 1 小時。
- 鞋子必須柔軟合腳，尤其是腳部有變形時。
- 穿鞋子之前必須要檢查有無異物。
- 不可赤腳走路。
- 每天看一下你的腳與趾間部位(例如每次穿上或脫掉鞋襪時)，用放大鏡、鏡子或有放大效果的鏡子，可能有助於檢查腳背、腳底和腳側的顏色與皮膚的完整性。
- 用鏡子協助檢查腳底以及足趾之間。
- 不可用刀來剖腳部的雞眼。
- 不可吸煙。
- 若視力不良，要請他人代為檢查雙足及鞋子。
- 每天以溫水清洗雙腳，仔細檢查雙腳(包括趾縫、足底等)。
- 請病人注意不要被熱水燙傷，洗澡前先以前臂、手肘或溫度計來測試水溫。
- 一旦發現有異樣，應立即就醫。
- 適當的乳液按摩，並穿棉襪保護。
- 只要有傷口都需格外注意。請多自我檢測血糖，維持血糖在理想範圍內，以利傷口的修復。
- 多做足部的運動，包括甩腳、屈膝、轉足踝關節及放鬆等運動。
- 勿穿潮濕的鞋子。
- 沿著趾尖的邊緣修剪腳趾甲，不可修太短，以免受傷。
- 若是有厚皮或厚繭，可在洗澡或溫水泡腳後，以浮石輕磨厚皮。

◆選擇適合自己的鞋襪

- 下午的時間買鞋，並以最大的腳來決定鞋子的尺寸。
- 選擇鞋頭寬度夠容納整個腳掌，且鞋和深度可以讓腳趾頭自由伸展的鞋子。
- 盡量選擇全包式或前包式的鞋款。
- 鞋子的材料，最好是透氣而且能防水，至少準備兩雙以上，可以每天替換。
- 選擇棉質透氣吸汗的襪子，鬆緊帶要寬鬆，顏色要淡，縫線不可太粗，以免摩擦。
- 若有雞眼或過度摩擦產生的厚皮，可以選擇鞋墊來減輕足部壓力。
- 新鞋第一天只能穿一小時，之後每天增加一小時，慢慢磨合。
- 每天穿鞋前先檢查鞋內，看是否有磨損或鬆掉的內襯、裂縫、小石子、或其他異物，這些都會傷害到皮膚。養成穿鞋前先將鞋子拿起來倒一下的習慣。



以專業、信賴~讓擔心變得很放心

新樓醫院 社區健康中心 糖尿病衛教師 趙淑鈴

從事衛教師工作讓自己印象最深刻，莫過於患者學習施打胰島素的情景與內心的感動，在臨床上有不少糖尿病患者仍存有錯誤觀念，認為打了胰島素以後眼睛會瞎掉、腰子（腎臟）會壞掉，最後落到洗腎命運，甚至更誇張的想法，以為施打胰島素後就像打毒品一般會成癮，一輩子要過著灰暗的日子。其實糖尿病患者通常在得病久了，而降血糖口服藥也吃不少，在吃無效後，才開始學習施打胰島素，事實上，因長期不良的血糖控制才是這些併發症真正的元兇。

曾經有位 75 歲婆婆病友握著我的手，哭著對我說：『我不要打針，死也不要打』拼命地向她老公抗議又是求情，老阿公很無奈，因為他從不曾自己要拿著針，還要被迫學技術，最後要有勇氣打在老婆身上，說實在，醫師還沒讓阿公、婆婆做好心理準備，就來到衛教室要學習自我施打胰島素，情緒免不了會激動起來而無法放輕鬆，在沒能給我機會談一談之下，於是甩開了我的手，不肯配合，只好讓阿公再去和醫師溝通，緩一陣子後再來學習。



說真的，經過這些年與病友們相處，我發覺要讓病友們聽得懂、而且重視自己的健康，需要和他們長期『搏感情』建立良好關係，讓他們感受到他們的健康不只有自己單打獨鬥，衛教師給予的是無形支持的力量，是滿滿的愛、自信與知識的加油站！

而那曾經被推開的手，當再度面對一位也是需要學習施打胰島素的老奶奶時，她讓我深深體認到剩下的年邁日子她要過的有尊嚴、有品質的生活。

在與老奶奶多次接觸一段日子中，我採取漸進方式讓她了解什麼是胰島素，用真實的胰島素空針打在我身上，想讓她看到眼前誠意的我，有心解決她每天必須勇敢的吞 10 顆血糖藥卻始終不見改善的血糖變化，而她也逐漸明白，血糖一直不見好轉，萬一真的中風了，那以後沒有體力和朋友們去做運動，去聊聊話家常，這生活的重心，豈不是要難過了！

所以和老奶奶商量〔因病友家住醫院附近〕只要她肯來衛教室三天，我有自信讓她有信心學會了自我施打胰島素。所以第一天，我直接操作一次完整的注射流程，讓老奶奶看清楚整個過程並沒有很困難，第二天我讓老奶奶透過我的手協助下完成施打胰島素，到了第三天直接由她獨立完成施打步驟，爾後由家屬協助抽藥。當老奶奶笑了，覺得打針並不可怕也沒什麼大不了時，我的心終於放心了，而她也開心的接受這技術。

往後的每一天，老奶奶都遵從醫師的指示，每天早上除了會和朋友們一起做運動外，飲食也有在注意，規律自我施打胰島素更是每天重要的功課，而我們也看到她的努力在三個月後，抽血值中的糖化血色素從 10.5mg/dl 降到了 7.7mg/dl，這是我們替病友感到開心的事，希望老奶奶繼續加油保持下去。



頭痛 ... 跟頸椎有關嗎？

淺談頸因性頭痛

謝鴻偉物理治療師

臨床上有許多患者是因為長期頸肩痠痛、膏肓痛而來求診。分析姿勢動作因子大多是『姿勢不良症候群』所造成。在長期使用電腦或是不正確的閱讀姿勢之下，最常見到頭部過度前傾或是頭朝向一側肩膀歪斜的錯誤(圖一)。在頭部過度前傾的姿勢下，頸部後側肌肉為了維持頭部穩定姿勢會過度使力，進而衍生臨床上常見的頸肩部肌肉緊繃痠痛的『肌筋膜疼痛症候群』；而頭側向一側的姿勢更使得頸胸椎及肩膀兩側肌肉及關節處於兩側不對稱的受力，進而衍生頸胸椎『姿勢性脊椎側彎』而有高低肩、脖子單側痠痛、膏肓痛的症狀，常常會見到這樣的患者一痠痛起來就會在頸部、肩膀垂打或柔捏按摩，短時間舒緩症狀後又很容易復發痠痛。若是一再忽略痠痛的警訊，接下來就是脊椎關節退化、骨刺增生、神經孔狹窄或椎間軟骨突出造成脊椎神經壓迫形成手麻、手臂痠痛等症狀。



● 頭過度前傾



● 正確姿勢(矯正後)



● 姿勢性脊椎側彎 (圖一)

近年來也因為電腦使用率增加，上班族、學生花在電腦桌的時間隨之增長，除了以上提到的痠痛症狀之外，也常常在一些族群中有抱怨從頸部疼痛而延伸到頭部的頭痛症狀。而在許多查不出原因的頭痛，在排除顱內病兆後，有越來越多研究發現頸椎與頭痛有密切的關聯，此即『頸因性頭痛』(cervicogenic headache)，也就是源自於頸椎問題所造成的頭痛。

頸因性頭痛在 1983 年首先由 Sjaastad 這位學者所提出，定義為由上頸椎所支配的肌肉骨骼系統在產生疼痛時，同時會將疼痛訊息轉移傳導到頭部，因而產生頭痛的現象。一般較為接受的神經生理機轉是頸椎神經根與三叉神經共同在三叉頸椎神經核 (Trigemincervical nucleus) 形成功能性會聚現象 (functional convergence) 所致。所以病源雖然來自於頸椎，但是卻感覺疼痛分部在三叉神經所支配的頭部或顏面部。

典型頸因性頭痛的症狀通常是單側，會因為特定的頸椎動作、不良的頭部擺位姿勢，或是在脖子特定的壓痛點予以按壓而引發頸部疼痛傳到後枕部、側頭部 (太陽穴周圍)、眼眶周圍或前額部的頭痛。可能會伴隨頸肩部與上臂疼痛，症狀可持續數小時或數天之久，為非搏動性的疼痛。頭痛起來可以是中度至重度的嚴重強度。偶爾可能會合併噁心、嘔吐、頭暈、畏光怕吵、同側視力模糊等情形。

常見頸因性頭痛的原因有三種：姿勢不良、頸部外傷病史、頸椎退化。須由專科醫師在排除其他相關可能的頭痛類型之後，才能確定為頸因性頭痛。物理治療除了可以提供傳統電熱療舒緩肌肉關節緊繃不適的症狀之外，在詳盡的姿勢與脊椎動作功能評估後，提供徒手治療 (圖二) 將錯位的頸椎關節復位，並設計適當的伸展運動 (圖三) 與肌肉強化運動 (圖四、五) 矯正患者因姿勢不良造成的肌肉關節失衡現象，並加入近來最新觀念的脊椎核心肌群穩定運動來維持重新建立的正確姿態 (圖六)。



(圖二) 徒手治療復位頸椎錯位的關節



(圖三) 上斜方肌、提肩胛肌伸展運動



(圖四) 頸部深層屈肌強化運動



(圖五) 中、下斜方肌強化運動



(圖六) 頸肩部核心肌群穩定運動

心情分享

內心填滿溫暖 所以感動
人生綴滿璀璨 所以感謝



一句話語 一個舉動
就可以將祝福 佈散每處角落



讓愛傳出去



新化 梁恩琪老師

會走進安河神經內科診所，是因為偶然讀到一篇關於中風徵兆的文章，發覺自己似乎有多項症狀符合，擔心之餘趕緊依照文章中的建議，接受神經內科醫師做進一步診斷。在王醫師詳細的問診之後，確定排除中風的可能，反倒是我認為習以為常的頭痛情形，受到王醫師的關注，也因此開始我的頭痛日誌記錄。

所謂的頭痛日誌是一張表格，剛開始填寫時是利用晚上睡覺前回想當天頭痛情形，常會在頭痛型態、痛多久、頭痛度數及頭痛測這幾欄斟酌許久，到底度數多少能代表現在的痛？後腦杓痛要算中間還是兩側？下筆前總會感到另一陣頭痛。

一週後帶著記錄表回診，看著護士小姐的計算方式，悄悄發覺頭痛型態與頭痛側似乎不是那麼關鍵，而頭痛時間及度數才是需要仔細填寫的，因此第二週開始決定改變記錄方式。我將頭痛日誌折成小張放在隨身包包，並隨身帶著筆，只要頭痛情況發生，就會直接記錄下來，免去當晚回想的誤差與困擾。有前一週的經驗作為基準，這次衡量頭痛度數明顯快很多，記錄起來就更得心應手。根據一兩個月的紀錄下來，我幾乎可以歸納出自己常頭痛的時間點，例如壓力來臨時或在冷氣房中等，因此越來越容易判斷何時需要拿出頭痛日誌來記錄。



隨著治療期程拉長，本來預期該頭痛的時間點，出現頭痛的情形越來越少，我知道遠離頭痛的目標快達成了，這段時間的辛苦記錄與定時服藥總算獲得收穫，不禁感到一股成就感，與大家分享，希望大家也都能享受這樣的歷程。

新營 許菁玲小姐

我叫許菁玲，今年 53 歲。從青春期到更年期，頭痛一直困擾我，生活得非常沒有品質，無論是旅遊、讀書或事業所受影響之大，已經多次想結束生命。從算命、占卜，到看婦產科、精神科、腦神經內科、中醫、偏方、秘方...等等，都試了！無一有效，止痛劑都只是暫時安撫。頭痛再加上失眠都猶如一顆不定時炸彈，隨時都可能發作。

一年多前，因為教會姊妹的介紹，我到了台南市活水神經內科就醫，到了診所門口，看到了『活水』兩字，心中突然明白，原來這位醫生是基督徒。在等待看診的時間，我突然開口禱告（那時我剛信主一個月），像天父阿爸祈求，希望能經由主的醫治大能，賜予王博仁醫師權柄，及王醫師的專業，帶來真正的醫治。30 年一直活在不斷頭痛的惡夢中，能有多大的信心。就是很奇怪，那天的信心特別強（因為剛信主，真理尚未被造就，經過一段時日才知道，原來那天聖靈在對我說話）。

在將近兩年的醫治過程，是讓我想與大家分享的重點。每次與王醫師見面，他第一句話一定是說：「平安」，沒錯！從被醫治到現在，我真的平安了。兩年來在看診中，從未見過王醫師與患者的互動有愁容，總是鼓勵我絕對要有信心可以有不用吃藥的一天，我總是在他身上看到耶穌的樣式及愛。他視病猶親，他的態度都能使我得到平安，這跟我之前所接觸的其他醫師有些不同。王醫師非常用心，他的醫治方式除了配合吃藥，且必須每日紀錄下來，而且會一直調藥，直到現在我的頭痛已經很少發作了。

記得我每次當我感謝王醫師時，他會說謝謝我如此配合他，然後將榮耀歸給主。還有一次，我問王醫師說當我吃這些藥無效時怎麼辦，很有趣，他竟告訴我：「那你就跪下來向上帝禱告」。是的，他怎麼會知道我來這到這裡是上帝的引導。這兩年來我不斷求告主，請主賜下醫治大能，聖靈不斷地膏抹我。在一次的感動中，聖靈告訴我要憑信心，這位醫師絕對可以醫治我的肉體，也可以醫治我的靈。是的，王醫師是被上帝所祝福紀念的醫生，加上我這位被聖靈充滿，而心理的力量剛強起來的病人，我的病一天天的痊癒，我的心也不再因病痛而苦毒。感謝主、讚美主、哈利路亞，阿們！

佳里 謝慈芳小姐

人生若沒有經歷過疾病的折磨，就不會徹底去改變自己的生活及飲食步調，和小病就需就醫的習慣。

由於輕忽「頭痛」這個小毛病，自己亂服用止痛藥，這二十幾年下來，它所演變的結果，令我在這將近一個月的住院期間，密集的检查及服藥注射，讓我的人生觀有更深的體會。

在今年的 3 月 14 日，是我在洗完頭髮後劇烈頭痛發作的第一次，經過佳里綜合醫院用藥後漸趨緩和後返家休息。又於 3 月 16 日晚上洗頭後突然後頸部痠痛，無法靜坐，又發生類似第一次的劇烈頭痛和嘔吐，我又再次趕往佳里綜合醫院治療，頭痛雖緩解，但仍無法改善我頸部的酸痛。於 3 月 17 日我毅然掛成大醫院神經內科就診，經林醫師安排住院並急做電腦斷層檢查，並無異樣，3 月 19 日出院。隔天，又再次劇烈頭痛，經急診轉王醫師門診，懷疑洗澡頭痛，需再做更精密的檢查，立即再次住院。經「腦血管攝影」、「核磁共振」後，確定左頸動脈有 80% 的狹窄，住院期間，麻煩住院醫師與王醫師的密切聯絡及多位醫師的會診及改變用藥，我的症狀亦漸漸趨緩。

出院後至王醫師門診做後續藥物調整，在王醫師的安排下於 4 月 12 日，再次住院做第 2 次的「腦血管攝影」，狹窄也已消失。

這種奇蹟似的改變，委實讓我的人生造成極大的震撼及難以抹滅的回憶。



善化 鄭碧娥小姐

我先生腳後跟粉碎性骨折開刀，固定一年後拿掉固定器，之後腳還是行走不良，經朋友介紹來到安河神經內科診所做復健。第一次來時是晚上，人好多，我先生是耐不住性子的人！但是碰到佳樺老師細心的解說和治療，我先生好開心，說這種復健方式才是他想要的。

後來，我先生天天早上從善化騎車來安河做復健。再來碰上鴻偉老師，他說只要有配合回去做腳步運動會恢復很快！在這，我要感謝復健部的鴻偉老師、榮泉老師、佳樺老師、順鴻老師，謝謝你們，我先生腳好很多，恢復真的很快！

台南 梁玉貴小姐

在活水看診這麼多年，未曾有壓力，在醫護與工作同仁的細心照護，體貼下，讓我有家的感覺。以前談到復健兩個字，我心生懷疑，不信任感，實際做後，才知一切都是多疑的，謝謝每位醫師、復健老師與工作同仁，獻上無限祝福與感恩。

永康 黃宣菱小姐

很感謝王博仁醫師，把我困擾已久的頭痛與眩暈，治療到發作機率已變少次數了！還有細心的每個護士小姐們，待人親切微笑迎人。

台南 呂春樵小姐

感謝上帝的恩典；恩賜，王醫師醫好太多的兄弟姐妹。

台南 陳美玲小姐

希望健康，永遠不再頭痛。

永康 林柳澤先生

母親中風時言語不清，經黃醫師長久診治，現在講話清楚。

一夜好眠

台南 洪醫師

歲月如梭，每天都很忙，常感睡不夠，早上好想賴床，能睡到自然醒是種奢華。我為此獻上感恩，也回想多年前曾有失眠的日子，真是天壤之別！我是職業婦女，心中期望在工作中有成就感、學有所用，又期望能多點時間給家人，體驗家庭美好。而在完美的期待中，生活充滿壓力挫折。有時沮喪、有時自責、有時懼怕。在得失之間掙扎，精疲力竭、腳步沉重。那時孩子快要讀小學，為母的心更是憂慮。就在此情況下失眠悄悄來到，不知不覺陷入失眠苦海中。



身體已經很累，閉上眼卻無法入眠。第二天還要面對充滿挑戰、全力專注的工作。日子一天天過去，身心漸漸乾枯，生命失去活力，如拖著重擔的老牛，每次夜裏醒來無法再入眠。電視一台轉過一台，看書越看越無法入眠，幾乎所有方法都試過也徒勞無功。

有一夜不經意的拿出聖經，當時並不認識救主耶穌基督，翻到馬太福音第六章記載著：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說，吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了！」

當下感受朋友介紹的救主耶穌非常了解我的心，眼淚如雨落下，決定好好與家人珍惜領受美好，工作去留與成就感不能成為牽絆與憂慮，把一切憂慮卸給神，那夜以後長久的失眠不再攪擾我，我經歷耶穌話語的安慰力量得享平安睡得香甜，耶穌愛你！打開你的心來感受，必能經歷祂豐盛恩典。



若有身心靈的困擾，
需要幫助及扶持者，
可在活動結束之後留下，
我們將會有專業的團隊、
教會的朋友為您祝福與代禱。



心情手札

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines for text entry.





心情手札

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal dashed lines for text entry.





心情手札

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal dashed lines for text entry.

