



TAIM

健康新知 | 服務資訊 | 衛教問答

2023/季刊

NO. 030



整合醫學

健康季刊 | Integrative Medicine

| 整合醫學 | 解決生理失調，讓你一夜好眠

| 精準醫療 | 高禾醫院第五代健檢

| 再生醫學 | 微觀細胞治療

| 高禾藝廊 | 蛻變越南當代漆畫聯展

| 運動醫學 | 肩關節疼痛物理治療

| 高禾榮耀 | 高禾醫院通過地區醫院評鑑

| 中醫觀點 | 因時養生－春季

| 影像醫學 | 影像檢查要不要打顯影劑？

| 藥師叮嚀 | 塵蟎減敏療法

| 高禾園地 | 氣味生活



季刊電子版

發行所 | 台灣整合醫學協會

創辦人 | 許庭源

總編輯 | 陳珮如、洪詣涵

執行企劃 | 陳惠美、黃玉婷

創刊日期 | 2020年1月15日

出刊日期 | 2023年4月25日

發行情 | 1000冊(1年4期)

官方網站 | www.taim.org.tw

地址 | 高雄市鼓山區博愛一路460號

電話 | 07-394-9938

傳真 | 07-550-6750

美術編輯 | 吳欣儀、林慧玲

解決生理失調 讓你一夜好眠



高禾醫院 鄒宜庭醫師

陽明醫學大學醫學士
高雄義大醫院家醫科醫師



睡的好很重要卻也不容易，會影響睡眠的因素很多，從睡前使用3C電子產品的行為、身心壓力、睡眠環境的溫度和燈光、起床的時間、白天是否暴露陽光、白天躺在床上的時間等等，都是影響睡眠的重要因子。

在睡眠門診，醫師會先評估個案的睡眠習慣，必要時使用生理檢測儀精密紀錄三天的睡眠品質、睡眠呼吸中止的風險等等。

在對睡眠狀況有基本的了解後，我們要審視個案現在的生活習慣是不是有會干擾睡

眠、不利入睡或熟睡的行為，例如躺在床上滑手機、睡不著一直躺在床上、早上習慣性賴床、午睡太久或太晚午睡，逐一檢視過後，與個案討論可以改變的行為和方法。

在行為改變之後，仍有的人會有睡眠上的困擾。此時我們要先排除生理上失調，如荷爾蒙失調、細胞內鎂離子濃度不足、維生素D不足等等，這個部分需要輔以抽血來做檢測。很多人會忽略的是，腸漏症、過敏原也會導致失眠，因此評估腸道黏膜的健康和過敏原檢測也很重要。腸道菌叢也會影響腦

影響睡眠的因素

賀爾蒙失調

過敏原

維生素D不足

腸漏症

細胞內鎂離子濃度不足

身心壓力

睡前使用3C產品



部和睡眠。我們也可以利用這個機會，進行全方面檢驗來評估身體功能性的不足，進一步擬定健康促進計畫。

藥物治療方面，高禾醫院睡眠門診優先採用不具依賴性、不具成癮性的節律調節藥物，讓個案不用害怕藥物越吃越沒效、越吃越重或是戒不掉。如果個案有自律神經失調、憂鬱、焦慮等狀況，也建議要同時治療，才能真正改善睡眠的品質。

著重整合醫學的初衷，醫師會視情況配合中醫一起調理個案的身體，搭配保健品、經顱微電流刺激療法等共同幫助個案達到理想的睡眠狀況。須注意的是，從全面檢查、行為習慣調整、保健品或中藥的使用，需時一至兩個月的時間，個案需要有耐心的配合醫師進行一連串的檢查和治療，才能達到改善睡眠、一夜好眠的目的。

範本

腸道菌叢失衡指標

檢測結果：

	第一次	第二次	第三次	參考值
檢查日期	2023/1/13			
Benzoate 苯甲酸	0.9			≤9.3
Hippurate 馬尿酸	2082.0			≤1070
IAA 吲哚乙酸	16.2			≤7.6
酵母菌/黴菌標記	第一次	第二次	第三次	參考值
Arabinitol 阿拉伯糖	20.4			≤73

檢測說明：

- 本檢測使用液相層析串聯質譜儀(LC-MS/MS)檢測尿液中有機酸成分。
- 苯甲酸(Benzoate)一般作為藥物與防腐劑使用，從飲食攝入或由腸道細菌代謝而成，若苯甲酸增多，可能為攝食過多加工食品、醃漬物或腸道菌叢失衡，建議可補充胺基酸、益生菌等。
- 馬尿酸(Hippurate)在肝臟由苯甲酸(Benzoate)和甘氨酸(Glycine)合成，馬尿酸正常，苯甲酸偏高，可能是胺基酸(甘氨酸)、維生素B群攝取不足或肝臟功能不佳；馬尿酸(Hippurate)過高時，可能與攝食過多加工食品、醃漬物、肝功能不佳或腸道菌叢失衡有關，建議可補充胺基酸、必須脂肪酸、維生素B群、鐵維等。
- 吲哚乙酸(IAA)為腸道菌叢代謝色胺酸(Tryptophan)產物，吲哚乙酸偏高可能與慢性腎臟疾病或腸道菌叢失衡及致病菌增加有關，亦可能會增加腸道屏障的通透性，增加身體毒素的累積，建議可補充必須脂肪酸、維生素、鐵維等。
- 阿拉伯糖(Arabinitol)與菌叢代謝有關，偏高可能的情況是白色念珠菌、酵母菌增加或食用相關食物，腸道的菌叢感染可能會出現很多不同症狀，如：便秘、口腔潰瘍、疲乏等，建議可補充天然菌羣抗生素、酵素、益生菌。

檢測人員：**PEI-KEN SUN** 實驗室主管：**Da-Eu Cheng** 報告日期：2023/1/17

兆豐生醫科技股份有限公司
 BioRey Biotech Co., Ltd. 檢驗日期(Examination Date): 2023/02/03 病歷號碼(Chart No): 000001 姓名(Name): 許高安

療程諮詢請洽各特約院所

高禾醫院 第五代健檢



高禾醫院 沈葭蔚醫師

高禾醫院整合醫學中心主任

高雄醫學大學 醫學士

高雄醫學大學附設醫院 家醫科主治醫師



案例分享

55歲林女士，事業有成，是公司裡的高階主管，喜歡旅遊與享受美食，品點小酒。近幾年來，公司體檢只有發現膽固醇偏高，健康狀況看似沒有特殊問題。不過，林女士有幾個困擾著她的幾個小毛病，包括長期便秘、睡眠品質不佳。雖然服用了兩年治療更年期症狀的自費藥物，晚上仍然時常睡到滿身汗，睡眠常被中斷，影響了白天的精神。此外，林女士的母親有高血壓，所以林女士一直有記錄自己的血壓，這幾個月來發現自己血壓越來越高，醫師建議要服藥控制。

注重自己健康的林女士，於是接受了朋

友的推薦，來到高禾醫院進行特有的「**第五代健檢**」除了傳統的生化血液尿液檢查，還包含了許多功能性醫學檢測，高階的影像檢查，腸道菌叢基因分析以及最新的全方位生理檢測。

沈醫師判讀林女士的報告時，在一般血液檢查中，發現林女士除了高血脂及糖尿病前期，功能性醫學檢測發現小腸壁的通透性有異常(即俗稱的腸漏症)，同時有維他命D3、細胞內鎂離子不足、自然殺手細胞毒殺能力低下等、慢性食物敏感免疫反應檢測異常等現象。另外，在生理檢測儀則顯示林

高禾醫院 第五代健檢



248項功能性健檢

免疫系統評估
抗衰老及賀爾蒙檢測
癌細胞毒殺試驗分析
癌症腫瘤標記
紅血球內活性鎂離子檢測



基因檢測

NGS腸道基因檢測
NGS癌細胞風險基因檢測
SNP基因多樣性評估



高端影像儀器檢查

3T-MRI全景磁振造影
CT全景電腦斷層



女士睡眠中斷，且有重度睡眠呼吸中止的現象。原來，林女士長期外食，導致好油及蔬菜攝取不足，腸道環境不佳，小腸壁的通透性已經出現問題，間接造成了相關的免疫系統失衡。腸道菌叢的次世代基因定序，發現她缺乏某一些好菌，導致容易便秘，和她的高膽固醇血症也有關聯。

高禾醫院最不一樣的是，我們的檢查包含細胞、器官、功能性等多層次檢查，不僅可以發現影響健康的早期指標，找出免疫力不平衡的原因，還有提供中西醫、物理治療、營養療法、益生菌療法、細胞治療等各種相對應的健康促進策略。於是，根據林女士的報告，醫師處方提供合適的益生菌及營養補充品，給予詳細的飲食衛教來改善她的

腸道健康，並搭配副作用最少的藥物輔助降血壓及血脂，目前已經將血壓血脂降到正常範圍，便秘情形亦獲得大幅改善。另一方面，林小姐接受我們的建議，開始在睡覺時配戴「正壓呼吸器」，睡眠呼吸中止症即刻獲得改善，終於不再半夜驚醒，可以一覺到天亮。更令人驚喜的是，隨著配戴正壓呼吸器治療睡眠呼吸中止症，長期讓林女士困擾的清晨冒汗情況，竟然不藥而癒了！

如果您有困擾許久的健康問題，以往的健康檢查一直沒辦法找出根本的原因，建議您接受高禾醫院的第五代健檢，體驗精準醫療的不同！

健檢諮詢請洽各特約院所

微觀細胞治療



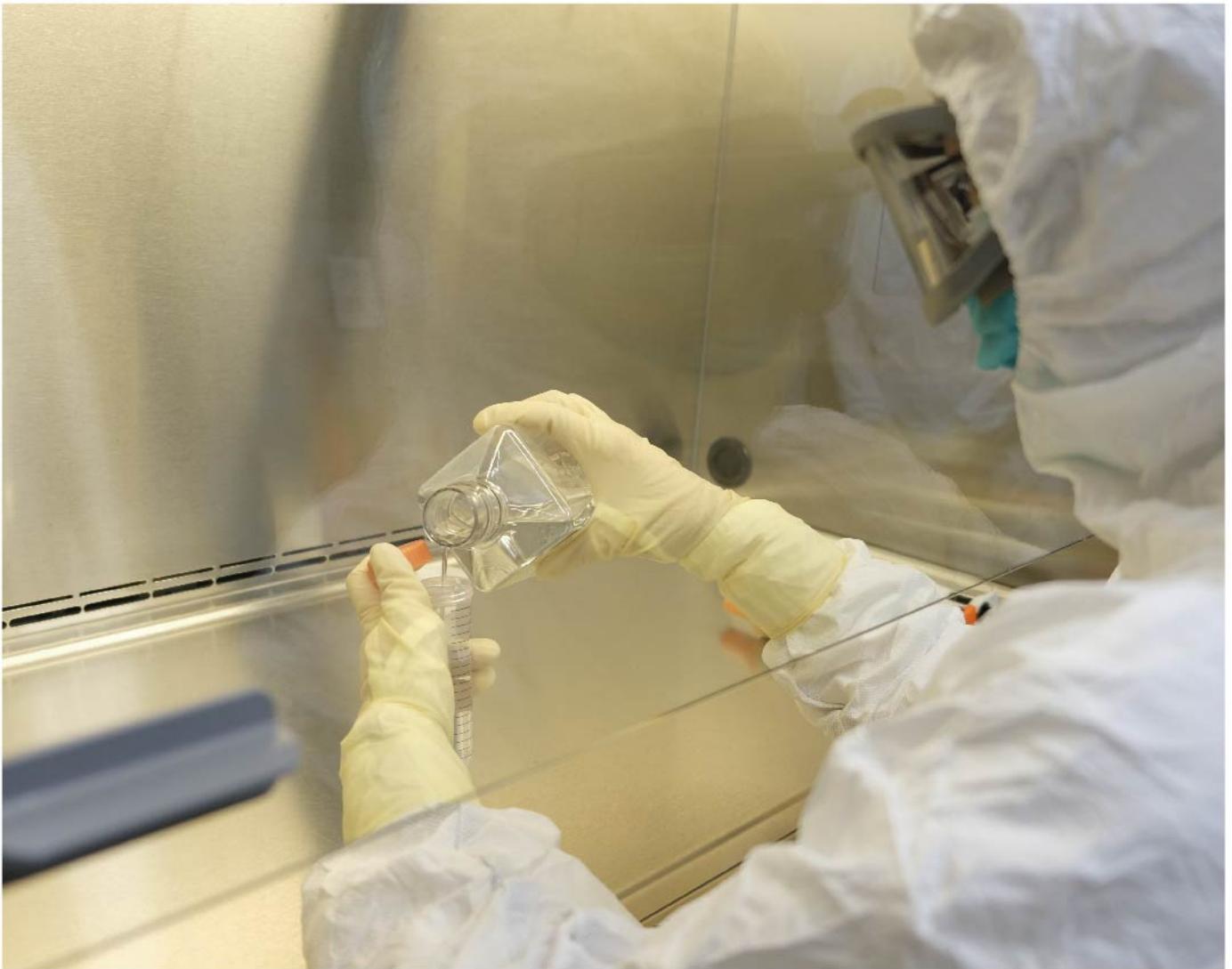
高禾醫院研發部副總 林姿伶
英國倫敦大學學院腎臟醫學所博士
中興大學生物科技學所碩士



高禾醫院細胞治療示意畫面

再生醫學為近二十年來迅速發展且備受關注的醫學領域，目前主要包含四大範疇，分別為：1.細胞治療 2.組織工程 3.基因治療 4.小分子生物技術，應用於不同組織器官受損和各式疾病條件等。細胞治療為利用特定健康的細胞種類，例如免疫細胞或幹細胞，經過嚴格的細胞培養流程和品管鑑定後，施打至人體內，用以修復或取代已受損或壞死的細胞，進而改善受損的組織或器官的功能來達到療效。組織工程主要為結合生物醫學和應用工程/材料學的原理及方法，來開發出可以修復和改善生物組織功能的人工替代物，例如利用自體的軟骨細胞使其生長在以膠原

蛋白為主的支架材料上(在體外進行培養)，再植入已縫上骨膜的軟骨受損處進行治療。基因治療為利用分子生物學的方法，透過基因編輯或利用含特定基因之細胞，輸入至人體內以治療遺傳性等疾病，目前基因治療因生殖細胞之基因療法牽涉倫理道德的問題，所以仍以針對體細胞為主。小分子生物技術主要是將小分子量的新藥，作為標靶藥物適用於不同適應症(例如癌症)，或是透過小分子來活化特定細胞進行治療，例如由 Frequency Therapeutics 生物科技公司所研發的小分子新藥 FX-322 可用於活化 progenitor cells 來治療聽力受損。



細胞處理的其中之一實驗步驟

別於以往傳統，一對一標靶治療疾病的方式，細胞治療能同時執行多重作用，若以間質幹細胞作為骨關節炎之治療為例[1]，間質幹細胞:(1)能透過其免疫調節作用，來調控免疫細胞分泌激素，促使局部區域產生一個抑制發炎反應的環境(2)能透過幹細胞再生與多分化的特性，促進軟骨及新生骨等組織再生(3)能透過其本身之分泌激素及旁分泌(paracrine)作用，以影響組織再生和免疫調控能力，來達到治療疾病的最佳效果。此外，細胞治療目前已應用在臨床上不同的疾病[2]，這同時也為無臨床藥物可醫的疾病或需要器官移植但存在器官捐贈數量短缺的疾病，提供潛在的一線曙光。

慢性腎臟病(Chronic kidney disease)係迄今無藥物可改善且面臨器官捐贈不足問題的疾病之一，根據US Renal Data System統計報告顯示，在2018年台灣治療腎衰竭的人數，相較全球許多國家位居第一[3]。此外，2021年台灣健保支出的統計也顯示健保支付急性腎衰竭和慢性腎臟疾病治療費用最高，全年度花費金額高達533億元，而洗腎人數也逐年攀升。目前急性和慢性腎衰竭並無藥物可改善腎功能，臨床上的治療方式為洗腎(包含血液透析或腹膜透析)或是腎臟移植，血液透析影響病人的生活品質甚鉅，而腎臟移植則需評估移植是否會有排斥性的情形。因此，已有許多臨床研究和生物科技公司



細胞放入培養箱進行培養

持續不斷得在評估和檢測細胞治療，對於治療慢性腎臟病的效力，其中美國生物科技公司(ProKidney)，更在去年宣布有目前在腎臟醫學領域中規模最大的臨床試驗，預計會有高達1200位罹患糖尿病腎臟病的病患參與，而參與之病患不僅限於美國，還包含來自歐洲、拉丁美洲、亞洲的病患。此項臨床試驗將提供完整的數據，揭開細胞治療潛在締造「腎餘人生」的新契機，及提供腎臟病的病患是否願意考慮另一種新方式，來解決腎臟功能無法逆轉的問題。

儘管細胞治療看似充滿無限前瞻性與發展性，但細胞的製造過程會影響品質及安全性，而對於適應症有效的細胞數量，也會因病患的個體差異而有不同的效力。因此，細胞治療仍需持續研究探索，而相關的法規制定與執行，要如何能確保維持穩定且高品質

的細胞來保障患者進行細胞治療的相關權益，將可能是影響細胞治療能否持續發展，以及為病患謀取最大效益所面臨和須慎重審視的課題。

參考文獻：

1. Najar M. et al. Mesenchymal stromal cell immunology for efficient and safe treatment of osteoarthritis. *Front. Cell Dev. Biol.*, 2020; 8: 567813.
2. Wang L. W. et al. Cell therapies in the clinic. *Bioeng. Transl. Med.*, 2021; 6: e10214.
3. Bello A. K. et al. Epidemiology of haemodialysis outcomes. *Nat. Rev. Nephrol.*, 2022; 18: 378-395.

細胞治療諮詢請洽各特約院所

4.10-6.30

愛讓健康心想事成

感恩媽媽健檢專案

媽咪我愛你~



留學哈佛、心臟內科
鄭凱鴻醫師親自操作

心臟內科的專家鄭凱鴻醫師

- 高階4D與心肌形變心臟超音波檢查
- 呼吸中止症相關的心血管疾病
- 婦產心臟學：包括因懷孕產生之心臟衰竭、高血壓、子癲前症等
- 癌症心臟學：因化療和放療相關的心臟衰竭，心血管疾病，深層靜脈栓塞等
- 一般心臟學：高血壓、心絞痛、心肌梗塞、心律不整、心房纖維性顫動、心血管疾病、高血脂症和代謝症候群

寵愛媽媽貼心有一套

6000

本院引進4D心臟超音波

捕捉心臟立體影像，為診斷及治療心臟疾病提供更準確的信息
相較於傳統心臟超音波檢查，GE Vivid™ E95 4D和strain有以下優勢：

- **早期精準診斷**：在心衰竭前即可提供可靠的心臟信息，提供醫師早期診斷早期治療的方針。
- **檢查精準詳細**：精準檢查心臟各部位結構狀態，並結合AI判讀顯現詳細的圖形影像。
- **非侵入性**：使用超音波診斷技術，非侵入性，不會對患者產生任何不適和風險。

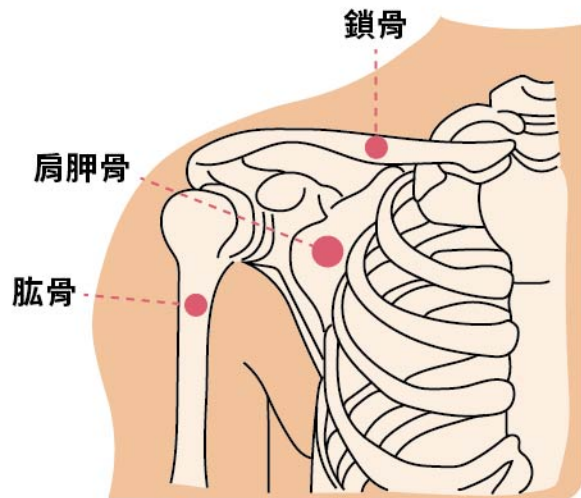


肩關節疼痛物理治療



高禾醫院 康珮筠物理治療師
國立成功大學物理治療學系學士
德馨物理治療所物理治療師
杉合復健科診所物理治療師
樂點樂齡中心特約講師

肩關節 複合體解剖構造圖 鎖骨、肩胛骨、肱骨



肩關節為人體活動度最大，相對為最不穩定的關節，由關節孟唇、關節囊、韌帶、肌肉與肌腱協助肩關節維持穩定與完成各方向的動作。肩關節的組織眾多且結構細緻複雜，一個組織受損，除了病理性的變化之外，結構上的改變也有可能影響到肩膀周圍的力學平衡，引發錯誤的動作模式，造成肩部疼痛。根據健保署統計，國內肩頸酸痛的盛行率為55%。

肩關節的解剖構造

肩關節並非由單關節組成，組成肩關節的骨骼有鎖骨、肱骨、肩胛骨與胸廓，彼此互相連結為盂肱關節、肩峰鎖骨關節、胸骨鎖骨關節與肩胛胸廓關節，因此更正確的說法應為「肩關節複合體」。除了骨骼之外，肩關節複合體由關節孟唇、關節囊、韌帶、

肌肉與肌腱等等軟組織相互連接組成。

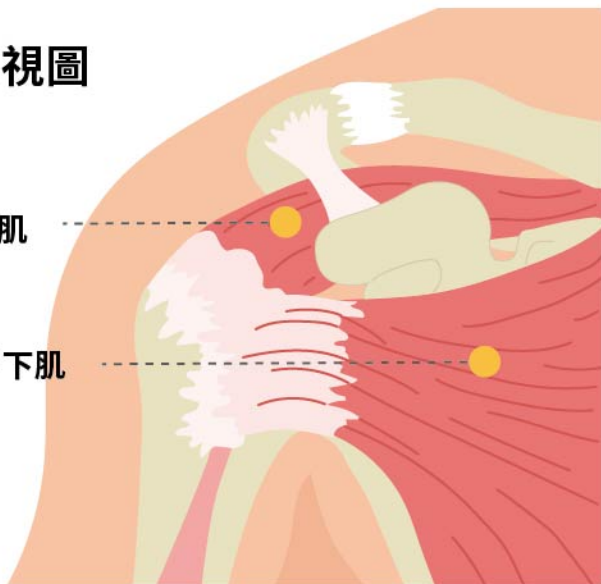
為什麼肩膀痛？

外傷、長時間錯誤的動作模式或姿勢、過度使用，都有可能導致肩關節的組織受損。舉凡關節囊發炎沾黏(如五十肩)、韌帶受損(如肩鎖韌帶扭傷)、肌腱斷裂(如旋轉肌斷裂)、肌腱發炎鈣化(如旋轉肌肌腱鈣化、肩夾擠症候群、二頭肌肌腱發炎等等)、關節孟唇破裂、肩關節不穩定、肩胛骨功能不良等等，都是可能導致肩部疼痛的原因。另外，其他地方的問題，也有可能造成肩部的疼痛，例如頸椎的問題、胸廓出口症候群、神經性的問題等等，甚至是其他內臟的問題產生轉移痛至肩部，也都是有可能的。因此，要檢測出造成肩部疼痛真正的原因，必須經過詳細的問診、評估與測試。

前側視圖

棘上肌

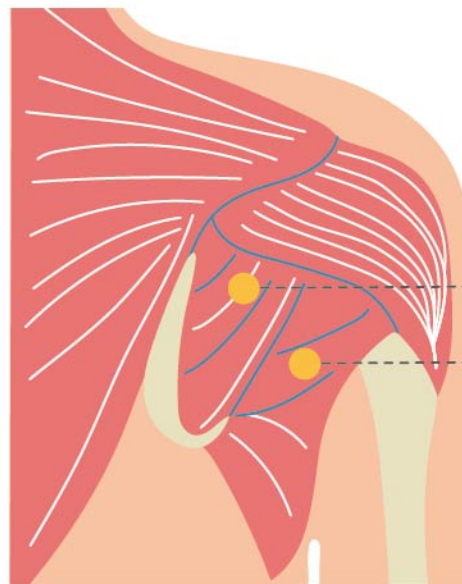
肩胛下肌



背側視圖

棘下肌

小圓肌



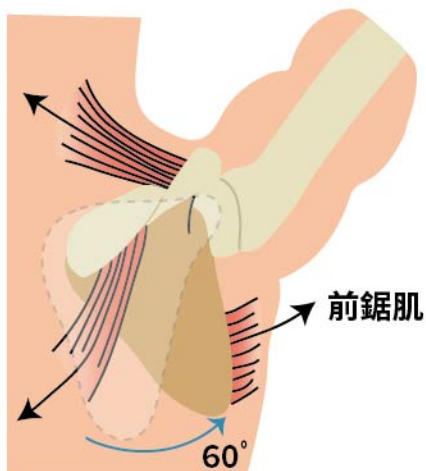
肩胛骨與周邊肌群之於肩關節複合體的重要性

以肩胛骨為起點的四條旋轉肌，肌腱的部分連接到肱骨，除了是肩關節內外轉主要的作用肌群之外，對於肩關節複合體的穩定來說至關重要。在我們進行肩部活動，尤其是要達到向上抬的屈曲與外展動作的完整角度時，除了盂肱關節要達到足夠的角度之外，肩胛骨的活動角度的同步完成，才能讓整個肩關節複合體的活動達到完整角度，稱之為「肩胛肱骨節律」。負責維持正常的肩胛肱骨節律運作的肌群，包含了旋轉肌群、斜方肌、前鋸肌等等。因此，在設定肩關節的治療計畫中，肩胛骨的考量也是不可或缺的一環。

上斜方肌

前鋸肌

下斜方肌



肩膀痛的物理治療方法有哪些？



徒手治療

當肩關節囊沾黏，或是局部肌肉緊繃等等的問題，治療師可以使用關節鬆動術、肌筋膜放鬆、軟組織與關節的操作手法等等，去調整組織的張力與關節的位置。



運動治療

包含幫助增加活動度的被動關節運動、伸展運動、訓練穩定肌群的肌力訓練、矯正動作型態或姿勢的功能性動作控制訓練等等。



儀器治療

透過儀器，例如熱敷、電療、震波或光療等等，促進組織的放鬆與修復。

物理治療諮詢請洽高禾醫院

賀



高禾醫院通過

111年度地區醫院評鑑合格

因時養生—春季



高禾醫院 張立穎中醫師
慈濟大學學士後中醫學系中醫學士
國立陽明大學醫學放射技術學系理學士



養生一詞，最早出現在《莊子—內篇—養生主》，文章首先點出養生的主軸在「緣督以為經」，再利用「庖丁解牛」的故事，說明養生之道在於順應自然。「緣」有遵循之意；「督」是任督二脈的督脈，在背部的中間，可視為脊椎；「經」則是常理之意。語意是沿著督脈使身體保持平衡，延伸有順應自然之意。因此養生的「養」就是指順應的意思。

順著春候，保健身心

中醫養生講求天人感應，「天」是天時，是氣候，也就是各個季節來臨時，就該順應著各季的特色，進行相對應的養生法。「春眠不覺曉，處處聞啼鳥。夜來風雨聲，花落知多少？」孟浩然的一首《春

曉》，描述了春季時給人的舒適，生命的活潑與時雨時晴的氣候變化。這美妙的季節，才辭別了凜冽的冬天，大地漸暖，萬物忙著褪去冬季種種，展現春季的面貌。

將養生的概念應用在春季養生上，我們該順應的正是春天陽氣漸生與萬物開始活絡的特點，以保護人體正漸漸生成的陽氣。中醫重要經典《黃帝內經》(以下簡稱內經)在《四氣調神大論》裡也針對春季養生建議：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」根據經文的說法，總結有下面兩方面論述。



一、心理情志方面

春在五行理論中屬木，木與人體的肝相對應。中醫理論中的肝與我們從現代醫學認知的肝臟有所差異，中醫的肝主要功能是讓人體的氣血水暢通，在情感部分與憤怒的情緒相關，情緒舒暢時肝的任務才能正常執行，若壓抑情緒時，則會干擾肝的功能。**從臨床觀察的經驗來說，肝的功能與自律神經較為相似。**

因此春季養生，重點放在養肝。儘量安排時間進行輕鬆簡單的戶外活動，單純散散步，看看花草樹木，聽聽蟲鳴鳥叫，以符合內經所說的「廣步於庭，被髮緩形，以使志生」，**藉由輕鬆的戶外活動使情緒得以抒發，釋放累積於身體的負面能量，保持愉快的心情。**情緒顧好了，則更進一步可以做到內經形容的「生而勿殺，予而勿奪，賞而不罰」，得以開闊的心胸對待自然萬物。未順著春季抒發情志、修養心性，若帶著對肝造成的影

響進入夏季，則會更進一步影響體內陽氣的提升，正如內經所提醒：「逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少」。

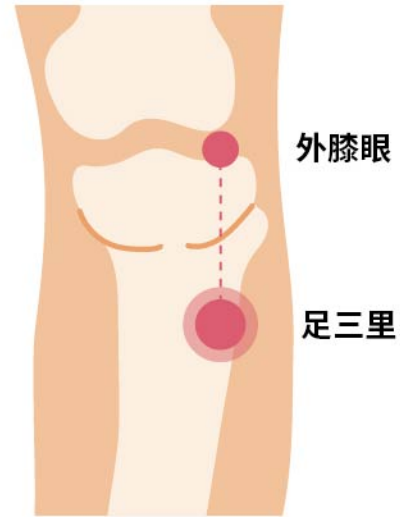
二、生活起居方面

春季的舒適令人慵懶，正如詩句「春眠不覺曉」所說，太陽出來了依然想賴在床上。但是，人體內的運作是跟著太陽日出而作、日落而息，白天時，體內各機能開始運作，此時應該保持清醒，等到日落，才隨著體內機能降低而休息。春天日晝時間漸長，應配合日光不要太早睡，而且要早一些起床，也就是內經說的「夜臥早起」。若日高三丈仍執意賴床，久而久之人體內的細胞也會認定這個身體在白天時不需要太多能量，而開始降低產出的能量，逐漸變成氣虛的體質。

另外，春天雖然溫度漸升，但仍有寒意，才有「春寒料峭」之說。「春天後母心」的俗諺，就是在形容春天氣候變化多端，時

足三里

位於外膝眼
下方約四指寬距離



雨時晴的現象。此時千萬別因為氣溫回升就立即換上清涼透風的薄衣，一旦遇著氣溫下降或突然降雨，身體的能量還不足以抵抗寒邪，就容易引起傷風感冒，所以**春季時千萬不要太早將保暖衣物收拾裝箱，仍需要備著迎接乍暖還寒的多變氣候，尤其是年老體弱者，減脫保暖衣物時一定要注意別受風寒。**

應注意的疾病

依照歷代醫家的觀察，春季天氣逐漸轉溫，此時環境會產生溫熱毒邪，伺機侵犯人體，以現代醫學來看，這些溫熱毒邪可視為致病微生物，由於春季的萬物生長並不僅止於人類與賞心悅目的動植物，細菌及原生生物等微生物也同時開始生長繁殖，所以在春季時須特別注意環境衛生，保持空氣流通，避免這些病原的感染。除起居外，也須提升自身的免疫力，**可針對足三里（位在脛前肌中，膝蓋下四指幅，脛骨旁一個拇指寬的位置），進行按壓刺激或溫敷 5-10 分鐘，每日進行 2 次。**

除了上述溫熱毒邪引起的疾病外，春季還常出現棘手的鼻過敏，除了遠離過敏原外，一年中還能順應夏季與冬季的特性，利用三伏天與三九天的節氣，進一步使用貼灸保健，提升人體的陽氣，減少過敏的發作機率。

春生、夏長、秋收、冬藏

養生的基礎正是人類由古至今為了生存，在了解自然天候的特性後適應而生的經驗法，在在都是智慧的累積，**能順應著四季特點：「春生、夏長、秋收、冬藏」來進行保健養生，減少及舒緩許多由季節因素引起的身體狀況，並提升身體機能，維持良好的生命品質。**

療程諮詢請洽各特約院所

影像檢查 要不要打顯影劑？



高禾醫院 潘慧本副院長
陽明大學 醫學管理碩士
高雄榮民總醫院 臺南分院 副院長
高雄榮民總醫院 放射線部 主任

首先聲明

這篇文章並不是ChatGPT寫的

前一陣子有媒體報導，影像的顯影劑對身體有害，我心想奇了怪了，人體不必要的東西，用了當然對人體無益，就像一般的藥品，沒事吃來要做什麼呢？同仁笑說我們醫院的檢查，大都不用打顯影劑，是不是應該予以響應，蹭一下熱度，**我說應該需要打顯影劑的時候，就一定要打，就好像生病一定要吃藥一樣那麼簡單。**有關反駁顯影劑有害之理由證據，放射線醫學會已經正式澄清，可以在官網上查到，此處不再贅述，那我們就從實用面談一下哪一些檢查不需要用到顯影劑，哪一些檢查是一定需要的。

顯影劑又稱造影劑，或對比劑 (contrast medium)，CT(電腦斷層掃描) 各種類型顯影劑大都含碘 (Iodine)，MRI(磁振造影) 大都含釷 (Gadolinium)，它並不具放射性，只是一種不被人體吸收的藥物，在進行影像學檢查時，能夠拉大不同組織之間的對比度，因此比較容易認出病灶的位置大小與性質。如果病灶與周圍組織的對比差異本來就很大，則不需要顯影劑的幫助就已經能夠分辨出來，那就能免則免，不需要額外花錢花時間去注射顯影劑。

非增強掃描成像

(不需要用到顯影劑)的檢查項目

以CT而言，若要辨認肺裡面的結節或血管的鈣化，因為肺部空氣與結節或鈣化與周圍組織密度相差很多，故並不需要使用顯影劑就可以輕易指認。但是對於對比度不大的實組織內的實病灶或腫瘤內的血流多寡或血管之阻塞程度，則需要注射對比劑才能知道，藉由腫瘤的顯影程度，區分腫瘤是良性或惡性或增加血流亮度拉大與血管內阻塞物之對比度，以測量血管狹窄的程度。

以 MRI 而言，基於原子核的磁化特性，不同脈衝序列 (pulse sequence) 可組成不同的 MRI 協議 (protocol) 來採集圖像，分別測知受檢組織 (target) 的弛豫時間 (relaxation time)、細胞性質 (cellularity) 以及血管性質 (vascularity)。MRI 後處理技術的進步也提高了非增強掃描成像的實用性。對於不受呼吸心跳影響的腦部，脊柱和肌肉骨骼系統，MRI 有更好的揮灑空間。**磁場更高的 3T MRI 更增加 SNR(信噪比) 和 CNR(對比度噪聲比) 可以提高圖像分辨率，可產生更詳細的圖像並縮短成像時間。(圖)**

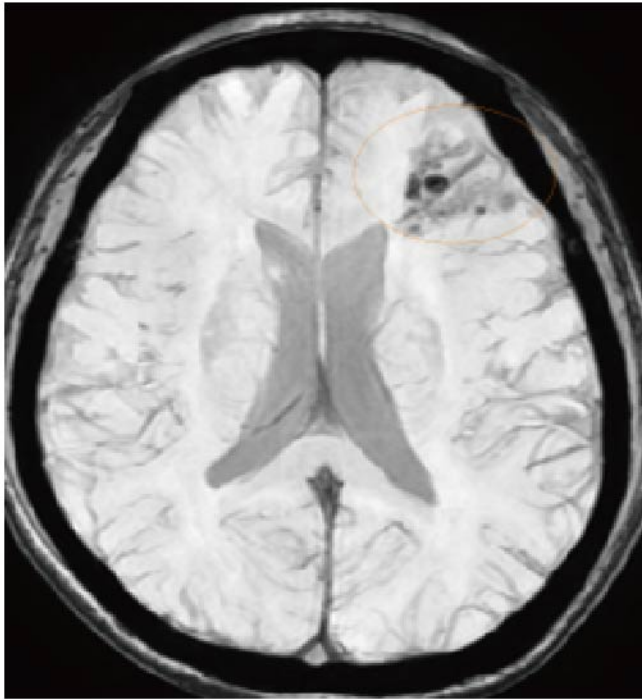


圖1-磁敏加權成像(susceptibility weighted imaging, SW)是一種檢測血液製品的MRI 序列

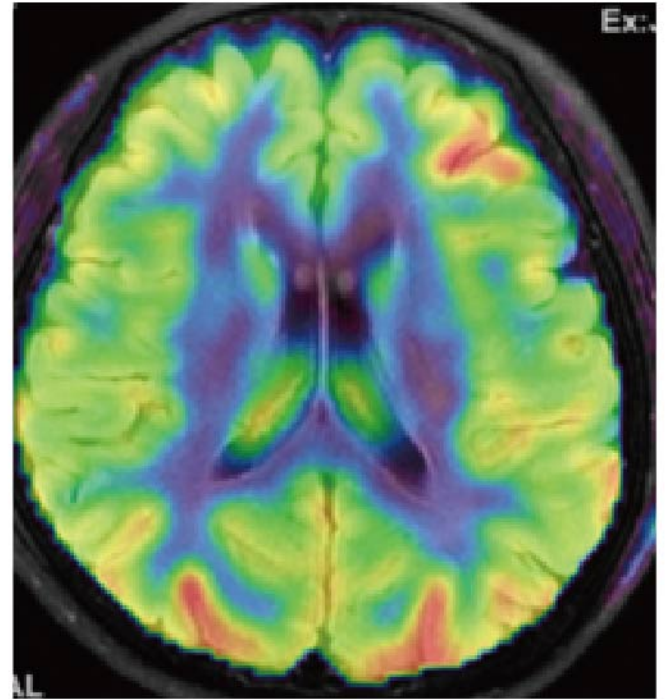


圖2-腦血流量Cerebral blood flow (CBF):是測量腦組織灌注的一種技術。

<圖片說明>

無症狀的體檢個案，左側大腦前動脈(ACA)和大脑中動脈(MCA)之間發現有邊界區腦梗塞(watershed cerebral infarction)，這病灶可能因為灌注不足或微栓塞導致，圖1僅影響外部皮質邊界區，圖2沒有明顯的流入障礙，孤立區域的邊界區梗塞可能繼發於栓塞淋浴(embolic shower)的微栓塞，而個案的確也有後交通動脈先天性發育不全。所有影像都是在不需要顯影劑的情況下就可以得到的診斷。

增強掃描成像

(需要用到顯影劑)的檢查項目

若有下列對血流以及微血管活性需求，注射對比劑一定會提升檢查之敏感性以及診斷之正確性。

- 尋找微小腫瘤(例如轉移)以及憑藉腫瘤的顯影強度與分佈顯示腫瘤的特性
- 尋找微小的血管瘤
- 血管的狹窄或阻塞程度
- 區分擠在一起的結構正常與否等等

總結

對比強烈的病灶，例如肺部的結節血管的鈣化不用對比劑，在非增強CT成像即可辨識。**MRI則藉由不同的脈衝序列因而得知組織間之對比，從而獲得診斷。**不是說注射顯影劑有多大的傷害，而是不需要的時候就是可以省略顯影劑的使用。但是**對於有轉移病史，很小體積的腫瘤，評估腫瘤特性或是評估血管狹窄程度時，則是需要注射顯影劑以便得到更好對比的影像檢查。**

療程諮詢請洽各特約院所

塵蟎減敏療法



高禾醫院 洪詣涵總藥師

高禾醫院健康集團產品經理

高雄醫學大學 藥學系學士

高雄市小港醫院 備備臨床藥師



「哈啾哈啾」一條鼻涕掛在揉到紅紅鼻子門口，看似委屈的含淚眼眶，其實這就是過敏的朋友們最常見也備感無奈的「妝容」。在眾多過敏原中，「塵蟎」就屬於相當常見的過敏原之一，究竟這個總是引人身累也心累的過敏原究竟是個怎麼樣的狠角色，有沒有甚麼可以緩解塵蟎過敏的治療，就讓我們一探究竟吧！

塵蟎是蟲嗎？

塵蟎並不屬於昆蟲，而是一種八隻腳的節肢動物，肉眼難以辨識，只有在顯微鏡下

才可以觀察的到，可以理解為很微小的蜘蛛親戚。塵蟎的腳部帶有吸盤，偏好生活於溫暖潮濕的環境（溫度 23~30°C、濕度 65~80%）。說到這裡大家應該可以理解，溫暖的被窩除了在冬天賴床的我們喜歡，也是塵蟎評為五星優質住宿的好地點，這也是為甚麼廣告總是提到寢具有很多塵蟎了！

塵蟎的食物來源多樣，人類或動物的皮屑與毛髮、動植物纖維、黴菌、酵母菌，甚至連同伴的屍體，牠們都吃。如此看來溫暖的被窩，是塵蟎五星酒店，還是無限供應的自助餐呢！



塵蟎過敏症狀

塵蟎的排泄物、蟲卵及屍體都有機會引發過敏，其過敏症狀含：打噴嚏、流鼻水、眼睛溢淚、紅腫或發癢、鼻塞、鼻子癢、嘴巴(口腔)或喉嚨癢、皮膚癢、鼻涕倒流、咳嗽等等症狀。

生活中如何減少塵蟎過敏發生？

降低濕度

在生活中適當的降低濕度是可以減少塵蟎的存活率，當濕度小於50%時，塵蟎有可能因脫水而死亡，但過低的濕度、太乾燥的空氣，亦可能引發支氣管收縮而導致咳嗽。因此除濕機可以在離開該空間的時間開啟，倘若待在該空間則關閉，並保持環境通風。

增加清洗寢具、玩偶的頻率

可以藉由清潔及高溫烘乾，或是太陽曝曬，使塵蟎屍體、蟲卵等過敏原離開所沾染的物品。

起床時別急著摺棉被

蓋了一整晚的棉被內側容易有濕氣，起床後

可以將內側向外攤開，靜候一下，讓濕氣蒸發後再整理。

如何治療塵蟎過敏

醫師開立的抗過敏類藥物可能有以下幾種：

- 抗組織胺：組織胺在身體受到外來抗原(如：塵蟎、花粉、蟲咬...等)刺激時，由肥大細胞(mast cell)釋放，在組織胺接到專屬的受器後，會引發皮膚紅腫、搔癢、眼睛紅腫、打噴嚏等相關過敏反應。因此抗組織胺藥物作用點便是阻止組織胺接到專屬受器，藉此減少過敏反應發生。
- 類固醇藥物：減緩免疫反應，可減少發炎相關反應。類固醇鼻噴劑可減少鼻塞等鼻症狀。
- 減敏療法：減敏療法的概念，來自於增加身體塵蟎過敏原的耐受性。根據實驗在連續三年內定期給予塵蟎過敏原萃取物，以培養耐受性。**對於塵蟎過敏，減敏療法是目前唯一針對根本病因的治療方式，而不僅是緩解過敏的症狀。透過減敏療法提高免疫系統對這些過敏原的耐受性之後，即使停止治療，仍可減輕或抑制過敏症狀。**

2019年台灣通過阿克立舌下錠藥證審查，治療因塵蟎引起之過敏性鼻炎。這一項藥品藉由一天一顆，含於舌下達到減敏的效果。目前臨床使用經驗，病人最多的反應有舌頭髮麻、刺辣感的情形，而這些情形只要用開水漱口，就能減緩。

療程諮詢請洽各特約院所

氣味生活



黃宏文

中國醫藥大學護理系
前高禾醫院護理師

有沒有聞到一個熟悉的味道後勾起很多的回憶跟畫面的經驗呢？香菇與薑片的香味有沒有讓你想起電鍋燉煮的滾水聲，聞到味道後湯水咕嚕咕嚕的聲音？又或者偶然在街上，聞到一股香草甜味，想起某年慶生時所吃的布丁蛋糕以及親友為你唱生日快樂歌的場景；抑或是一陣撲鼻的木頭香味襲來，聯想起度假時所住的飯店與美好回憶。原來我們的嗅覺與掌管情緒記憶的大腦直接相連，無所不在的氣味與情緒息息相關。**不同的香調會帶來不同的情緒與感官效果，除了讓你感受到心情的變化外，還會影響選擇與判斷！**



在生活中，最常使用香味的地方經常是飯店或賣場。許多飯店都有自己專屬的調香產品，讓你一進大廳就可以感受到飯店的氛圍。如高雄的一間五星級飯店，空調以及清

潔用品中都使用了香檸檬、梔子花、白茶與薰衣草的混和香精。一進大廳就能嗅聞香檸檬的味道，接著梔子花緩緩的從一瞬即逝的檸檬中綻放，梔子花的味道帶來嶄新的潔淨感，混著白茶與薰衣草帶來穩定的情緒，讓你放鬆沉浸在飯店所帶來的氛圍裡。他們的餐廳附近更會特別加強柑橘的香味，讓你食慾大開！飯店不僅使用華麗的裝潢與燈光，更使用香味舒緩你的平日緊繃，把你渡假的心情都帶領出來。飯店的大廳也販賣飯店氣味的芳香產品，讓你可以把整個飯店的氛圍帶回家！

另一間在台北的飯店則是用蝴蝶與玫瑰作為飯店的特色，所使用的香調是柑橘、鮮嫩玫瑰、橙花與雪松。進到這裡，柑橘的味道會引領著玫瑰撲鼻，不久後橙花跟玫瑰香味的混和帶來強烈的露水感，聞起來就像是寒冷空氣裡帶著露水的清晨玫瑰花瓣。玫瑰花香貫穿了整個氣味組成，最後來到雪松的木質感，整個香味的質感溫潤古典起來。搭配著飯店的擺設，會讓人產生許多懷舊與美好回憶的畫面，讓人覺得飯店十分的親切與溫馨，因此消費的意願也會提高不少。

現在也有香水公司，看上了現代人的生活壓力大的商機，開發出了純天然的產品，

作為機能性的香水。噴上後一開始葡萄柚跟橙花會帶來穩定的心緒，接著慢慢出現了香根草乾燥芳香，帶領你進入更深沉的鎮靜沉思，最後以雪松、沉香等木質的氣味讓你保持在專注的心緒裡。一推出後，在歐美地區這支香水造成熱銷搶貨，甚至讓這間香水公司推出了訂閱制的服務。

可見香味影響我們的生活與情緒甚鉅。如果更認識這些香味，透過佈置不同的香調空間，這些**芬芳不僅能協助我們控制情緒與舒緩生活的壓力，更能預防高強度的壓力累積影響睡眠、生理狀況或注意力**。認識不同且常見基礎香調，並善用這些味道能輔助我們生活更有情調也更健康。

空間	適合香調
客廳	清新木質調：柑橘、雪松、薄荷、杉木 甜美花香調：櫻花、夜來香、藍風鈴、鼠尾草
餐廳	柑橘調：甜檸檬、甜橙、苦橙葉、葡萄柚
廁所	柑橘調：茶樹、檸檬、苦橙
臥室	馥奇調：薰衣草、岩蘭草、桂花
書房	東方木質調：檀香、勞丹酯、尤加利、麝香

但由於現代工業化的影響，開始發展了人工的香味劑，這些定香劑是用來維持更久的香味，這些成分很常是環境賀爾蒙，長期地使用可能會影響健康，諸如過敏、皮膚炎或者是一些賀爾蒙的相關的癌症都可能與之有關。那我們該如何選擇與使用芳香產品來減低對身體的危害，並且又能讓香味充盈我們的生活之間，獲得香味帶來的好處呢？

首先，一定要盡量選用天然的产品。天然的产品持香通常不會太久。最好辨別的方式就是體驗一個香味是不是持續一整天都不會改變，如果一款芳香產品會讓你的衣物、身體留著香味一整天，那麼請盡量避開它，通常裡面都含有大量的定香劑成分。第二，可以選用暫時性的产品。最好的暫時性香味載體，推薦使用大豆蠟或者是椰子蠟製成的精油蠟燭，他們比香水更不具空間的侵略性，也不會接觸皮膚。如果可以的話，使用融蠟燈來減少燃燒，如此一來，不但空間的芳香可以持續，也能減少定香劑的接觸。第三，如果真的有需要使用香水，或者想使用香水來提升生活的節奏與情緒可以怎麼做呢？**建議不要直接噴灑的皮膚上，可以將香水遠離自己20公分噴灑，使用香霧的方式讓香水霧附著在衣物上，一方面可以減少香水的用量，另一方面也可以減少定香劑直接由皮膚吸收喔！**

氣味在生活中無所不在，不同的香調會帶來不同的生活節奏與情緒，進而影響我們的認知與判斷力。當我們認識氣味越多，也越能善用氣味為我們帶來身體的益處。

蛻變

THOÀI BIẾN

2023 越南當代聯展

即日起

5/31 (三)

越南全國美術展
金牌得主

2013 威尼斯國際
藝術雙年展

Philip Morris
東協藝術-金牌獎

2023

“Transmutation”

Contemporary Art Exhibition
of Vietnam

年度重磅展出 — 越南當代藝術展

高禾醫院特別邀請越南重量級漆畫大師-阮長靈、陳俊龍、阮春綠、三位知名藝術家，有《全國美展金牌獎》、《Philip Morris東協藝術國際大獎金牌》以及《2013年代表越南參加威尼斯國際藝術雙年展》在美術史有重量地位的藝術家。展出的內容有越南的地理風貌、歷史故事與風俗民情，到現今的社會紀錄與批判，甚至到內心的觀察與反思，每位藝術家所關注的主題與風格都不同，代表越南藝術的多元發展。

1925年法國殖民時期由法國藝術家維克多·塔迪厄，在河內設立的印度支那美術學院，就開啟了越南現代藝術。1930年代初期，越南藝術家的作品在巴黎美展就引發關注與收藏風潮，特有的柔婉靜謐風格，受到外來殖民文化的影響與差異，造就出層次豐厚、在地色彩鮮明的藝術面貌，深受在歐美藏家以及越南海外移民的喜愛與收藏。

近年來越南社會消費力急速上升帶動更多越南收藏家走進市場，這些新世代的藏家關注在越南當代藝術上，代表對自身的文化認同；另一方面，越南藝術受到許多不同觀眾群的支持，全球各地都有熱愛越南藝術的藏家，越南藝術市場正欣欣向榮。

這次展出以蛻變為主題，越南經歷過殖民、戰爭到改革開放後的復甦，一段艱辛的過程，目前已蛻變成美麗的蝴蝶，一場豐富的藝術對話也記錄了越南的蛻變。

正觀藝術

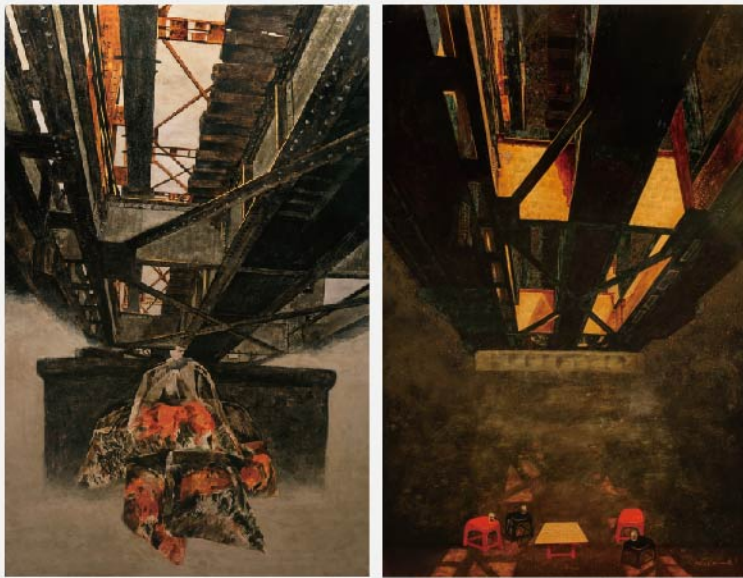
史詩級的寧靜詩人

阮長靈 Nguyen Truong Linh (高禾醫院2樓展出)

擅長以半具象風格，描繪越南歷史故事及流傳的美麗神話，建構氣勢宏偉的史詩畫面，作品風格具有強烈的民族性與深厚的文化思想，大膽跳脫傳統漆畫的用色，及各種不同觸感的肌理與層次，高辨識度的風格為越南漆畫帶來一股文學新視野。



源頭 | 100 x 140 cm (70) | 漆畫 | 2019



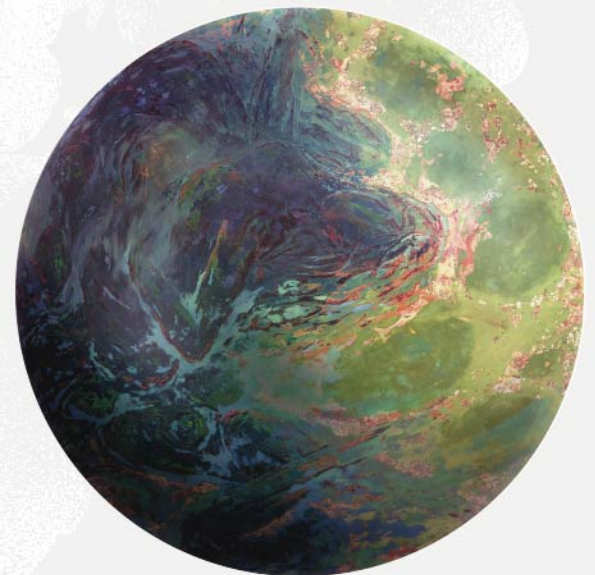
老舊的龍編橋/橋下夜 | 105 x 165 cm (86) | 漆畫 | 2017/2018

爆發型的天才藝術家

阮春綠 Nguyen Xuan Luc (高禾醫院4樓展出)

微塵系列的創作是因為早年讀了金剛經，體會到自己就像沿著生命線漂流的人，與漂浮在無限空間的微塵，沒有太大的區別，生命就像一團宇宙塵埃，沿著無盡輪迴的軌跡飄蕩著，宇宙中的人事物似乎都出奇的相似，一切都在不斷變化。

作品應用到量子力學、分行幾何的概念，用高維度的視角來引領我們的想像力，這一系列的作品曾受邀到越南美術館展出。



塵36 | D100 x H16 cm (50) | 漆畫 | 2018

掃描
看介紹





職缺詳見104網站

高禾醫院秉持著 「科技救人 創新服務」

結合中西醫療技術，融合傳統醫學的精華與現代醫學的知識，提供以病人為中心的全人醫療服務。

為滿足現代人的健康需求，打造全新的第五代健檢，集結專業優秀的醫學團隊提供完善的醫療服務並引進3TMRI、CT、4D心臟超音波等尖端影像設備，以發展預防醫學、整合醫學以及再生醫學全面為生命護航。

特約院所名單



高雄市鼓山區
高禾醫院

(07)394-9938
高雄市鼓山區博愛一路460號



高禾醫院
預防醫學中心

(07)394-9908
高雄市鼓山區博愛一路460號2樓



台中市西屯區
政禾診所

(04)2251-6041
台中市西屯區政和路152號



台北市信義區
雅禾診所

(02)2727-3838
台北市信義區松仁路107號13樓



醫療團隊

1F診間

3.0T-MRI
全景磁振造影

CT-寶石
全景電腦斷層攝影儀

讀者意見調查



您的鼓勵是《整合醫學季刊》 成長最大的動力

為了製作更豐富的內容回饋所有愛護季刊的讀者，編輯部將根據您的意見調整企劃方向，希望刊物能更符合讀者的需求。感謝各讀者本刊的支持。

請掃描下方QR-code

