

# 安全環境 永續健康

文／林欣榮 花蓮慈濟醫院院長

三月中旬，我參加了兩場研討會，一場是在「2019 臺灣醫療院所空氣品質淨化研討會」分享花蓮慈濟醫院改善院內空氣品質的具體成效與經驗；另一場是在「2019 防癌高峰論壇」談「腦癌的早期診斷與最新治療趨勢」。

相對於臺灣其他縣市，花蓮的空氣很好，有口皆碑；在臺灣各大醫院，花蓮慈院的空氣品質好，也是不遑多讓，這可是有經過認證的喔。

儘管「室內空氣品質 (IAQ) 管理法」在二〇一五年底才開始執行，但自二〇一二年十一月公告後，花蓮慈院即於二〇一三年起積極推動院內空氣品質自主管理，藉由建築智慧化改善來建構醫院內部管理模式。在歷經三年的智慧化環境感控成果應用，發展出結合環境控制與能源管理的室內管理模式，打造出兼具專屬醫療機構的室內空氣品質管理系統，贏得 SNQ 國家品質標章的認證。

懸浮微粒是空氣傳染的重要媒介，也是醫療院所發生院內感染的重要途徑。花蓮慈院的空氣品質管理措施，也突破只在回風口裝設二氧化碳濃度感測器監



管的傳統方式，搭配門診系統取得人流資訊，花費近七百萬元打造室內智能健康環境能源管理系統，並應用人工智慧技術，持續分析現場空氣品質環境因子，建構智慧化主動控制管理模式，使空調系統得以及早因應、適時提供合理的外氣量，以維持時時良好室內空氣品質的成效，同時還可省電節能。至今，院內空氣品質包括細菌濃度等法定標準符合率是百分百，後續還將朝建置甲醛、PM10、細菌、真菌等多準則感控模式來努力。

我們不僅打造健康、安全的醫療環境，近年更積極提升醫療品質。在「腦癌的早期診斷與最新治療趨勢」講座中，就有人問「腦瘤可以預防嗎？」我的建議是在四十歲後的健康檢查可加腦部核磁共振造影 (MRI)，這能篩檢腦瘤，還能早期發現中風、腦萎縮、認知衰退等腦部問題。

年過四十以後，皮膚開始有點皺紋，我們看得到；身體內的器官有沒有開始老化，卻看不到。這也是十多年來，我積極鼓勵民眾要定期健康檢查，尤其

是透過高科技健檢來檢測潛藏病因；包括腦血管症病 (CVA)、冠狀心血症病 (CAD)、癌症 (Cancer) 等我常說的 3C 疾病。

不過大部分人都會注重心血管與癌症的篩檢，卻常常忽略腦血管。中年之後，常見的腦部疾病很多，如腦積水、腦大小血管阻塞、巴金森病、失智症等，只要透過腦部 MRI，就可以找出這些常見的腦血管疾病。如果是腦積水，可以手術引流；巴金森病、血管阻塞、失智症，則可以吃藥控制。

臺灣一年約有二千多例腦瘤病例，發生率低但存活率也低。相對於很多癌症，腦瘤似乎讓人束手無策。很多病人早期沒有症狀，也缺少有效的預防方法，往往等到出現頭痛、半身麻木無力、視力模糊、言語功能和記憶變差、走路不穩或性格大變等症狀時，往往已經來不及了。

曾有位病人在健檢時加做了腦部 MRI 檢查，發現腦部顳額葉交接處大腦皮質有個一公分的陰影。因病人沒有不適，故依照醫生建議在三個月後回診追蹤。結果陰影已增為三公分，確診為腦瘤。因為發現得早，開刀後，病人至今仍健康的生活著。

近年國際神經科傾向建議，年過四十的人健檢應考慮加做腦部 MRI。因為腦瘤的最佳療法就是早期發現並盡速切除。早期腦瘤易乾淨切除，也比較不會損及功能。這十幾年來，周邊亦有不少親朋、同仁因為這個 3C 健檢概念，掌

握心、腦、肺的健康狀況，甚至因早期發現病灶及早介入治療，而避免悲劇發生。

而長者腦部退化大多會出現記憶力退化，步態不穩且動作緩慢，或頻尿甚至失禁等症狀，多是失智症、巴金森病、水腦症或腦部小血管疾病引起，有可能是單一疾病，也可能同時罹患二個以上的疾病。有的病人依照症狀看了多科醫師仍無法獲改善或控制症狀而陷入迷惘。

我的父親在四、五年前腦部曾經撞了一下，初期只是出血，但很快就出現意識不清、大小便失禁、記憶邏輯都出了問題。之後診斷是水腦症，經過腰腹腔引流手術治療及復健治療，現在快九十歲，甚至還能夠帶著我媽媽出遊。

不要小看平時的小毛病，有些人可能覺得只是頭暈沒什麼大不了，但是嚴重的小血管阻塞所引起的頭暈，後果可能不堪設想。小血管多次梗塞還可能造成失智症，臨床上常以記憶喪失、心智遲緩及認知功能異常表現，病人的個性也可能改變，出現情緒障礙。

另外在生活中，我也建議四十歲以上的朋友，逐漸清淡飲食或素食，最好每天都能運動三十分鐘以上，像是跑馬拉松的人，腦幹細胞會比不運動的人增加三倍。再來，控制好血脂、血壓、血糖，就有機會延緩老化；再加上定期健康檢查「保養」，在健康道路上不亮紅燈。🌱