

浮腫 掉髮 甲狀腺機能低下

文 / 黃怡瓔 台中慈濟醫院新陳代謝暨內分泌科主治醫師

蘇小姐自兩年前開始一直掉頭髮，頭髮開始變得稀疏、乾燥，全身肥胖浮腫，無精打采，胃口不好又容易便秘，健康檢查僅知道肝功能異常，卻查不出甚麼原因造成。

詳細病史

醫師發現蘇小姐還有怕冷、嗜睡、易疲倦、易喘，便秘、變胖，月經異常等情形，於是問她：「過去是否曾有甲狀腺疾病、接受過甲狀腺開刀、放射性碘治療？」蘇小姐說：「年輕時因甲狀腺亢進曾開過刀。」接著醫師為蘇小姐做甲狀腺觸診，然後安排甲狀腺血清抽血檢驗。後續檢驗結果確認了蘇小姐是「甲狀腺機能低下」。

台灣甲狀腺疾病很常見，在1967年以前，常見原因為缺碘地區性甲狀腺腫，以食鹽加碘後，則該病少見。但其它原因引起之甲狀腺疾病仍相當多。

甲狀腺疾病分類

依功能性，可區分為甲狀腺亢進症與甲狀腺功能低下症。依良、惡性則分為良性結節性甲狀腺腫與惡性甲狀腺腫瘤。另外甲狀腺炎，則依其病因又分為急性化膿性甲狀腺炎、亞急性甲狀腺炎、和慢性甲狀腺炎。

檢查與治療

到門診來，依主訴病情做抽血或超音波檢查。血液檢查中，「甲狀腺荷爾蒙」可以區分甲狀腺功能正常與否；甲狀腺抗體可區別是否因自體免疫疾病所引起。形態學上的變化則需靠超音波檢查，但是超音波檢查僅能由形態上瞭解該甲狀腺大小、回音度、有無結節、結節是囊腫或實心。至於良、惡性判斷，則需靠細針抽吸進行細胞學檢查。若為惡性腫瘤，須轉至甲狀腺外科手術治療。

甲狀腺的日常保健

平日甲狀腺患者應如何注意自我保健？由於目前市面上販售的食鹽皆已加碘，因此罹患各種甲狀腺疾病之患者反而應避免攝取海帶、海苔等海產食物。還要儘量避免飲用地下水、避免抽煙，以免水中腐殖質及香煙中致腫物導致甲狀腺腫大。

至於咖啡、濃茶、辣椒、酒等刺激性食物亦應少吃。不要熬夜或太過緊張，要多運動、多吃蔬菜水果，才不會誘發甲狀腺疾病產生。

(轉載自《守護健康，預知疾病123》，台中慈濟醫療團隊編著)

肩膀、後頸部疼痛 要留心頸椎病變

文 / 林英超 台中慈濟醫院神經外科主治醫師 陳子勇 台中慈濟醫院副院長

30歲的王先生來到門診，抱怨頸部疼痛、肩膀疼痛有半年之久，右手無法舉過肩膀，也同時覺得右上臂無力，看了一般骨科門診，均告之為「五十肩」，但在服藥及復健後仍然無法緩解

病變結構分析

頸部的脊椎是由七節頸椎所構成，頸椎之間由圓盤狀的軟骨連結，一般稱為椎間盤。椎間盤是一個有彈性的結構，就像是一個彈簧一樣，能夠緩衝頸椎受到外力時的擠壓或碰撞，並維持頸部的結構。但是任何一個彈簧用久了也都會彈性疲乏。如果因為退化、姿勢不良、使用不當，就會使椎間盤這個彈簧失去彈性而發生問題。椎間盤常是脊椎最早發生退化的位置，除了椎間盤，當然其他位置也可能因退化而產生症狀。

頸部疼痛分類

後頸部疼痛可分為上後頸部及下後頸部疼痛，上後頸部常可伴有後枕部頭痛，一般以頸椎因性頭痛治療之。下後

頸部疼痛則常伴有一側或兩側肩膀麻痛，有時也會有上肢無力感。

當下頸部疼痛產生且持續一段時間後，需要注意：

- 是否有伴隨肩膀麻痛，甚至上肢無力感等症狀（上肢麻酸痛至手指）
- 是否有頸部僵硬感
- 是否有壓痛點，
- 是在單側，兩側或中央
- 什麼情況會引發疼痛
- 是終日疼痛或是每天某一時段才發生疼痛
- 是否因某次外傷後才發生

有時，情況當然不完全可以上述數項描述，但醫師卻可由其中點滴線索來發現可能是由那些原因所產生。可能的原因包括

- 急性頸部肌肉扭傷或拉傷（包括俗稱落枕）
- 頸部筋膜炎，長期因姿勢不良引起
- 頸椎後縱韌帶鈣化或骨化
- 頸椎關節疼痛症
- 頸椎解離



林英超醫師提醒民衆，要注意肩膀與後頸部的疼痛，情況若嚴重，可尋求神經外科醫師進一步詳細了解病情。

狀合乎手術之適應症，在復健治療幾個星期仍不見效果時，則可以顯微手術治療，以現在手術技術及顯微鏡的進步，若是由有經驗的醫師來施行手術，頸椎手術已屬

- 頸椎椎間盤突出症
- 頸椎骨折
- 良性或惡性腫瘤
- 感染
- 僵直性脊椎炎

當然，原因也可能不只一種，若合併有肩膀麻痛，甚至於右上臂酸麻，則伴有神經壓迫。最後的診斷，需要醫師以詳細的神經學檢查，再輔以X光、電腦斷層、核磁共振攝影、神經傳導檢查、肌電圖。一般而言，影像方面，目前多以核磁共振攝影為參考病變的依據。

何時手術 如何手術

得到診斷後，若是姿勢不良引起，即可以改變姿勢、藥物、復健治療即可。

若是下後頸痛原因來自頸椎疾患，症

於安全手術，幾乎很少產生併發症，也很少發生神經後遺症。

與腰椎不同的是，頸椎手術需要高一些的技巧，若技巧不夠，則雖然手術完成，但症狀可能並不會解除。且手術的風險較高，成功率也較低，所以，在一開始就需要慎選手術施行醫師。目前仍建議以神經外科為優先選擇。

王先生來院後，經神經外科醫師診斷為頸椎椎間盤突症，由於他種治療已無效，前側或後側微創手術是最好的選擇，術後幾乎沒有後遺症，症狀也完全解除。針對頸椎手術，目前除了顯微手術，內視鏡手術也已經開始在發展，期望可以達到以微小傷口、微小傷害即可達到手術目的。

(轉載自《守護健康，預知疾病123》，台中慈濟醫療團隊編著)

從血流診斷冠心病 核醫心臟血流造影檢查

文 / 陳慶元 台中慈濟醫院核子醫學科主治醫師

近年來民眾的飲食習慣已逐漸西化，趨向高熱量及高膽固醇的飲食型態，攝取過多高熱量及高膽固醇的飲食，除了容易造成體重過重或肥胖（代謝症候群）外，更會增加冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）的發生機會，因此冠心病一直高居國人十大死因前三名，因心臟病突發而猝死的例子時有所聞。雖然近年來政府相當重視高血壓、菸害等之防治宣導及提倡適度的運動，但各大醫院的醫師仍然觀察到了冠心病病例仍有持續增加的情形，而且年齡似乎也有下降之趨勢，而女性罹患的病例也持續增加，發生機率並不亞於男性。

核醫心臟檢查臨床上的應用已相當普遍，不僅可精確偵測出冠心病的有無，亦可測量心室之收縮功能及估計缺血範圍之大小。另外，此項檢查是一種非侵入性檢查，更出現在最新出版的內科醫學教科書的封面照片，凸顯出核醫心臟功能檢查重要性，其內容引述當代知名且具影響力的最新文獻，證實可以有效協助冠心病診斷。

台中慈院核子醫學科設有高科技的心臟功能掃描儀器，藉由此先進核醫科

技設備，可早期發現心臟肌肉細胞血液灌流及心室收縮的異常，早期診斷冠心病。

哪些人適合且需要做核醫心臟功能檢查呢？

四十歲以上並有冠心病危險因子（包括糖尿病、抽菸、高血壓、高血脂、周邊血管疾病或有冠心病家族病史）的民眾可以考慮接受檢查。因為有了這些因子，罹患冠心病的機會比正常人高出數倍。

哪些是受檢者應該先知道的呢？

核醫心臟掃描進行的方式有兩種：運動態及休息態核醫心臟掃描，原理是藉由運動及休息後的心肌灌流情形，來評估心肌病變的位置、範圍、性質及心室收縮功能。運動態可經跑步機運動或注射藥物的方式進行，本院預計採用藥物注射來實施運動態掃描。

檢查如何進行？

在獲得您的同意後，醫護人員將會在您的手臂上置放一個靜脈小針，以便稍



心臟功能檢查可以藉由核子醫學儀器簡單測知。圖為陳慶元醫師於健康諮詢門診期間與社區阿嬤的互動。

後注射檢查所需藥物之用。在檢查時，醫護人員將會在您的胸前貼上心電圖導極，以便隨時監看心電圖；此項檢查，您將會接受兩次掃描，分別是在藥物注射完後，另一次則在休息一段時間之後。完成檢查後，您可以與醫師討論檢查結果及進一步的處置。

檢查有沒有危險性呢？

一般來說，不管是運動或藥物刺激方式的核醫掃描，都相當的安全，產生的併發症如急性心肌梗塞或心律不整的機會極低。當注射藥物進行檢查時，有可能會出現頭痛、心悸、胸痛、氣促及噁心等不適症狀，不過一般都為暫時性。必要時，醫師會使用氧氣及藥物拮抗劑等即可舒緩。檢查中所接受到輻射劑量亦於醫療安全許可範圍內。

核醫心臟健檢流程及注意事項如下：

1. 請以電話或親自到本院核醫科詢問及預約登記。
2. 檢查當日，受檢人先禁食四到六小時，分別在運動及休息態時接受掃描，間隔約四小時，每次約三十到四十分鐘。
3. 二十四小時內避免食用含咖啡因的食物或飲料。
4. 與你的醫師討論是否需調整藥物。
5. 有懷孕或哺乳者需先告知。
6. 檢查費用：健保給付（註：自費者六千三百二十八元）。
7. 檢查地點：本院醫療大樓地下一樓核醫科。

注意事項：已預約登記受檢者請依時間直接至核醫部報到，不需事先掛號，不需帶健保卡。

（轉載自《守護健康，預知疾病123》，台中慈濟醫療團隊編著）

皮膚 疾病用藥 問答

Q 我的女兒最近臉上長滿了青春痘，心情非常不好，也很害怕上學，不知道有什麼藥可以治療青春痘？

A 青春痘(醫學專有名詞為「痤瘡」)的生成主要是因為毛囊皮脂腺發炎，好發於皮脂腺分佈較多的部位，除了臉部外，頸部、胸部、背部與上臂等處皆是皮脂腺分布較多的部位。治療方式可以分為局部治療與全身性治療兩種方式。依臨床表徵不同而選擇不同的方式，輕度青春痘可以用局部治療方式達到治療效果，全身性治療則應用於中度或嚴重度青春痘；青春痘必須經由皮膚科醫師的診斷確認是何種型態的青春痘，再對症下藥。因此，最好不要自行買藥塗抹，如果處理不當，可能造成難以消去的疤痕。治療青春痘的藥物可分為外用藥膏(藥水，凝膠等)與口服藥物，常用的藥物如表格所示。

滿臉長青春痘的確是一件令人難過的事，青春痘的治療除了藥物之外，還需要給予患者適當的支持與心理建設，建立患者的自信心，讓他可以以正確的觀念面對青春痘所造成的生理或心理不適，並且與醫師配合耐心治療，最重要的是要保有開朗愉快的心情，勇敢地面對「青春痘」的挑戰，做個樂觀開朗的「戰痘」勇士，相信戰勝青春痘是指日可期的，加油！

治療青春痘常用的藥物

治療方法		藥物	用法*	常見副作用/注意事項
局部治療	外用維生素A酸衍生物	Tretinoin乳膏或凝膠	每天1-2次	局部刺激性、光敏感性(可以使用防曬乳)
		Adapalene 乳膏或凝膠	每天1-2次	局部刺激性、光敏感性(可以使用防曬乳)
		Isotretinoin凝膠	每天1次	局部刺激性、光敏感性(可以使用防曬乳)，孕婦或哺乳婦女不建議使用(懷孕分級為X)
	外用抗生素	Metronidazole 乳膏或凝膠	每天2次	
		Tetracycline乳膏或溶液	每天2次	可能會造成皮膚或衣服染成黃色
		Clindamycin 乳液、凝膠或溶液	每天2次	可能會造成偽膜性腸炎
		Erythromycin 乳膏、凝膠、藥膏或溶液	每天2次	
		Azelaic acid乳膏	每天2次	
	全身性治療	口服抗生素	Tetracycline	250-500 mg每天2次
Doxycycline			100 mg 每天2次	光毒性、食道潰瘍
Minocycline			100 mg 每天2次	眩暈、牙齒變色
Erythromycin			250-500 mg/每天4次	腸胃不適
口服 Isotretinoin		Isotretinoin	遵照醫師指示	孕婦或哺乳婦女不可使用(懷孕分級為X)、光敏感性等

請遵照醫師指示使用 / 服用

香港腳聽說要擦療黴舒，我跟醫生說幫我開這種的，可是拿到藥後，看中文名、還是英文名，都不對啊。擦療黴舒才會有效嗎？還有什麼其他的藥膏可以治療香港腳？

A 香港腳的醫學名稱爲「足癬」，是一種皮癬菌造成皮膚表淺黴菌感染，發病率極高，尤其到了夏天，人體出汗量增加，皮膚表皮又濕又熱，更容易導致足癬的復發、傳染和症狀加重。一般的治療方式爲使用外用藥膏局部塗抹患處，若症狀較爲嚴重則會搭配口服抗黴菌藥物一起使用。

市面上足癬的外用藥有很多價錢不同且種類不同的治療藥。有：

- ◆ Azole類藥膏，如Clotrimazole、miconazole、ketoconazole等。
- ◆ Allylamine類藥膏，如療黴舒的成分Terbinafine。
- ◆ Tolnaftate。
- ◆ Benzoic acid。
- ◆ Zinc undecanoate。
- ◆ 搭配類固醇類藥劑而具抗發炎止癢的複方藥膏。

單就抗黴菌的成分來說，療黴舒目前是被認爲最有效的藥膏，一天只要於患部擦塗一到二次，香港腳只要擦塗一到二個禮拜就會好了。其他類的藥膏，則一天塗擦的次數更多、更頻繁，治療的週期要更長，效果才會出現。

在塗擦藥膏時爲促進藥物的吸收，達到較好的治療效果，最好在清潔腳後，擦乾，然後再塗抹藥膏。

香港腳在治療期間快痊癒時，可能會無痛無癢讓人認爲已經好了，不需要再塗擦藥膏而停止擦藥，此時很容易導致香港腳的復發，應該在認爲好了的時候要有耐心的再擦藥一段時間再停，才能降低復發的機率。

由於香港腳的黴菌在溼熱的地方很活躍，極容易復發及感染，所以平時要注意個人衛生不要與他人同穿一雙鞋，在潮濕地方不要赤腳，保持腳指縫的乾淨、乾爽，洗腳後要盡快將腳部的水分擦拭乾、鞋子要常清洗曬太陽等。做好預防，才能杜絕香港腳。

Q 我先生平時除了固定服用高血壓的藥物之外，並無服用其他藥物，每天清晨會固定散步或運動。但是一到了冬天，皮膚會特別覺得搔癢，還有紅腫。請問有什麼藥膏或口服藥可以使用的嗎？

A 香搔癢(pruritus, itching)為皮膚之不愉快感覺，將引起「抓之而後爽」的慾望；為皮膚科門診患者最常見主訴之一。可能因皮膚疾病（諸如疥瘡、蕁麻疹、皰疹皮膚炎、類天皰瘡、皮膚乾燥、昆蟲叮咬、藥物疹、各類溼疹等）所致，亦可能與內在全身性疾病（諸如尿毒症、阻塞性膽道疾病、糖尿病、甲狀腺功能過高或過低、淋巴癌或血液惡疾、內臟器官癌症等）有關。其次，是因為天氣的變化使得很多人（尤其是老年人）每到冬天就全身搔癢不已，尤其在下肢的部位更加嚴重；有時根本看不到任何的病灶，祇覺得皮膚乾燥而已，這就是俗稱的冬季搔癢症。為什麼會造成這個疾病呢？它的成因就是由於皮膚的油脂分泌減少，無法滋潤皮膚。因此，皮膚對外界的變化及刺激就很敏感，一些極小的刺激，如氣候變化、灰塵等，都會造成搔癢。

治療以口服抗組織胺加上中波紫外線照射為主。若患者搔癢病因不易找出時，則應去除誘發因素，如皮膚乾燥等。使用鎮靜性抗組織胺(sedating antihistamine)如hydroxyzine 及抗組織胺合併抗憂鬱製劑 doxepin 應該可以減輕搔癢症狀。外用類固醇藥膏或非特異性抗癢製劑(如menthol、phenol)再輔以 UVB 照射，或許對某些病患亦具療效。但是在一些特殊的疾病如:阻塞性膽道疾病(obstructive biliary disease)、糖尿病、尿毒症(uremia)、血液疾病(hematological disorders)如真性紅血球過多症(polycythemia vera) 與Hodgkin's 病等等是屬於全身疾病引起的搔癢症狀，應該需要請醫生多加檢查後，分別給予特別的治療方式。而皮膚乾燥症(xerosis)為年老患者常見皮膚疾病之一。乃因皮膚功能退化，皮脂腺分泌減少而引起皮膚乾燥。治療之道為避免熱水泡澡，浴後立即敷抹潤膚油。若無法緩解症狀時，應該及早病史問診，從頭到腳詳盡詢問有關疾病（肝、腎、血液、內分泌系統等），及藥物史將有助於早期發現致病原因，及早治療。

(作者：花蓮慈濟醫學中心 高玉玲、鄭秀娟、洪婷芝藥師 / 本文摘自《醫院常用藥100問》一書，花蓮慈濟醫學中心藥劑科團隊合著，靜思文化與原水文化共同出版)

小兒氣喘

中醫門診優質照護

文／林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師 攝影／劉明總、曾慶方

過了冬至，一波波寒冷的季風陸續報到，氣溫變化不小，導致小兒罹患感冒與氣喘發作的情況遽增，冬天是氣喘好發的季節，很多氣喘病患一旦在季節交替期或溫差變化較大的時候，就會有呼吸不順暢及呼吸困難情況產生，尤其是抵抗力較差的小孩，其症狀更是明顯。

咳嗽超過十五天 盡速就醫

在最近的門診病人中，咳嗽及氣喘病患人數急速惡化者增加很多，請父母親要多留意小孩，如果有咳嗽超過十五天以上的情況，尤其是晚上咳得厲害，都有可能被懷疑是氣喘疾病，就應該盡速就醫，以免延誤病情。

認識氣喘

氣喘是一種慢性呼吸道炎症反應所造成的疾病，它會引發因氣道阻塞而造成的症狀如咳嗽、呼吸困難有哮鳴聲，且會自行緩解或是經過適當的治療而恢復。它不但會反覆發作導致咳嗽、呼吸困難等症狀而影響生活品質，無法上



學、上班，嚴重時甚至可能致命。

小朋友患有氣喘相信是父母心中的痛！隨著社會工業化的變遷及環境的污染，愈來愈多的人開始注意到氣喘的重要性，氣喘病已經成為全世界的共同話題，據保守估計，全球至少有一億五千

萬名氣喘病患，在台灣大約每十位小朋友就有一位是氣喘的病童，而兒童的氣喘盛行率也有逐漸增加的趨勢。

其實早在幾千年前我們的中醫就注意到了小兒氣喘這種病，在『黃帝內經』裡就可以發現有「乳兒中風熱，喘鳴肩息」這種疾病的描述，因此可以知道氣喘並不是什麼新的疾病，只不過因環境的變遷，它的盛行率也就愈來愈高了。

氣喘的引發因子

氣喘的常見促發因子包括病毒感染、過敏原、塵蟎、動物毛屑、花粉、香煙、吸入冷空氣或二手煙、劇烈情緒反

應、刺激性化學物品或特殊藥物等。有研究指出在三分之二的氣喘小孩當中，父母其中之一也有過敏現象，那為何這幾年來氣喘患者有逐漸增多的趨勢呢？這主要是由於空氣品質不佳、生活步調變遷、生活空間品質差、飲食習慣歐化所造成。由於氣喘之病因除了遺傳體質外，其環境誘發因素在嬰兒期以病毒感染為主，兒童期以過敏原為主。

中醫則認為小兒肺臟嬌嫩，而氣喘發作是由於肺、脾、腎三臟不足，嗜食生冷而內傷臟腑，痰飲留伏；加上氣候改變外感風寒等外因誘發因素，導致痰隨氣升，肺氣因痰而阻滯，進而相互搏



今年度的中醫優質門診計畫已經開始，為有氣喘問題的兒童調養體質，藉由中西醫的整合治療，有效改善呼吸道及肺部功能。



三九天灸療的穴位敷貼療法，有助於降低過敏反應，提升身體免疫功能。



結，阻塞呼吸道，氣機升降不利，形成兒童呼吸困難、氣急喘促，產生哮鳴之聲。小兒氣喘若不加以注意及治療，綿延久病必虛，導致肺氣耗散，波及脾腎功能，故氣喘患者常合併有消化系統的問題及影響青春期發育。

因此，對於這種反覆發作、溫度變化時節易發作的氣喘慢性疾病，世界衛生組織(WHO)及全球氣喘創議組織(GINA)在氣喘病治療中建議：「將重點放在教育病人及家屬如何改善生活環境，避免接觸過敏原或非過敏性致病因素以減少氣喘症狀的急性產生。」

中醫優質門診照護計畫

健保局所推出的「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護試辦計畫」，就是依照世界衛生組織這項指針來規劃，經臨床研究證實，中西醫聯手治療對小兒氣喘患者是有幫助。

今年度所舉辦氣喘緩解期的體質調養是此中醫優質門診照護計畫的重點，此計畫是選擇十五歲以下的氣喘緩解期兒童來做為體質調養的對象，並在慈濟醫學中心中醫科施行，施行時間為每週五下午和周六上午門診時間，每次限掛二十位。適用這項計畫的患者可接受的療程，包含有中西醫資格的中醫師來診察氣喘病童，以及配合完整的肺功能和相關血液免疫學檢查後，由中醫師處方口服中藥、體表穴位針刺、經絡穴位推

拿按摩、藥膏敷貼穴位及中醫營養護理衛教，收費比照一般中醫門診而不會增加其他的費用。

在本科中西醫師及護理人員的合作下，給予中醫之針灸療法、口服中藥、穴道推拿按摩、穴位敷貼療法(即三九天灸療)等，大都可以有效地預防小兒氣喘急性發作，改善呼吸道及肺部功能，減少外界過敏原或有害物質對小兒的傷害。本計畫中所做的治療都需要較長的時間，家長也可以全程陪伴來適度安撫兒童的情緒。

兒童之氣喘較大人有較高的痊癒機會，如果能做好氣喘的日常預防及治療，青春期後會有三分之一至三分之二的機會可以不再發作。

三九天灸療 寒假調體質

有過敏體質之小兒也可在寒假期間至本院中醫科接受「三九天灸療」之穴位敷貼療法，具有提升身體免疫功能，及降低過敏反應的作用，進而達到治療及預防疾病的作用。期待這項「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護試辦計畫」的施行，可以減少日益增多的氣喘病童，在「以西醫確保生命安全，以中醫促進健康恢復」的指導原則下，開創兒童氣喘病治療的新模式。

