



眼藥膏怎麼用才正確？五大QA學起來！

Q1.眼藥膏是點眼瞼還是眼球上？

眼藥膏應點在下眼瞼處，避免碰到眼球。正確的方式應在清潔雙手後，輕拉下眼瞼，眼睛朝上看，輕擠出一點藥膏塗抹在眼瞼1/3長度左右(如圖)，然後閉上眼睛稍微轉動眼球，休息2-5分鐘，讓藥膏在眼球表面均勻分布，藥膏若有溢出眼眶時，可用衛生紙擦拭，但不可擦拭藥膏瓶口。



Q2.眼藥膏可以用手直接沾抹後擦，還是要用棉花棒？

點藥前，藥膏瓶口不可接觸眼睛，若擔心藥量不易控制，也可先將藥膏塗在已滅菌的棉花棒上再上藥。



Q3.眼用藥品應該如何保存？

眼藥膏平時應放置在陰涼避光處(25°C以下)保存，某些眼藥水需冷藏(2°C至8°C)保存，請注意藥師說明與藥袋警語。

Q4.眼藥膏與眼藥水同時使用時，有先後順序嗎？

若需同時使用2至3種眼用藥品，建議一種藥品點完後，間隔5至10分鐘再使用下一種，才能讓每一種成分都能充分且有效被吸收。另外，由於藥水和藥膏不同劑型在眼眶內的流動性有所差異，建議先點眼藥水(通常是澄清透明)，再點眼用懸浮液(藥水裡面有小顆的藥品微粒)，最後再使用眼藥膏，這樣可以讓有效成分在眼睛內的停留時間更完整。

Q5.眼藥膏開封後可保存多久？

眼藥膏開封後1個月若未使用完畢即應丟棄。因為開封後的眼藥膏跟空氣接觸，可能讓原有成分失效、變質，或遭受汙染，甚至可能滋生細菌。建議可在開封後標註開封日期，避免忘記時效。如果發現眼藥膏出現原本沒有的沉澱或變色，就應該停止使用。

文/圖:衛生福利部藥物食品安全週報

車禍癱瘓苦練復健廿年

關山慈濟醫院中醫科自二〇二〇年七月走入居家，以灸療、拔罐、穴位按摩、雷射針灸、傷科推拿及電針方式，提供輕度失能、重症及安寧病患不同階段的醫療照護，且為配合病患需求時段，中醫師利用夜間進行訪視，目前開立四個居家門診，收治二十位個案，平均每年服務量七百二十人次;服務地區涵蓋關山、池上、鹿野、海端、延平;而在眾多居家治療的病患當中，讓醫護人員印象最深刻的是四十三歲的阿維(化名)。

二〇〇〇年，阿維因車禍造成頸椎五至七節斷裂癱瘓，數次想過自我了斷，但自己除眼睛能轉動，手和身體都動彈不得。在受傷後五千多個日子裡，家人曾帶著他四處求醫，嘗試以「雞尾酒療法」修復神經，也申請過幹細胞人體實驗，但不是因頸椎損傷太嚴重被勸退，就是被告知需等候審核，他為了讓自己的身體條件符合實驗資格，便開始上網搜尋如何復健，想不到這一等就超過十年，雖然等待未果，但他發現在努力復健下，肌肉力量已經持續改善也漸漸開始有知覺。

除了吃飯睡覺，阿維每天花六至八小時在運動。但，二〇一四年後進度無法再向前突破，腰部以下一直都沒有知覺。直到去年七月開始接受每週一次的中醫居家治療，他發現經過幾次針灸，神經反應變大且更深層，目前連腳掌也稍有知覺，且漸漸能感受到冷熱，另一方面體重明顯增加，四肢開始長肌肉，可以借力自行翻身。

先後為阿維看診的李盈德醫師及林芳竹主任認為病患積極配合治療，有持續進步的可能性，於是在人力許可的情況下，將居家照護次數調整為每週二次，由今年六月新進的中醫師黃威倫加入共同診治。

中醫居家治療助神經修復

阿維說，在中醫治療之前只會有感覺，但是感覺不到「痛」，也因為感覺不到痛，所以即便每天不間斷運動都感覺不到累;現在過度運動知道痠痛，知道要怎麼控制好運動量了。「我的目標是讓自己站起來，雖然我不知道這個過程要花幾年的時間，但只要醫師願意幫我針灸，那我就會配合一直練，只要我不放棄!」



「阿維對自己的身體狀況很了解，會很仔細將治療後的反應回饋給醫師，像是今天跟我說大腿高位的知覺已經從後面慢慢延伸到前側，上半身的感覺也從背部往前延伸了;這是醫生跟患者間很好的互動，可以讓看診醫師更清楚掌握每一次的治療方向，同時也能讓病患進步的過程更快。」黃威倫醫師說，在居家有機會遇到可以進步的患者不多，因此自己也一直在思考哪個環節可以再加強，例如針的長短會讓刺激的部位有差異，穴性不同治療效果也會不一樣;看到阿維持續進步覺得很開心也很感動，尤其他還這麼年輕，會很希望自己能夠幫得到的就盡量做!



「我要努力讓自己站起來，因為如果我的父母不在了，就只能依靠自己了。」阿維說，已經將近十年沒有走出戶外，如果能夠重新站起來，想要做的第一件事就是走出去看看故鄉的改變;而在關山慈院中醫團隊的協助下，阿維也要用行動證明，只要不放棄就有機會翻轉人生! 文/圖:關山慈濟醫院

日期	2.9.16.23.30		3.10.17.24.31		4.11.18.25			5.12.19.26			6.13.20.27	
星期	星期一		星期二		星期三			星期四			星期五	
時間	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午	下午
一般外科			吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 31日		陳言丞(六診) 10:00-14:00 4日							
					施廷翰(六診) 10:00-14:00 11日	何靜淳(六診) 10:00-14:00 18日						
職業醫學科			林純吉(八診) 10:00-12:00 3、17日									
一般內科			方鍾霖(十一診) 3、17、24、31日		方鍾霖(七診) 14:00-17:00							
神經科												
神經外科			洪祥益(一診) 預40人現10人 24日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-16:30 24日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 4、18日							楊震(三診) 預立醫療諮商
婦產科 女性整合性門診												
家庭醫學科				陳世琦(七診) 預立醫療諮商 3、17、24、31日								
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 12:00 開診 無現場保留號 2、16、23、30日	潘永謙(三診) 無現場保留號	潘永謙(三診) 無現場保留號 10日	潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 預10人現10人		潘永謙(三診) 無現場保留號				羅際衛(五診) 09:00-12:00
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 2、16、23、30日		楊士賢(七診) 08:20-11:00 3、17日		葉映廷(十一診) 09:50-12:00 4、18、25日	楊士賢(十一診) 09:50-12:00 11日			楊士賢(一診) 12:30-15:00 12、26日			
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 16日 10:00 開診				張詠晴(九診) 預25人現5人 25日 10:00 開診				邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00			吳尚晏(九診) 預18人現10人 13日 10:00-14:00
												李岳章(九診) 08:30-11:00 20日
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 2日 10:00 開診	蔡祐任(五診) 2日 12:30-15:10	楊妙君(五診) 08:30-11:00 無現場保留號		吳宗翰(五診) 09:40-12:00							
	陳昱安(五診) 23日 10:00 開診	陳昱安(五診) 23日 12:30-15:10										
	鄭靜雯(五診) 30日 10:00 開診	鄭靜雯(五診) 30日 12:30-15:10	3、17、24、31日									
皮膚科								林子凱(十一診) 08:15-11:00				
泌尿科									柯千升(七診) 15:00-17:30			
麻醉疼痛科			藍慶鴻(六診) 預25人現5人 3、24日					王睿靈(六診) 預25人現5人 5、12、19日				
			楊曜臨(六診) 預25人現5人 17、31日					王柏凱(六診) 預25人現5人 26日				
胸腔內科	王東衡(內視鏡) 2、16、23、30日	王東衡(內視鏡) 13:00-16:30 2、16、23、30日										王東衡(內視鏡) 13:00-16:30
身心醫學科									蔡欣記(五診) 12:00-14:00			
心臟內科								朱新凱(七診) 預55人現10人 5、26日 10:00 開診				王志鴻(三診) 07:00-12:00 6日
												王志鴻(五診) 14:00-17:00 13、27日
心臟外科												伍欣睿(七診) 6、20日
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人			吳勝騰(內視鏡) 預20人現10人 4日			吳勝騰(一診) 預20人現10人 12、19、26日				吳勝騰(一診) 預20人現10人 13、27日 14:00 開診
肝膽腸胃科			林振雄(內視鏡) 3、17、24、31日					翁銘廷(內視鏡)				
血液腫瘤科							李啟誠(內視鏡) 13:00-15:00 4、18日					
風濕免疫科				潘郁仁(五診) 13:30-17:00 3、17、31日								
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	劉育婷(一診) 17、24、31日	劉育婷(一診) 17、24、31日	黃威倫(一診)			黃威倫(一診)	黃威倫(一診)			劉育婷(一診)
	高允中(二診) 預20人現10人 2、16、23、30日	高允中(二診) 預20人現10人 2、16、23、30日		高允中(二診) 預20人現10人 3、17、24、31日		高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預10人現5人	高允中(二診) 預20人現10人	劉育婷(二診)			黃威倫(二診)
			林芳竹(三診) 預20人現10人 3、17、24、31日	林芳竹(三診) 預25人現10人 3、17、24、31日	林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預25人現10人			林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預10人現10人	林芳竹(三診) 預30人現10人	
營養諮詢							楊雅琳(九診)					楊雅琳(六診)

※ 看診時間：上午 08:30-12:00 下午 13:30-17:30 晚上 18:00-20:00 【看診結束前 1 小時停止掛號與報到】

特殊看診訊息

※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-16:00，歡迎民眾多加利用。

※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日，採行預約制，意者請洽詢社工(分機 503)。

★ 門診若有異動，以院內(網路與公告)為主！亦可利用電話諮詢，服務專線：(089)814-880 轉 9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

(1)50-74 歲民眾，至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。

(2)30 歲以上女性民眾，掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。

(3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

