



## 肩頸「定扣扣」？中醫提醒留意高血壓症

撰文/中醫科 鄒牧帆醫師

現代人面臨越來越大的三高問題，其中的高血壓就是多數人揮之不去的健康陰影。精緻飲食的高脂高熱量，久坐缺乏運動的生活型態，讓高血壓帶來令人害怕，如心肌梗塞、中風等心血管疾病的風險。



若是民眾覺得肩頸定扣扣，這種緊繃僵硬感不一定是勞動造成的不適症狀，也有可能是因為高血壓引發血管阻塞造成的循環不良。若是按摩放鬆無法緩解緊繃感，或不時有頭暈、頭痛的症狀，更有可能是心血管疾病發生的前兆。

高血壓除了遺傳因素之外，經常是因為精緻飲食中的高脂、高熱量，加上久坐缺乏運動的生活型態所造成。高血壓症可以藉由改變生活習慣，如運動、減重、低脂低熱量飲食，定期做健康檢查，嚴重者可以用藥物來控制。

服用中藥也可以調控高血壓，中醫常使用例如丹參、山楂、三七、川芎、當歸和益母草等，這些中草藥皆具有降血脂成分，可請中醫師依病人症狀調配適合的中藥方。

若抽血檢查符合高血壓的疾病診斷，也就是總膽固醇240mg/dL，低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)160mg/dL，三酸甘油酯200mg/dL。中醫治療上也可以開立健保給付的天然紅麴菌中藥--「壽美降脂一號膠囊」，幫忙控制高血壓。2020年〈臺灣臨床藥學雜誌〉的研究報告指出，天然紅麴菌膠囊可降低血清總膽固醇和低密度脂蛋白，安全又有效。

關山慈濟醫院提醒，控制好高血壓可以降低如心肌梗塞、中風等心血管疾病發生率和死亡率。健康檢查時發現有高血壓問題的民眾，要盡快改變生活習慣，配合中西醫藥物，控制好血壓，讓肩頸血管不再「定扣扣」。

## 承接武陵監獄門診逾十年 服務近三萬六千人次

關山慈濟醫院啟業24年來，以「予樂拔苦」的佛教精神，並堅持「以病人為中心」的醫療，從啟業開始就設立二十四小時急診，守護鄉親生命，每個月亦定期遠赴南橫海端鄉的下馬、霧鹿、利稻等部落進行巡迴醫療。

自2013年初矯正機關收容人納入健保開始，關山慈院即成為武陵外役監獄之健保醫療合作醫院，迄今已服務超過十年，每週由醫護團隊親自到監獄看診，每月提供二十診次，自2013年1月截至2023年12月底，十年累計門診服務量達35589人次。



關山慈院提供的門診科別會依收容人疾病需求做調整，目前於監獄開立六個科別，包含一般內科、家庭醫學科、骨科、中醫科，而身心醫學科、皮膚科，分別由花蓮慈濟醫院蔡欣記醫師、林子凱醫師支援看診。此外，各監所收移監需要安排體格健康檢查，原監所聘任的公醫門診醫師因屆齡，現也改由本院方鍾霖醫師看診。在衛生保健方面，關山慈院亦提供收容人流感、新冠疫苗接種、成人健康檢查、C肝篩檢治療與健康衛教服務。

武陵外役監獄蘇維閣典獄長感恩關山慈濟醫院，為收容人的病症提供及時診治等醫療服務，「尤其在新冠疫情期間，關山慈濟醫院適時提供本監收容人新冠病毒採檢及確診者診療，並提供本監防疫措施相關建議，有效控制疫情，為本監防疫工作助力甚巨。

支援超過十年的花蓮慈院身心醫學科蔡欣記醫師表示，武陵外役監獄所收容的受刑人皆為五年以下刑期，情緒相對穩定，前來看診的普遍是入獄前就已經在服藥，或是過去曾酗酒或使用毒品，導致睡眠品質差，故掛號尋求幫助。

也有部份受刑人因身心問題來求助，例如擔心其他案件審理結果、家庭因素或是對於假釋是否通過而感到緊張，還有受刑人在出獄前，會因為即將面對未來和社會壓力感到焦慮等等，這些都需要透過藥物穩定情緒、改善失眠症狀等。若遇病況嚴重者，可透過轉診讓受刑人就近戒護外醫。

關山慈院潘永謙院長憶起十年前此計畫承接初期，因為藥師人力吃緊，委託社區藥局協助藥品分包，兩年後社區藥局也因不堪業務繁重而終止合作，導致計畫執行困難，「感恩慈濟醫療法人林俊龍執行長支持，讓關山慈院添購藥品分包設備，解決給藥問題。也感恩花蓮慈濟醫院主治醫師的支援，讓門診科別更周全。」



圖說：關山慈院醫護團隊至武陵外役監獄注射新冠疫苗。

關山慈院邁向25週年，展望未來，關山慈院將更堅定「守護生命、守護健康、守護愛」的醫療使命，為民眾提供更多元與完善的衛教與醫療服務。

文/圖:關山慈濟醫院



圖說：花蓮慈院身心醫學科蔡欣記醫師至新冠隔離病房為收容人看診。





日期	1.8.15.22.29			2.9.16.23.30		3.10.17.24		4.11.18.25			5.12.19.26		
	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五		
星期	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	
一般外科				吳柏綱(七診) 減重門診 10:00-14:00 30日		陳言丞(六診) 3日 10:00-14:00 施廷翰(六診) 10日 10:00-14:00	何靜淳(六診) 10:00-12:30 17日						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 9、16日									
一般內科				方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診)	方鍾霖(七診) 14:00-17:00				方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 5日停診		
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 19日看診		
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 08:30-12:00 9、23日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-15:30 9、23日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 3、17日					楊震(三診) 預立醫療諮商 5日停診		
婦產科 女性整合性門診											陳佩辰(十一診) 08:00-11:00 預20,現5人		
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商								
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 13:00 開診 無現場保留號		潘永謙(三診) 無現場保留號		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					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00			楊士賢(七診) 08:20-11:00 2、16日看診		葉映廷(十一診) 09:50-12:00 17日楊士賢看診			楊士賢(一診) 12:30-15:00 25日看診				
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 15日 10:00 開診					張詠晴(九診) 預25人現5人 24日 10:00 開診	詹宗岳(九診) 預25人現5人 17日 13:00-16:30		邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00 4日停診		吳尚晏(九診) 預18人現10人 10:00-14:00 開診 26日 李岳章(九診) 19日 8:30-12:00		
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 1.29日 10:00 開診 陳昱安(五診) 8.22日 10:00 開診 鄭靜雯(五診) 15日 10:00 開診	蔡祐任(五診) 1.29日 12:30-15:10 陳昱安(五診) 8.22日 12:30-15:10 鄭靜雯(五診) 15日 12:30-15:10		楊妙君(五診) 08:30-11:00 10:30 前報到 無現場保留號		吳宗翰(五診) 09:40-12:00							
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00 10:30 前報到 4日停診					
泌尿科									柯千升(七診) 14:00-17:00 15:30 前報到 4日停診				
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25人現5人 08:30-12:00 看診 11:30 前報到				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 08:30-12:00 看診 11、25日看診			王柏凱(六診) 預25人現5人 19日看診		
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00	王東衡(12診) 13:00-16:30									王東衡(12診) 5日停診	王東衡(12診) 5日停診 13:00-16:30	
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00 4日停診				
心臟內科								朱新凱(七診) 預55人現10人 11、18日 10:00 開診			王志鴻(三診) 07:00-12:00 5、19日看診		
心臟外科											黃迺偉(七診) 15、29日		
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人						吳勝騰(一診) 預20人現10人 4日停診				吳勝騰(一診) 預20人現10人 12.26日 14:00 開診	
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)				翁銘廷(內視鏡)					
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 2、16、30日看診								
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 2、16、30日看診								
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) 2日停診	劉育婷(一診) 2日停診			劉育婷(一診) 09:00-12:00 4日停診			劉育婷(一診) 5日停診	劉育婷(一診) 5日停診	
	黃威倫(二診) 1、8日停診	黃威倫(二診) 1、8日停診	高允中(二診) 預10人現5人		高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人		黃威倫(二診) 4日停診	黃威倫(二診) 4日停診				
營養諮詢				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25人現10人		林芳竹(三診) 預20人現10人 4日停診	林芳竹(三診) 預10人現10人 4日停診	林芳竹(三診) 預30人現10人 5日停診	楊雅琳(七診) 5日停診	

※ 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 13:30-15:00，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」。

