



任何事都是從一個決心
，一個種子開始。

恭錄 證嚴法師靜思語

5月號

2024年 第101期

發行人:潘永謙 出版:關山慈濟醫院 電話:(089)814880 地址:台東縣關山鎮和平路125-5號

資料來源:藥物食品安全週報

高油高糖飲食，小心腸胃脹氣

日常生活中，您是否常在忙碌過後，找尋各種美食來犒賞自己？美食下肚後，胃腸就得開始工作，將食物進行消化、吸收，但如果暴飲暴食、攝取過多高油高糖的食物，可能會讓胃腸功能異常，導致脹氣、胃食道逆流等讓人不適的症狀，不僅影響生活品質，更可能會發生症狀持續或加劇的狀況。這些症狀造成的原因、緩解的方法以及就醫時機，都是不可忽視的問題。

人體的消化道中都會存在氣體，這些氣體來自於吞嚥時吞下空氣、受到食物種類的影響、或食物消化分解過程造成的氣體。當氣體在腸胃道中，身體會透過打嗝或放屁的方式適度排放，但若過於大量、無法正常排出，就會產生脹氣，讓人感到腹脹不適、噁心、嘔吐，甚至腹部痙攣、絞痛。

造成腸胃脹氣的原因有很多，如果是因為疾病造成脹氣，就要諮詢專業醫生來獲得正確且有效的治療。但若排除病理性原因，可藉由最基本的飲食和生活習慣來做緩解。

1.避免吃入過量食物：每餐盡量不要吃太飽或過量，可以減少氣體產生。當脹氣不舒服時，也可以考慮適量減少進食的份量。

2.避免食用產氣的食物：產氣性食物種類多，包含澱粉含量高的食物、不易消化的食物、或經發酵製成的食物，應依照自身體質，減少食用容易脹氣的食物。如果脹氣已經讓您感到不適，建議咖啡、酒、乳製品、碳酸飲料、高油高糖食物等，先暫停食用。

3.避免吃東西時吃入過多空氣：用餐時盡量減少交談，而細嚼慢嚥也可減少脹氣產生。

4.適度運動以促進腸胃蠕動：此處指的運動，並非飯後做激烈運動，這會得到反效果。建議飯後做伸展、瑜伽、散步等舒緩運動，以達到幫助消化、緩解脹氣的功效。

5.養成規律排便習慣：肚子累積太多糞便時，會感到脹氣不適。養成固定時間排便，有助於腸胃蠕動。

改善脹氣的5種方法

- 避免吃入過量食物
- 避免食用產氣的食物
- 避免吃東西時吃入過多空氣
- 適度運動以促進腸胃蠕動
- 養成規律排便習慣

體恤孫女照顧辛勞

阿公七十多歲有多重共病，三月下旬，因呼吸喘及四肢水腫掛關山慈院急診，由腎臟內科醫師吳勝騰副院長收治住院，幸經治療很快就改善低血色素及高血鉀問題，但不久前阿公曾住院緊急洗腎，故與家屬討論還是先置入暫時性的洗腎慶管，以備之需。

吳醫師的老家在高雄，見阿公狀況穩定，放心將病人託付給急診值班醫師，便於週末返鄉探視母親。不料，週日中午阿公又開始呼吸喘，抽血檢查為血酸中毒，高血清鉀離子濃度6.6mmol/L，急診值班醫師潘永謙院長讓阿公先掛上面罩式呼吸器、加強使用利尿劑，仍無法以排尿降低鉀離子濃度，且因水份排不出去，導致心臟肥大影響呼吸。若未好轉，恐要轉院或插管，於是通知家屬前來，同時致電主治醫師討論是否有緊急洗腎必要。

接到電話，吳醫師正好在返回關山的火車上，趕回院區最快也要一小時。由於知道負責照顧阿公的孫女，同時還要照顧家中行動不便的阿嬤，因此兩位醫師都有共識，只要阿公生命徵象穩定，會以家屬照顧方便為前提，盡量不要讓病人轉院。

下午兩點初，吳醫師趕到病房，湊巧血液透析室吳淑蘋護理長也正好在醫院處理文書，兩人觀察治療反應，討論若是好轉也許可以撐到平日洗腎，但阿公不僅比入院時還喘，水腫也更明顯。為避免阿公的病情繼續惡化，決定在沒有提供假日及夜間透析服務的情況下安排洗腎。



醫護休假中忙緊急洗腎

孫女二十多歲來自單親家庭，父親在外縣市工作，從小由祖父母帶大，因為課業壓力和阿公阿嬤陸續生病，讓她出現身心疾病，護專讀二年就辦理休學。孫女表示，照顧阿公阿嬤已經長達六年，自己在季節轉換或壓力大時容易情緒低落和易怒，甚至出現幻聽，現服藥控制及有訪視員定期關懷，病情已較穩定。



潘永謙院長說，我們多做一點就可以讓病人舒服一點，家屬也輕鬆一點。轉院會增加病人醫療費用支出，且移來移去的對病人也不好，家屬要到那麼遠的地方照顧也會很不方便，感恩吳副院長和吳淑蘋護理師站在病人立場著想。

孫女事後得知不必轉院的原因讓她很感動，並表示近幾年接收慈濟團隊不少照顧。像是阿嬤曾因蜂窩性組織炎在關山慈院清創手術，院長會叮嚀她傷口若有出現哪些變化要趕快回診，護理人員也會教她傷口照護，而吳醫師不僅對病情照顧也很關心他們，還有花蓮慈院腸胃科林振雄醫師，只要知道阿公或阿嬤在花蓮慈院住院，一定會就近去病房探望。

孫女國中畢業曾在關山慈院當過短期志工，跟著師兄師姊關懷病人，病人的無助、家屬的無奈就如同社會縮影，讓她有了想成為社工的夢想。她表示已經拿到社工副學士學位，目前階段性的任務是將阿公阿嬤照顧好，未來若有多餘的心力，希望自己也能成為幫助社會弱勢的一角。 文/圖:關山慈濟醫院



日期	6.13.20.27			7.14.21.28		1.8.15.22.29		2.9.16.23.30			3.10.17.24.31		
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五		
科別	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				吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 28日		陳言丞(六診) 1日 10:00-14:00 施廷翰(六診) 8日 10:00-14:00	何靜淳(六診) 10:00-12:30 15日						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 7、21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 ★戒菸門診					方鍾霖(五診) 預立醫療諮商	
神經科												郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 3、17、31日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 08:30-12:00 7、21日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-15:30 7、21日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 1、15、29日						楊震(三診) 預立醫療諮商	
婦產科 女性整合性門診												陳嫻辰(十一診) 08:00-11:00 預15,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 2、16日停診					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 13、20、27日看診			楊士賢(七診) 08:20-11:00 7日看診		葉映廷(十一診) 09:50-12:00			楊士賢(一診) 12:30-15:00 16、23日看診				
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 20日 10:00 開診					張詠晴(九診) 預25人現5人 29日 10:00 開診 詹宗岳(九診) 預25人現5人 15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 10日 8:15-11:15 李岳章(九診) 24日 8:00-11:00	
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 10:00 開診 13日	蔡祐任(五診) 12:30-15:10 13日		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				
泌尿科									柯千升(七診) 14:00-17:00 15:30 前報到				
麻醉疼痛科					楊耀臨(六診) 預25人現5人 13:00-17:00 看診 16:30 前報到			藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 9、23日看診				王柏凱(六診) 預25人現5人 3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) 08:30-12:00	王東衡(12診) 13:00-16:30
身心醫學科										蔡欣記(十二診) 12:00-14:00			
心臟內科									朱新凱(七診) 預55人現10人 2、16日 10:00 開診			王志鴻(三診) 07:00-12:00 3、17、31日看診	
心臟外科												黃迺偉(七診) 10、17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			吳勝騰(一診) 預20人現10人 10.24.31日 14:00 開診	
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)					翁銘廷(內視鏡) 9、16日停診				
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 14、28日看診								
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 14、28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)	劉育婷(一診)				劉育婷(一診) 09:00-12:00			劉育婷(一診)	劉育婷(一診)
	黃威倫(二診)	黃威倫(二診)	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)	黃威倫(二診)			
				林芳竹(三診) 預20人現10人 21日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 21日停診	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(12診)					楊雅琳(七診)	

※ 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。
- ※ 戒菸門診時間為週三 14:00-17:00，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」。

