



恆心就如滴水穿石，
再大的困難與阻礙也能衝破。

恭錄 證嚴法師靜思語

7月號

2024年 第103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



服藥後如有低血糖症狀，可服用糖水、含糖飲料
如未改善症狀或有其他副作用，請您立即就醫

口服降血糖藥 三大重點要掌握

糖尿病為國人十大死因之一，依據衛生福利部國民健康署統計，全國約有200多萬名病友。糖尿病及其所引發的併發症影響國人健康不容小覷，若血糖控制不當，可能導致血脂異常、心肌梗塞、腎病變等併發症。因此，如何正確使用降血糖治療用藥十分重要。

一、遵照醫囑服用藥品：

使用磺醯尿素類（Sulfonylurea）、Meglitinide類等降血糖藥品，以飯前30分鐘服用效果佳，服用後要特別注意發生低血糖的副作用；雙胍類藥品（Biguanides）建議於餐後立即服用，以減少腸胃不適；甲型葡萄糖苷酶抑制劑藥品的最佳服用時機則是與碳水化合物同時服用。服藥前應按照醫師或藥師指示，或依照藥品說明使用，包括服藥時間、劑量與服用方法等。

二、注意藥品副作用：

使用口服降血糖藥物未進食，可能會出現低血糖副作用，一旦有低血糖症狀（如冒汗、心悸、頭暈、無力、發抖等），應立即服用2塊方糖或喝半杯（約120c.c.）含糖飲料，每10分鐘一次，直到症狀改善，如未改善，則須立即就醫。少數服用口服降血糖藥者，會有胃部不適或皮膚疹等相關副作用，應儘快回診，與醫師討論用藥方式。

三、不聽謠言、不吃來路不明的藥品：

坊間流傳「長期服藥容易傷腎」「吃久了，藥量會不斷增加」等說法，導致患者有錯誤觀念，在血糖控制穩定後，擅自將藥品減量或停藥。如此可能造成血糖控制不穩，易引起併發症、甚至使病情惡化。此外，不少長輩聽信旁人介紹購買來源不明的偏方藥品，都可能延誤病情與傷身。

食藥署提醒，糖尿病病人應遵照醫師醫囑服用藥品，並注意服用時間，隨時留意血糖變化。控制糖尿病有賴於飲食、運動和藥品三者配合，也應養成良好的生活習慣、規律作息。

資料來源:食品藥物管理安全週報



手作健康粽 居家關懷送祝福

吃粽子是端午節的傳統習俗，也是國人相當重視的三大節慶之一。關山慈濟醫院為了關懷獨居老人和弱勢家庭，年年製作健康素粽傳遞佳節喜氣。六月十日就是端午節，潘永謙院長也特別在佳節前夕，與慈濟志工和社工帶著關懷物資、愛心素粽，將同仁的祝福送至感恩戶的手中。

年近五十歲的王女士獨居，已洗腎多年，因糖尿病視網膜病變，視力模糊。日前因腰痛注射止痛針劑後，疑似產生藥物過敏，意識模糊、雙腳無力，出院後暫時寄居妹妹家方便就近照顧。關山慈濟環保輔具平臺也送上病床、便盆椅及高背輪椅供使用。院長前往關心復原狀況，王女士精神狀態佳，可依指令將左右腿抬高，王小姐主動提及想復健嘗試能否改善雙腿無力情形，院長給予鼓勵告知可掛復健科或骨科開立復健療程。王女士詢問：「骨科的話，我是要掛潘永謙醫師嗎？」身旁的人告知，「現在來看你的就是潘醫師。」，王女士聽了點頭而笑。「是是是，謝謝妳還記得我的名字。」院長遞上關懷粽及物資，祝福佳節愉快、早日康復！



緊鄰池上平交道旁的一間小矮房，吳姓阿嬤獨自租屋在內，火車往返的聲音在屋裡清晰可見。雖然整體看來住宿環境不理想，但阿嬤的經濟來源只有老人年金，能找到能力範圍可支付的房租已經很滿足。只是空間不大，客廳與廚房必須共用，住處無法容納這麼多客人，阿嬤對於自己的招待不週感到不好意思，頻頻道歉。



年輕時與丈夫經常為了錢起爭執，甚至遭受家暴，因此阿嬤很早就離婚，兩個兒子的扶養權皆歸前夫。大兒子已多年無聯繫，小兒子在北部成家立業，還有四個孩子要養育，無力再支付母親的生活開銷。

阿嬤自述患有神經失調顫抖症，因此頭部會不自覺晃動，加上膝蓋疼痛、雙腿輕微變形，行動上稍顯不便。幸好，與鄰居互動良好，生活可互相照應，鄰居也會分享食物給她。由於阿嬤的戶籍所在地不在臺東，因此無法申請低收入戶，長照資源也無法使用，故慈濟基金會自二〇一八年就將阿嬤列為關懷對象，每個月也會提供經濟上的補助。



此次探訪，除了分享美味的素粽，慈濟基金會社工也依照阿嬤的需求，將現有塌陷的床墊汰換掉。「謝謝你們啦！」阿嬤嘆氣孩子不聞不問，反而是慈濟的師兄師姊經常問候關心。

潘永謙院長見苦知福，更感嘆雖現今社會資源充裕，但走入社區仍有很多需要幫助的家庭，以及有子女卻孤苦無依的老人。院長認為「孝順」是對父母最好的回報也是最棒的身教。希望此行的關懷能為個案帶來祝福和溫暖。

文/圖:關山慈濟醫院



日期	1.8.15.22.29			2.9.16.23.30		3.10.17.24.31		4.11.18.25			5.12.19.26		
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五		
時間	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 30日		陳言丞(六診) 3日 10:00-14:00 何靜淳(六診) 17日 10:00-12:30							
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 9、23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 14、28日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 08:30-12:00 2、16、30日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-17:00 2、16、30日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 10、24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 29日停診		潘永謙(三診) 無現場保留號 30日停診		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 9、23日看診		葉映廷(十一診) 09:50-12:00 31日停診			楊士賢(一診) 12:30-15:00 4、18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 10日 10:00 開診			邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00		李岳章(九診) 8:00-11:00 19日	吳尚晏(九診) 預20人現5人 26日 13:00-17:00	
耳鼻喉科	陳昱安(五診) 1、22日 10:00-12:30 12:30-15:10 鄭靜雯(五診) 8日 10:00-12:30 12:30-15:10 吳姘萱(五診) 15、29日 10:00-12:30 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				
麻醉疼痛科				楊曜臨(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 4、18日看診				王柏凱(六診) 預25人現5人 12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 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) 5、19日看診	
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 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 9、23日看診								
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 9、23日看診								
中醫師	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)	黃威倫(一診)	三伏貼特別門診 劉育婷(一診) 10.17.24.31日	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)			黃威倫(二診)	黃威倫(二診)
	劉育婷(三診)			林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) 預25人現10人		林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) 預10人現10人	林芳竹(三診) 預30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(七診)	

※ 【三伏貼期間 7/8~8/30】 三伏貼特別門診週三下午一診劉育婷醫師看診。

中醫科醫師各門診時段皆加開三伏貼門診 (限醫師掛號, 不開放網路及現場掛)。

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」。

