



噴嚏打不停，到底是感冒還是過敏性鼻炎？

時序進入冬春交替之際，早晚溫差大，時常聽到身邊有此起彼落的噴嚏聲，到底他們是感冒了，還是過敏？食品藥物管理署說明，如果打噴嚏流鼻水超過2週甚至1個月以上，鼻涕也是清澈的，沒有伴隨著發燒、喉嚨痛、全身無力等症狀，這種情況很可能是鼻黏膜接觸過敏原，導致過敏性鼻炎的發生。

日常環境中，許多物質都可能是過敏原，例如塵蹣、黴菌、香菸、貓狗皮毛等，一旦接觸就可能出現過敏現象，且一年四季都有可能發生，這種是屬於「常年性過敏性鼻炎」。還有一種是「季節性過敏性鼻炎」，主要是每逢季節變化，特別是春暖花開時，空氣中飛揚著花粉、種子等細微物質，這些小分子可能被身體判斷為過敏原，進而產生免疫反應，導致打噴嚏、流鼻水，甚至造成眼睛癢、鼻塞等過敏症狀。

無論哪一種狀況，避免接觸過敏原是很重要的預防方式。若是對花粉過敏，應避免在清晨等花粉量多時外出，也要記得關上家裡的門窗以減少接觸。有些民眾對於空氣中微粒較為敏感，建議外出前可以至環境部的空氣品質監測網查詢，了解當天的空氣品質指標，例如：細懸浮微粒（PM2.5）的濃度。當空氣品質不佳時，可減少非必要的外出行程，亦可配戴口罩，減少與過敏原接觸。

對抗過敏性鼻炎，可在生活習慣中將導致過敏的因素降到最低！例如：居住環境時常打掃保持清潔、透過空氣清淨機或除濕機來減少環境中的過敏原。此外，也可養成充足睡眠、飲食均衡，以及規律運動的好習慣，透過強化自身體質來改善過敏現象。

資料來源/衛福部藥物食品安全週報

康芮颱風吹垮阿公家園

慈善團體合力愛心重建



紀姓阿公八十七歲，子女皆在外縣市工作，因為習慣鄉下生活一直待在崁頂山邊的老屋簡居著，直到今年十月底「康芮」強颱吹襲花東，住了六十幾年的家一夕之間垮了.....

收拾著家當和無奈心情，回想房子倒塌的當下，阿公說額頭和大腿都受傷了，心裡難過到睡不著，唯一慶幸的是「人還平安！」，阿公目前借宿在弟弟家中，關山鎮公所除提供急難救助，彭成豐鎮長也積極向外尋求社會公益團體協助，希望讓阿公有個安居的所在。

得知在房屋重建計畫啟動前需要人手清理災後的家園。十二月十六日上午八點半，關山慈濟醫院潘永謙院長、護理部張筱蓓主任帶領長照、行政共十八位同仁加入志工行列，慈濟關山環保輔具平臺也出動回收車前往山區協助垃圾清運。



行經環鎮車道而上，左轉沿平坦小徑前行，徒步一百公尺就可抵達阿公的家。半倒的老屋已不在，在等候抓斗車夾取大型廢棄物之際，潘院長先向阿公說明來意，送上衣物和民生用品為阿公添暖，接著便與彭成豐鎮長、關山救國團及慈院同仁投入清理工作。眾人將



可再利用的木頭撿拾集中，而破損吹落的鐵皮、不堪使用的物品則一一搬運上車，由里墘里里長吳慶郎及慈濟志工陳卓瓊華協助載送清運。

彭成豐鎮長說，雖然在短時間內就提供急難補助，但對損失慘重的阿公來說，鎮公所能夠提供的資源只是車水杯薪，若要讓關懷救助能夠永續，還是必須依靠基金會或扶輪社等慈善團體的協助。鎮長感恩所有機構給予積極回應，包含慈濟基金會及社區善心人士的幫忙，後續衡山基金也將接手重建家園計畫。

雖然因為一場風災，阿公一甲子的生活回憶都化為瓦礫碎片，但相信愛可以重建，穩固的房子住起來也較安心。潘永謙院長感恩所有參與房屋重建的善心人士，讓阿公可以繼續待在自己熟悉的環境舒適安享晚年。



文/圖:關山慈院管理室



佛教慈濟醫療財團法人

關山慈濟醫院

Kuanshan Tzu Chi Hospital,

Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

服務專線:089-814880

本院宗旨:人本醫療、尊重生命

本院目標:社區化、人文化、資訊化

願景:成為受民眾信賴的高齡友善社區醫院

114年1月份門診表

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	
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				何靜淳(六診) 14日 10:00-12:30 報到 吳柏鋼(七診) 21日 減重門診 10:00-14:00		施廷翰(六診) 10:00-12:30 報到 8日看診						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 7、21日								
一般內科	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 6、20看診		方鍾霖(十一診) 28日停診		方鍾霖(七診) 1、29日停診	方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診				方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 31日停診	
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 3.17.24日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 08:30-12:00 13:00-17:00 14日預30人現10人		李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 8、22日						楊震(三診) 預立醫療諮商 31日停診
婦產科 女性整合性門診	田謹慈(十一診) 10:00-13:00 預15,現5人										停寧萱(十一診) 08:00-11:00 預15,現5人 31日停診	
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商 28日停診		陳世琦(一診) 18:00~20:00 1、29日停診					
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00 27日停診	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 28日停診		潘永謙(三診) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30 29日停診	潘永謙(三診) 無現場保留號 30日停診					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 27日停診					楊士賢(七診) 08:20-11:00 8.15.22日看診			楊士賢(一診) 12:30-15:00 9、16日看診			
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 20日 08:30 開診					張家榕(九診) 8日 8:30-11:30 張詠晴(九診) 22日 10:00 開診	邱正仁(九診) 預15人現15人 8:30-11:00 16日看診	邱正仁(九診) 預15人現15人 12:00-15:00 16、30日停診			吳尚晏(九診) 10日 10:00-14:00 李岳章(九診) 17日 8:00-11:00	
耳鼻喉科	陳昱安(五診) 6、20日 吳銘萱(五診) 13日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00 28日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 1、29日停診						
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00 30日停診				
泌尿科									柯千升(七診) 14:00-17:00 30日停診			
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25人現5人 13:00-17:00 看診 7、21日看診				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 2、16日看診				
胸腔內科	王東衡(12診) 27日停診 08:30-12:00 13:00-16:30										王東衡(12診) 31日停診 08:30-12:00 13:00-16:30	
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00 30日停診			
心臟內科								朱新凱(五診) 預55人現10人 2、16日 10:00			王志鴻(三診) 08:30-12:00 3、17日看診	
心臟外科											黃迺偉(七診) 3、17日看診	
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預30人現10人						吳勝騰(一診) 預30人現10人				吳勝騰(一診) 14:00 預30人現10人 3、10、24日看診
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡) 28日停診				翁銘廷(內視鏡) 30日停診				
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 7.21日看診							
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 14.21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		高允中(二診) 預10人現5人 6、27日停診 6日改7日夜診	高允中(二診) 預20人現10人 28日停診	高允中(二診) 預20人現10人 29日停診		陳聖霖(一診) 預20人現10人 9、16、23看診				
	林芳竹(三診) ★醫師約診 27日停診			林芳竹(三診) 預20人現10人 28日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 28日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 29日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 1、29日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 30日停診	林芳竹(三診) 預10人現10人 30日停診	林芳竹(三診) 預30人現10人 31日停診		
營養諮詢							楊雅琳(九診) 1、29日停診				楊雅琳(七診) 31日停診	

特殊看診訊息

- ※ 11月1日起流感疫苗開打，(50-64歲無高風險慢性病人)，歡迎民眾多加利用。
- ※ 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。
- ※ 汽機車體檢 週二、週五 13:30-16:30，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」。

