



眼睛紅腫癢怎麼辦？認識過敏性結膜炎



春暖花開，又到了花粉症肆虐的季節，您是否也開始覺得眼睛又紅又癢呢？這是因為眼睛的結膜對空氣中特定的過敏原（如植物的花粉或孢子）所產生發炎反應，使眼睛分泌出組織胺（histamine）及其他發炎因子，造成眼睛充滿血絲、水狀分泌物增加，或是眼睛乾癢、有異物感等「過敏性結膜炎」症狀。

減緩過敏性結膜炎不適的方法

◆ 藥品治療：

使用人工淚液沖洗眼睛，以降低過敏原及發炎因子濃度；另外，亦可使用含抗組織胺、血管收縮劑及非類固醇抗發炎成分的眼藥水，可有效減緩眼睛紅腫及搔癢症狀，但若為較嚴重的過敏反應，則建議加上口服類固醇及其他免疫抑制劑。

◆ 物理治療：

透過冷敷等方式減緩眼睛不適。避免用力揉眼睛，以免誤傷角膜或造成急性結膜水腫。

◆ 避免接觸過敏原：

了解造成過敏（例如：花粉、孢子、灰塵等）的外在因素，並應盡量避免接觸，才能降低慢性結膜炎的發生。

◆ 避免配戴隱形眼鏡：

配戴隱形眼鏡引起的物理性摩擦以及鏡片保存液的化學刺激，容易導致結膜出現水腫現象，若已有過敏性結膜炎的民眾，建議避免配戴隱形眼鏡，減緩眼睛的負擔。

過敏性結膜炎之預防及緩解

◆ 諮詢專業醫療人員（醫師或藥師）：

依據眼科醫師的診斷結果給予藥物治療，切勿自行購買眼藥水，以免造成眼睛更多傷害。

◆ 作息正常：

養成規律運動的習慣，改善身體免疫狀況，減緩過敏症狀的發生。

資料來源/衛福部食品藥物安全週報

社區照護與環保共融 長照站進駐關山輔具平臺



距離關山慈濟醫院約一公里路程，醒目的藍色大門多了一幅新的掛牌，這裡原本是慈濟關山輔具平臺與環保回收站，現在多了一個新身份——「關山巷弄長照站」，正式成為社區樂齡據點的一環。

關山慈濟醫院自二〇一八年起，積極推動巷弄長照站的設立，在池上、關山、鹿野三個鄉鎮設立五個據點，提供關懷訪視、電話問安、共餐服務與健康促進活動，為社區長者打造預防與延緩失能的支持環境。二〇二一年，池上多元照顧中心成立後，據點重新整合，目前保留「錦園」、「關山」、「瑞和」三處C級巷弄長照站。

關山據點今年面臨場地租金調漲的挑戰，照顧服務員余子杰在社區志工陳泰郎建議下，轉而向輔具平臺尋求合作。儘管用地部分屬於公有地和慈濟志工洪青松所有，但協調過程卻相當順利。豐泉社區發展協會總幹事羅彬泉與洪師兄樂見其成，一致認為能夠活絡平臺是件好事，也讓據點得以在三月完成進駐。

長照站與環保站共享空間，讓雙方資源互補、關係更加緊密。四月八日上午八點半，長者們早早就到環保站先報到，像是陳秀玉、吳美枝與羅春枝阿嬤，課程尚未開始便投入保特瓶拆解工作。環保志工林明成笑說：「我的功勞都被阿嬤搶走了！」但看到籠子被裝滿，還是趕緊補上空籠，默默分擔工作。



林明成師兄提及，關山環保站志工人力有限，運送和分類整理都是一組人；自己曾經一天內就拆解十八籠的保特瓶，現在有據點阿嬤的幫忙可以減輕工作量。

黎恆義師兄說，平臺每天平均會接到二至三件輔具申請單，服務範圍遍及關山、海端、池上、鹿野，也曾支援送至花蓮長濱。而目前定期需要載取回收物的定點有二十四個，包含飯店、校園、住家和慈院等，另外還有輔具維修、清消等工作，雖然緊湊卻很踏實。



余子杰說，現據點位置雖離鎮上較遠，但長者的參與度沒有降低，每堂課都可以穩定維持在十五人左右，且據點不只服務豐泉社區，也吸引住在德高、中福及里隴里的長者前來參與；如果有接送困難的也可以協助安排交通車，只要長者願意到據點都很歡迎。

社區和慈濟志工的護持，讓整合醫療、輔具、環保與照護資源更加完善。余子杰說，平臺設備齊全，即便有缺乏的，志工也總是快速補齊，例如開站初期缺少長桌與消防設備，志工很快地就主動協助安裝，彼此就像是互相照應的家人。若志工外出服務，他也會臨時充當窗口，協助民眾辦理輔具申請。據點還同時提供共餐服務，志工與長者們一起用餐不僅可以促進交流，也讓慈濟關山輔具平臺更有溫度。 文/攝影:關山慈濟醫院管理室



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

114年5月份門診表

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

日期	5.12.19.26			6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22.29			2.9.16.23.30	
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) 20日 10:00-12:30 報到		陳言丞(六診) 7日 10:00-14:00 報到						
				吳柏鋼(七診) 27日 減重門診 10:00-14:00		施廷翰(六診) 14日 10:00-14:00 報到						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 6、20日								
一般內科	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 5、19看診		方鍾霖(十一診)		方鍾霖(十二診) 14:00-17:00 ★戒菸門診					方鍾霖(五診) 預立醫療諮商	
						李宗晉(內視鏡)						
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 9、23日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 8:30-12:00 預30;現10 6、20日	洪祥益(一診) 13:00-17:00 預30;現10 6日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 14、28日						楊震(三診) 預立醫療諮商 30日停診
婦產科	田謹慈(十一診) 10:00-13:00 預15,現5人										停寧萱(十一診) 08:30-12:00	
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商		陳世琦(一診) 18:00~20:00					
骨科		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) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30		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 13日看診		楊士賢(十一診) 08:20-11:00		楊士賢(一診) 12:30-15:00 8、22日看診				
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 19日 08:30 開診					張家榕(九診) 預25人現5人 8:30-11:30 7日		張詠晴(九診) 預25人現5人 10:00 看診 28日		邱正仁(九診) 預15人現15人 12:00-15:00	吳尚晏(九診) 預25人現5人 10:00-14:00 9、30日 李岳章(九診) 不限掛 8:00-11:00 16日	
耳鼻喉科	吳始萱(五診) 5、12、26日 陳昱安(五診) 19日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00		吳宗翰(五診) 09:40-12:00						
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00				
泌尿科						林芳樹(七診) 8:30-11:30						
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25現5人 13:00-17:00 看診 6、20日看診				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 8、22日看診				
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00 13:00-16:30										王東衡(12診) 08:30-12:00 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(五診)10:00 1.15日看診 王志鴻(七診)08:30 1日看診			王志鴻(三診) 08:30-12:00 16、30日看診	
心臟外科											黃迺偉(七診) 2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 9、23日看診
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)				翁銘廷(內視鏡) 8日停診				
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 13.27日看診							
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 13.27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							陳聖霖(一診) 預20人現10人		張簡嬋鵝(一診) 9日停診	張簡嬋鵝(一診)
	高允中(三診) 預20人現10人		高允中(三診) 預10人現5人	高允中(三診) 預20人現10人	高允中(三診) 預20人現10人 14日停診		高允中(三診) 預20人現10人 15日停診					
營養諮詢							楊雅琳(九診)				楊雅琳(七診)	

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。
- ※ 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」。

