

## 銀髮族安全用藥三原則

資料來源:衛福部藥物食品安全週報

隨著醫藥科技的進步，國人平均壽命逐年延長，台灣65歲以上老年人口比例預計將於2025年突破20%，正式邁入超高齡社會。然而，高齡族群常見多重疾病共存，隨之而來的「多重用藥」情形，加上肝腎功能退化，讓用藥安全更須留心。

為降低用藥風險，食品藥物管理署提醒長者及照護者，務必遵守以下三項原則：

### (一) 檢視是否有重複或多重用藥

高齡者常因慢性病就診不同科別，加上自行購買成藥，容易產生重複用藥情形。建議民眾於就診或購買藥品時，主動告知目前使用中的所有藥品，含保健食品及中藥，讓醫師或藥師評估是否有重複成分，減少肝腎負擔。

### (二) 留意是否有不良反應

老年人體內代謝速率不同，對藥品的吸收與年輕人相比可能有落差，若在服用藥品後有不舒服的症狀，請及時與醫師討論，是否需調整劑量、用藥時間、頻率或更換藥品。

### (三) 遵從醫囑，勿任意更改用藥方式

遵照醫囑用藥，是控制病情的關鍵，若自行更改用藥頻率或劑量，可能導致療效評估失準，不僅影響治療結果，也增加副作用的可能。更切勿自行停藥或更換藥品，有相關疑問務必與醫師討論，經醫師評估後調整。

高齡族群雖然面臨較高的用藥風險，但只要定期回診、遵從專業人員指示、主動告知用藥狀況，就能有效提升用藥安全。



## 26週年院慶路跑



為推廣健康生活、帶動地方運動風氣，關山慈濟醫院在院長潘永謙帶領下，於院慶期間舉辦路跑與健走活動，邀集院內同仁與慈濟志工攜手籌辦，並獲關山鎮公所及陳宏宗議員支持。活動結合健康蔬食、病人安全宣導與公益理念，吸引全國跑者與在地鄉親熱情參與，逐漸成為關山小鎮一年一度充滿溫度的健康盛事。

清晨六點三十分，現場逐漸熱鬧，三百多位選手與鄉親隨著音樂暖身伸展。活動播放慈濟醫療志業林俊龍執行長祝賀影片揭開序幕，潘永謙院長致詞感恩遠道而來的志業體家人與鄉親。今年因部分路段施工，院長親自勘查並規劃路線，在確保安全的前提下，仍串聯關山親水公園生態區的自然景觀，讓選手在奔跑之餘飽覽在地風光。

血液透析室腎友會亦選在同日舉行，邀請腎友一同健行同樂，並安排衛教講座與健康檢測。今年有11位腎友與家屬參與，全程由醫護理人員陪伴，走出洗腎室，呼吸新鮮空氣、動動筋骨，在田園間共享健康時光。



## 醫護志工攜手守護健康

上午七點鳴笛開跑，由十四公里慢跑組率先出發，五公里健康組及腎友會緊跟其後。活動現場設有骨髓捐贈驗血建檔、病人安全宣導、健康小站闖關及公益攤位，將運動健康與公益愛心緊密結合。



臺東仁愛之家在洪堯山董事長帶領下，已連續三年參與，今年共有16位同仁加入。吳叔平社工表示，未來期盼能進一步帶領住民走出機構，在專業協助下逐步培養體能，讓住民也能感受戶外陽光與運動的喜悅，重新找回生活節奏。

許多跑者多年持續參與，其中選手編號14號的陳緯倫，已經累積參加超過兩百場賽事，今年再度拿下十四公里組總排名第二，這是他第三年參加慈濟路跑。身為臺東人，即使長期在高雄工作，他仍特地開車返鄉參賽，用行動支持家鄉活動。臺東結合山路地形的賽道，也讓他將這場路跑視為訓練的一環。

上午十點，活動在頒獎與摸彩中圓滿落幕。潘永謙院長表示，每年透過院慶活動，不僅推廣健康生活，也凝聚團隊向心力與在地情感，並期待明年再相聚，一起為健康持續前行。 文/圖:關山慈濟醫院



# 115年4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	
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				何靜淳(六診) 14日 10:00-12:30 吳柏綱(八診) 28日 減重門診 10:00-14:00		陳言丞(六診) 1日 10:00-14:00 看診 施廷翰(六診) 8日 10:00-14:00 看診						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 14日								
肝膽腸胃科	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 13、27 看診		林振雄(內視鏡)		李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 23、30 停診	李宗晉(內視鏡) 23、30 停診			
一般內科				方鍾霖(十一診)		方鍾霖(十二診)	方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診					方鍾霖(六診) 預立醫療諮商
神經科												郭佩欣(一診) 預 20 人現 5 人 11:00-14:00 10、24 日看診
神經外科				洪祥益(一診) 8:30-12:00 預 30;現 10 7、21 日	洪祥益(一診) 13:00-17:00 預 30;現 10 7、21 日	李建輝(一診) 預 30 人現 10 人 09:40-11:00 1、15 日						楊震(三診) 預立醫療諮商 3 日停診
婦產科 女性整合性門診										停寧萱(十一診) 18:00-20:00 16 日停診	停寧萱(十一診) 09:00-12:00 17 日停診	
家庭醫學科			Ⓞ 陳世琦 (三診) 18:00~20:00		陳世琦(七診) 預立醫療諮商 汽機車體檢 Ⓞ 陳世琦(三診) 汽機車體檢 18:00~20:00		Ⓞ 陳世琦(三診) 18:00~20:00			Ⓞ 陳世琦 (三診) 18:00~20:00		
骨科	潘永謙(一診) 08:30 開診 無現場保留號	羅際衛(三診) 13:30-17:00		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 13 日停診					楊士賢(十一診) 08:20-11:00 1 日停診			楊士賢(一診) 12:30-15:00 2、23 日看診			
眼科	陳南詩(九診) 預 20 人現 5 人 20 日 08:30 開診			李岳章(九診) 不限掛 8:00-11:00 21 日		張家榕(九診) 預 25 人現 5 人 8:30-11:30 1 日 張詠晴(九診) 預 25 人現 5 人 10:00 看診 22 日			邱正仁(九診) 預 20 人現 15 人 12:00-15:00			吳尚晏(九診) 預 25 人現 5 人 10:00-14:00 10、24 日
耳鼻喉科	陳繼仁(五診) 吳銘萱(五診) 10:00-12:30	6、20 日 13、27 日 12:30-15:10		楊妙君(五診) 08:30-11:00		吳宗翰(五診) 09:40-12:00						林宜臻(五診) 08:30-11:00
皮膚科									林子凱(十一診) 09:00-12:00			
泌尿科	劉民慶(七診) 8:30-12:00					林芳樹(七診) 8:30-11:30 22 日停診						
胸腔內科	王東衡(12 診) 08:30-12:00	6 日停診 13:00-16:30										王東衡(12 診) 3 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			
心臟內科								朱新凱(五診) 10:00 看診 2、16 日看診				王志鴻(七診)8:30 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 10、24 日看診
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							陳聖霖(一診) 預 20 人現 10 人 2 日停診			張簡嬋鵲(一診) 10 日停診
	高允中(三診) 預 20 人現 10 人 6 日停診		高允中(三診) 預 10 人現 5 人 6 日停診		高允中(三診) 預 20 人現 10 人	高允中(三診) 預 20 人現 10 人		高允中(三診) 預 20 人現 10 人				
營養諮詢							楊雅琳(九診) 1 日停診					楊雅琳(七診) 10 日停診

## 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，週二 18:00~20:00 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。

★~好消息~★

夜間門診:家醫科陳世琦醫師

星期一至星期四夜診 18:00-20:00

週二夜診也有汽機車體檢哦 限五名

☆ 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」。

