



星期	一		二		三		四		五		六	看診樓層
時間	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥 0202		林俊彥 0202	林俊彥 0202			林俊彥* 0202	林俊彥 0202	林俊彥 0202	林俊彥 0202		5F
神經內科 (失智症門診)		張英明 0233 13:00 看診			張英明 0233	陳致中 0275				張英明 0233 13:00 看診		5F
腎臟科	楊英芳 0213	楊英芳 0213	楊英芳 0213	李孟鴻 0222			楊英芳 0213		楊英芳 0213			5F (李孟鴻 7F)
老人專科				吳樹民 0203					吳樹民 0203			5F
胸腔科		索任 0226			郭正典 0260					郭明隆 0274		5F
內科		歐天元 0406										5F
心臟內科	馮志瑛 0272		馮志瑛* 0272	柯景塘 0251			柯景塘 0251		黃蓮奇 0259			5F
胃腸科	林齊宣 0330	郭長豐 0261	李孟達 0325	陳瑞昌 0268	林齊宣 0330	林憲宏* 0258		郭長豐 0261	林憲宏* 0258	林憲宏 0258 15:30 前報到		5F
骨科	林繼昌 0328		林晉 0336	林繼昌 0328	林晉 0336	林繼昌 0328	林繼昌 0328	林晉 0336	羅賢益 0335	林晉 0336		3F
外科： 乳房外科 肛門直腸	徐榮辰 0304	林水龍 0337 徐榮辰 0304			徐榮辰 0304	徐榮辰 0304	林水龍* 0337		徐榮辰 0304	徐榮辰 0304		3F
整形外科	湯月碧 0350 (03・17 看診)											3F
泌尿科	劉志光 0345		蔡伊達* 0324				洪錦雄 0331					3F
皮膚科				曾興隆 1123	曾興隆 1123	林昱廷 1129		曾興隆 1123	曾興隆 1123			3F
復健科	洪茂桓 1409			卓薪 1412	洪茂桓 1409	林峰正 1411 14:00 看診 (12・26 看診)			洪茂桓 1409	卓薪 1412 14:30 看診		5F (洪茂桓 2F)
物理治療	6 樓 復健物理治療室											
牙科			葉江林*		葉江林		吳國雄 含身心障礙門診	吳國雄 含身心障礙門診	葉江林*	吳國雄*		6F
婦產科	陳能瑾 0514		周輝政 0512				王崇安 0511					7F
子宮頸抹片 快速通關	陳能瑾 0514		周輝政 0512				王崇安 0511					7F
家庭醫學	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	李龍騰 0255	王珮淳 0257		李龍騰 0255	王珮淳 0257	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	王珮淳 0257	王珮淳 0257			7F
健康管理中心 戒菸減重門診	由家庭醫學科醫師於門診時段為您服務 請洽 7 樓健康管理中心 (含老人健檢、成人健檢、員工門診)											
眼科	黃瑞冰 1001	黃瑞冰 1001	吳金玉 1004	吳金玉 1004	黃瑞冰 1001		古婉珍 1007		陳慕師 1005 09:30 看診	黃瑞冰 1001		2F
中醫科	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002			呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002			2F
耳鼻喉科		林松村 0908 (聽殘)	林松村 0908 (聽殘)				林松村 0908 (聽殘)		林松村 0908	林松村 0908 (聽殘)		2F
身心科						褚得利 0231				張永龍 0232		2F

最新消息

- 115 年「防癌保衛戰—健康好禮一手刮」：凡現居台北市且符合四癌篩檢資格之民眾（乳癌、子宮頸癌、大腸癌、口腔癌），於活動期間至本院完成 1 項篩檢即可獲得刮刮卡 1 張，完成 2 項送 2 張，以此類推！
活動期間：115 年 7 月 1 日至 10 月 31 日
※大腸癌篩檢須完成採便及繳回檢體，方可領取刮刮卡。歡迎至本院 7 樓健康管理中心洽詢。
- 失智症並非老年人的專屬疾病，及早預防，刻不容緩，預防失智，現在開始!全國失智症關懷專線 0800-474-580(失智時 我幫您)
- 現在流感幾乎是不分季節。B 型流感症狀來得又急又快，提醒家長，要讓小孩養成勤洗手的習慣，萬一罹患流感便在家休息，避免上學，以免發生群聚。
- 8 月 20 日(星期四)假台北市珍珠家園辦理健康講座-預立醫療遺囑 您做了嗎？-淺談病主法，歡迎蒞臨參加。
- 第 24 屆「人間有情-關懷癲癇徵文比賽」開跑，詳細資訊請見 <https://reurl.cc/qp9p5n>，歡迎民眾投稿。

投稿相關資訊
請掃碼



多去戶外健走運動 對身體的好處！
簡單走一走，三高遠離我！

血壓穩定 血糖穩定 血脂穩定

每天 30 分鐘 健康跟著來！

預防三高，健康有活力！

對眼睛好：促進血液循環 保護視力
對聽力好：改善耳部循環 聽得更清楚
對體力好：增強肌力耐力 走路更輕鬆
對營養好：飲食調整 更健康
對開心好：舒緩壓力 心情更愉快

每天走一走，健康有活力，生活更美好！

衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

本院引進最新 **rTMS 重啟您的睡眠力**

※ rTMS (重複經顱磁刺激) 一種通過磁脈衝刺激大腦特定區域，調節神經活化非藥物治療方式
※ 已研究證實，對慢性失眠症狀有顯著改善效果
※ 無副作用、不成癮、療效穩定

適合對象：
✓ 長期失眠、淺眠多夢
✓ 對安眠藥效果不佳或有副作用者
✓ 希望改善睡眠品質，提升生活品質者

療程特色：
◆ 單次療程時間短
◆ 非侵入性、治療後可正常活動
◆ 無痛、安全

請洽各專科醫師或十樓護理站 (02)23021133 分機 2811

仁濟醫院 免費 癌症篩檢不要錯過

親愛的朋友：
您有多久沒有健康檢查了？提醒您重視自己的健康，不要輕易放棄自己的權益，盡快來參加，我們會給您貼心的服務及諮詢。

仁濟醫院關心您！

篩檢名稱	受檢對象	受檢內容
成人健檢	① 30-39 歲每五年檢查一次 ② 40-64 歲每三年檢查一次 ③ 65 歲以上每年檢查一次	空腹血糖、肝/腎功能、三酸甘油脂、膽固醇、高密度膽固醇、低密度膽固醇、尿酸、尿蛋白、尿酸
BC 肝檢查	39-79 歲每人終身一次	B 型肝炎表面抗原、C 型肝炎抗體
子宮頸抹片檢查	① 25-29 歲婦女每三年一次 ② 30 歲以上婦女每年一次	子宮頸癌篩檢
人類乳突病毒篩檢	35 歲、45 歲、65 歲婦女篩檢	人類乳突病毒篩檢
乳房攝影檢查	40 歲以上至 74 歲婦女每二年一次	乳癌篩檢
糞便潛血檢查	① 40-44 歲且其父母、兄弟姊妹、子女曾患有大腸癌者，每二年一次 ② 45-74 歲每二年一次	大腸直腸癌篩檢
口腔黏膜檢查	30 歲以上有吸煙者或嚼檳榔(含已成癮者)每二年一次	口腔癌篩檢
胃癌篩檢	45-74 歲每人終身一次	糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌篩檢
低劑量肺部斷層掃描	① 45-74 歲男性或 40-74 歲女性且其父母、兄弟姊妹、子女經診斷為肺癌者 ② 50-74 歲重度吸菸者每二年一次	肺癌篩檢

注意事項：1. 請攜帶身分證與健保卡至七樓健康中心查詢預約。
2. 若符合成人健檢資格，檢查前一晚請先空腹 8 小時。
3. 檢查當日攜帶健保卡至七樓健康中心報到檢查。
健康中心預約時間：週一至週五 8:30-16:30 諮詢專線：2302-1133 轉 2721

從鼻塞到打鼾：守護呼吸道的健康關鍵

作者：附設仁濟醫院 耳鼻喉科 林松村醫師

打鼾不僅是睡眠時的噪音，更是呼吸系統發出的求救訊號。人類的呼吸路徑從鼻孔延伸至咽喉、氣管與肺部，而鼻塞正是導致或加重打鼾的重要原因。當鼻腔因阻塞無法提供足夠空氣時，身體會被迫改用口呼吸，這會導致舌根後墜與軟顎震動，進而大幅增加鼾聲。

為何鼻塞會引起打鼾？主要原因包含以下幾點：

- (1) **代償性口呼吸**：由於鼻腔不通，張口呼吸會使咽喉後部的呼吸道空間變窄，氣流經過時更容易引起組織震動。
- (2) **結構性異常**：常見如鼻中膈彎曲、過敏引起的下鼻甲肥厚、慢性鼻竇炎或鼻息肉等，都會增加氣道阻力。
- (3) **口腔結構影響**：軟顎肌肉鬆弛或舌根肥厚，在重力作用下會壓迫呼吸道。
- (4) **血液回流與重力**：平躺時鼻甲黏膜血管充血腫脹會加劇，使原本狹窄的呼吸道更不通暢。

長期忽視這些問題，可能增加罹患「阻塞型睡眠呼吸中止症」的風險，進而引發心臟疾病與高血壓。

改善與治療方向，可從日常生活與醫療介入雙管齊下：

- (1) **日常自我護理**：睡前可用生理食鹽水清洗鼻腔，或依醫囑使用噴劑消除充血。環境上應避免冷氣直吹頭部，並調控溫濕度以減少對鼻黏膜的刺激。
- (2) **調整睡眠習慣**：改為「側睡」或適度墊高枕頭，能有效防止舌根因地心引力向後倒塌而堵塞氣道。雖然舌頭肌力訓練（如頂上顎）效果有限，但仍可作為輔助。
- (3) **醫療專業治療**：若保守治療無效，可諮詢耳鼻喉科進行評估。本院目前的自費醫療項目包括精準微創鼻部手術，以及德國原裝進口的「全自動射頻恆溫療法」，能針對鼻腔、軟顎及舌根的打鼾問題進行進一步治療。

及早正視呼吸道阻塞問題，透過正確的治療與生活調整，才能找回高品質的深層睡眠。

附設仁濟醫院 為您守護健康的每一步！