

[健康講座]

十堂健康課 良醫教養生

文／黃秋惠、楊金燕、吳宜芳、洪靜茹

二〇二六年三月二日慈濟醫學年會週揭開序幕，週一至週五每日午間時分兩堂「民眾健康講座」，總共十堂健康系列課程，希望透過專科醫師的醫療衛教，為鄉親打造良好生活習慣，遠離疾病保健康。

三月二日

自己的膝蓋自己救 退化性膝關節炎的真相 大林慈院呂紹睿醫師

首場講座，由號稱「全臺灣最難掛號」的大林慈院關節中心資深顧問呂紹

睿醫師開講。有民眾問該如何掛到號？呂醫師推薦大林慈院許家禎主任、洪榮斌醫師，台中慈院周立展主任、趙子鎔醫師，都是他多年訓練的學生；而他目前的病人已排到一年後了。

呂醫師分享他十五年前做骨科膝關節置換手術，曾一天做八臺。後來發現膝關節內有「內側皺襞」，年輕時薄軟，隨年齡慢慢變厚變硬，開始磨損軟骨。他經過三十年研究發現，內側皺襞磨損、發炎後腐蝕軟骨，軟骨碎片再堆於膝蓋內側，是九成五膝關節軟骨破壞的原因。



三月二日的民眾健康講座第一天課程，由大林慈院呂紹睿醫師（前排右二）與花蓮慈院林可襄醫師（前排右一）開講，花蓮慈院運動醫學中心同仁也特地前來聽呂紹睿醫師演講。左二為慈大劉怡均校長，左一為溫蕙甄主祕。攝影／王嘉彬

呂醫師傳授「智慧護膝 三加三」保健。「生活三原則」：少彎、慢慢彎、不要彎太久（坐半小時就將膝蓋伸直活動）；「護膝三運動」：直抬腿（強化肌力）、抱膝、壓膝（拉鬆關節、降低軟骨壓力）。他提醒：「軟骨是有再生能力的，只要給它良好的環境，及時處理摩擦病因，膝蓋問題是可以治好的！」

睡不好，其實有原因 從睡眠生理談到治療 花蓮慈院林可寰醫師

睡眠是結構性的循環，依序經歷淺睡、中度、深度睡眠、快速動眼期。正常睡眠需四至六個循環，約六至八小時。深度睡眠負責修復身體，快速動眼期幫助大腦整合記憶、處理情緒。一旦循環打斷，身心都會受到波及。

花蓮慈院精神醫學部睡眠專科林可寰醫師說，睡不好不僅精神差，還會記憶衰退、情緒起伏大；血壓升高、心律不整風險增加；血糖控制變差，長期恐演變為糖尿病。而手機藍光、午後攝取含咖啡因飲料、壓力與情緒緊繃、作息不規律等皆是影響睡眠的常見原因。

慢性失眠症需符合「入睡困難、半夜易醒、過早清醒」三症狀之一，且每週三次、持續超過三個月，並影響白天功能。治療首選為認知行為治療，藥物治療以短期為原則，必要時可考慮經顱磁刺激或微電流刺激等輔助療法。林醫師提醒，「愈努力入睡，會愈睡不著。放鬆、規律，才是一夜好眠的根本。」

三月三日

消化管早期癌精準防治 及微創治療 花蓮慈院簡錫淵醫師

你知道「消化道癌症」是少數可以透過篩檢來「完全預防」的嗎？

消化道癌症包括食道癌、胃癌、大腸癌，在臺灣的發生率及死亡率居高不下，甚至有年輕化的趨勢。花蓮慈院腸胃內科簡錫淵醫師分享，這三大癌症的罹病原因，除了影響胃癌的幽門螺旋桿菌外，幾乎全跟飲食相關。想預防食道癌得戒除菸、酒、檳榔，避免過燙飲食；想遠離胃癌就得盡量不吃高鹽及醃製食品；避免大腸癌，得少吃紅肉、加工肉品、高油低纖等食物。

衛福部有多項成人免費健檢，透過定期檢查，即可早期發現、早期治療。譬如糞便潛血檢查若有問題，進一步做大腸鏡、胃鏡檢驗，都可以更詳細發現病灶，甚至檢查時就可以切片檢驗或切除



簡錫淵醫師分享，消化道癌症是少數可以透過篩檢來「完全預防」的。攝影／王嘉彬

病灶。簡醫師祝福大家，主動篩檢、早期發現，擁抱彩色人生。

養生保健，中醫有一套 台中慈院鄭宜哲醫師

去年帶著民眾動動手腳學習養生運動的台中慈院中醫科鄭宜哲醫師，今年再次從臺中遠道而來，為花蓮鄉親帶來中醫養生的健康觀念。

鄭宜哲中醫醫師從「肝、心、脾、肺、腎」對應「木、火、土、金、水」，來談身體的求救信號，更帶著大家一起做八段錦，解析對應用途。譬如，若經常感到頭昏腦脹、血壓低、睡眠不足感、提不起勁，可能是「心」在求救，第一招「雙手托天理三焦」，即可擺脫心力不足，還能養肺讓呼吸順暢，甚至預防失智。

鄭醫師提醒，運動養生有三大要領：「調形、調息、調心」——姿勢要正確、配合動作調整呼吸，而調息是為了調心，意念在哪裡，效果就在哪裡。



鄭宜哲醫師帶領大家做「八段錦」，同時以中醫觀點解析對應用途。攝影／王嘉彬

三月四日

膝蓋痛不用忍！ 啟動身體的修復工程隊 花蓮慈院王柏凱醫師

疼痛科除了幫助病人止痛，更重要的是找出疼痛原因。花蓮慈院疼痛科王柏凱醫師指出，膝蓋疼痛是許多中高齡族群常見的困擾。很多人早上起床膝蓋會僵硬，需要慢慢活動才會順，有些人走一段路就開始不舒服，甚至原本喜歡跑步、爬山的人，也因為膝蓋疼痛而減少活動。

治療方面，建議從基本保養做起，例如復健運動與飲食調整。如果疼痛較明顯，醫療上可能會使用止痛藥或注射治療，例如玻尿酸或類固醇。近年也出現再生醫學治療，例如：高濃度血小板血清（PRP）與幹細胞。由於幹細胞的研究仍在發展中，並非每位病人都會有相同效果。只要疼痛減輕、活動能力提升，就是治療的重要成果。王醫師鼓勵大家，若長期有膝關節疼痛問題，應及早就醫評估，不必一味忍耐。

高濃度血小板血清在泌尿系統 再生醫學的應用 花蓮慈院郭漢崇醫師

花蓮慈院泌尿部主任郭漢崇醫師上臺便詢問：「我講臺語可以吧？」幽默開場拉近與民眾的距離。郭醫師先從高濃度血小板血清（PRP）的原理說起。PRP 是利用人體自己的血液，抽血後經



三月四日，第三天的社區民眾健康系列講座，由花蓮慈院王柏凱醫師（前排左一）及花蓮慈院郭漢崇醫師（前排左二）帶來膝關節疼痛及泌尿科治療新知。攝影／廖文聰

過離心濃縮出高濃度血小板，再注射回需要修復的部位。血小板中含有許多生長因子，當身體受傷時，血小板會聚集在傷口釋放生長因子，促進組織修復。

郭醫師十多年前看到美國職棒投手陳偉殷因手臂受傷，接受骨科 PRP 治療後快速恢復，於是開始研究 PRP 在泌尿科疾病上的應用。目前 PRP 主要應用於三種泌尿系統問題：間質性膀胱炎、反覆性膀胱炎及尿失禁。PRP 治療通常每月注射一次，郭醫師解釋，人體傷口修復大約需要四週，因此以一個月為治療間隔。若三個月後有明顯改善，可持續追蹤；若效果有限，則不一定需要再進行治療。郭醫師也提醒，維持泌尿系統健康的生活口訣：「多喝水、少憋尿，多攝取酸性食物。」

三月五日

從今天開始的三個腎臟保健行動 花蓮慈院郭秋煌醫師

花蓮慈院腎臟內科檢查室郭秋煌主任提到，臺灣洗腎率世界第一，而近年



花蓮慈院腎臟內科檢查室郭秋煌主任分享「從今天開始的三個腎臟保健行動」專題。攝影／廖文聰

來新藥問世，得以讓病人不用太早進入洗腎階段。去年三月臺灣開放「排糖藥」（SGLT2 抑制劑）的健保給付，這原本屬於糖尿病藥物，但研究發現它對心臟和腎臟有極大的保護效果；而俗稱「瘦瘦針」的 GLP-1 受體促效劑（GLP-1 RA），對心臟和腎臟也有幫助；非類固醇型 MRA（Finerenone）則能有效降低尿蛋白。這些對腎友來說，不啻是福音。

郭醫師提醒，顧腎護腎除了藥物輔助，更重要的是生活中的三個行動力：一、正念飲食，利用「停、看、換」口訣決定食物並調整頻率。二、記錄運動，將運動步數或時間記錄下來，觀察運動後第二天的心跳或血壓。三、勇敢提問，讓醫師得以量身打造專屬的健康方案。

膝關節退化治療的觀念變革 花蓮慈院劉冠麟醫師

現代醫療發達，延長人類壽命，但人體關節的設計並未預期要使用這麼久，因此膝關節退化已成為高齡化社會每個人都會面臨的必然問題。花蓮慈院運動醫學中心劉冠麟主任以近十年的五大觀念變革，幫助民眾了解退化性膝關節炎的治疗面向及進展。

變革一、診斷：疼痛的根源並非軟骨，症狀優先於影像。變革二、營養：從補充原料到免疫調節的機制革命。變革三、注射治療與再生醫學的應用。變革四、運動與磨損的 U 型曲線：適度負載



花蓮慈院運動醫學中心劉冠麟主任談「膝關節退化治療的觀念變革」。攝影／廖文聰

是軟骨的良藥。變革五、手術治療：關節材料演進、術式從標準化到客製化。

劉主任提醒，並非所有膝痛都是退化問題，應藉由醫療診斷精準找到病灶對症下藥，日常也要結合正確的運動鍛鍊、筋膜放鬆，才能有效保護關節。

三月六日

傾聽腎臟的悄聲細語 大林慈院蔡任弼醫師

腎臟是沉默的器官，常常生病了卻渾然不知。大林慈院腎臟內科主任、同時也是嘉義慈濟診所負責醫師的蔡任弼，以國、臺語親切解說：「腎臟負責排水、排毒，能促進造血、維持骨骼健康、調節血壓，身上只要有血管通過的地方都跟腎臟有關，所有器官都會因為腎臟好壞而受影響。」



慈大醫學系第一屆畢業的蔡任弼醫師，遠從大林慈院開車回花蓮，為民眾分享如何顧好腎臟。攝影／羅明道

蔡醫師強調，腎臟通常耗損到九成，才會出現症狀，務必定期健檢，才能早發現、早治療。慢性腎臟病的主要徵狀包括：尿液中有泡泡（蛋白尿）、血尿、腳水腫、異常體重增加、走路會喘、疲倦、搔癢、容易抽筋、食欲不佳等，但若是發現「血尿」，就得馬上就醫。

只要定期健檢、把三高控制好、不抽菸嚼檳榔，每週至少運動一百五十分鐘，多吃蔬果，就能顧好腎臟，而「茹素」已證實能降低慢性發炎，對腎臟更友善。

慢性病也能安心看牙 ——就診前必做的五件事 台北慈院許博智醫師

台北慈院許博智醫師建議慢性病病友，看牙就診前先做好五件事。第一，



台北慈院許博智醫師教大家，慢性病患者看牙前必做的五件事，看牙也能安全又放心。攝影／羅明道

攜帶藥單，並完整告知病史，避免藥物交互作用，讓牙科醫師為各種風險預作準備。第二，不可擅自停藥。需透過跨科醫師共同決策，來避開全身性的危機。第三，提供健康數據，包括血壓、血糖等數據。第四，盡量安排早上看診，如果非常緊張害怕，請如實告訴牙醫師，以避免治療時血壓飆升危險。第五，耐心配合跨科照會，給醫療團隊時間，就是給自己最安全的保障。

許博智醫師強調，口腔健康就是全身健康，維持良好的口腔衛生，有助於控制糖尿病與心臟病。不要因為害怕看牙而逃避，只要做好這五件事，慢性病友也能擁有一口好牙！