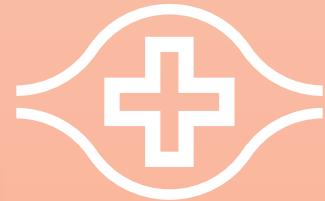


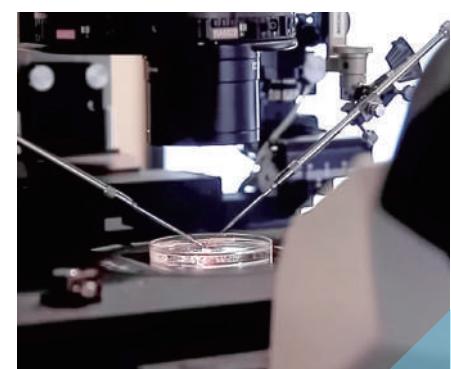
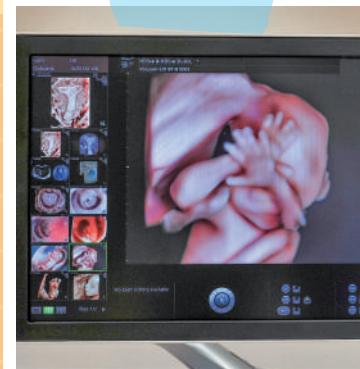
# 長庚醫訊



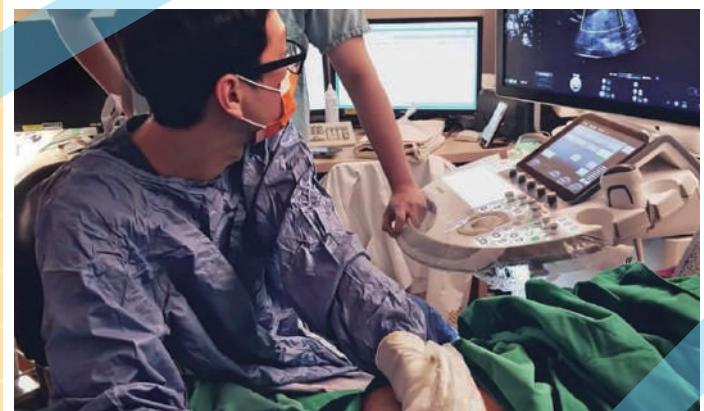
出刊日：2024年6月1日  
創刊於1980年

五〇慶邁

45 卷06期



## 生殖醫學與胎兒治療的新進展



那些有關紅斑性狼瘡你想知道的事

過敏性鼻炎的養生保健

地震搖不停 中醫助您安神不心慌

被上天祝福的幸福果～酪梨

感恩之旅～羅慧夫基金會用愛彌補義診團



長庚醫訊網址



健康影音館



長庚醫訊LINE@

# 長庚醫訊

出刊日：2024年6月1日

45卷 6 期



<https://www.cgmh.org.tw/cgmn/index.asp>

長庚醫訊 1980 年創刊  
Chang Gung Medical Newsletter

行政院新聞局出版事業登記局版  
北市誌字第一五五七號  
中華郵政台北雜誌第一八三三號登記證  
登記為雜誌交寄

版權所有，非經本刊及作者同意，  
請勿做任何形式之轉載。

## 歡迎來稿

請附真實姓名、單位及職稱、戶籍地址（含鄰里）、  
聯絡地址及電話。

投稿至 [hhc@adm.cgmh.org.tw](mailto:hhc@adm.cgmh.org.tw)

歡迎搭配相關電子檔照片 (800KB 以上的 JPG 檔案)  
並請寫圖說。

發 行 人：林思岱  
總 編 輯：陳智光  
副總編輯：張尚宏 許祐仁 黃尚玉 顏大欽  
編輯委員：丁明國 王智亮 朱允義 江星逸  
李秀芳 李進昌 李漢倫 周邦昀  
周禹謀 花茂修 高銘偵 徐嘉璘  
張雅菁 郭亮增 陳俊傑 陳益璋  
蔡明釗 劉德玲 劉麗美 譚欣媛  
羅浩倫  
(依姓氏筆劃順序排列)

公共事務部：夏曉風

執行編輯：周欣怡

出 版 所：長庚醫療財團法人  
地 址：台北市敦化北路 199 號  
電 話：02-2713-5211 轉 3210  
電子信箱：[hhc@adm.cgmh.org.tw](mailto:hhc@adm.cgmh.org.tw)  
設計印製：藍天科技印刷有限公司  
新北市中和區板南路 498 號  
4 樓之 6  
電 話：02-2218-5668

## 焦點話題

- |    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| 01 | 林口長庚領航微創技術<br>降低心房顫動患者中風風險  | 陳紹緯 |
| 04 | 大基隆地區醫療新福祉<br>血液惡性疾病可就近接受治療 | 王碧娥 |

## 本月主題

- |    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 07 | 策略聯盟以及發展～期待制震安全的新台北長庚 | 初福傑 |
|----|-----------------------|-----|

## 封面故事

- |    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 10 | 台北長庚胎兒治療中心～胎內手術搶救寶寶 | 蕭勝文 |
| 12 | 台北長庚生殖醫學中心～高齡求子的救星  | 尤星策 |
| 14 | 人工智能在產科超音波的發展       | 陳彥廷 |

## 兒童醫療

- |    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 17 | 發展遲緩與早期療育 | 陳韻茹 |
|----|-----------|-----|

## 醫學報導

- |    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 20 | 那些有關紅斑性狼瘡你想知道的事 | 謝臻怡 |
|----|-----------------|-----|

## 中醫報導

- |    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 23 | 過敏性鼻炎的養生保健      | 陳映融 |
| 25 | 地震搖不停 中醫助您安神不心慌 | 高銘貞 |

## 飲食營養

- |    |              |     |
|----|--------------|-----|
| 27 | 被上天祝福的幸福果～酪梨 | 吳靜宜 |
|----|--------------|-----|

## 心靈點滴

- |    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 30 | 感恩之旅～羅慧夫基金會用愛彌補義診團 | 詹竣閎 |
|----|--------------------|-----|

## 養生文化村

- |    |            |     |
|----|------------|-----|
| 32 | 觀心自在 緣繫養生村 | 錢人傑 |
|----|------------|-----|

# 林口長庚領航微創技術降低心房顫動患者中風風險

◎林口長庚心臟血管外科主任 陳紹緯

70 歲的吳先生，有慢性肺病，數月前被診斷重度二尖瓣逆流及心房顫動，醫師建議手術治療。但傳統開胸手術的大傷口，或是標準微創手術仍需心臟停止，讓患者卻步，僅使用藥物治療。最近因心衰竭症狀加劇，住進加護病房緊急插管治療。經討論後，患者決定接受不停跳二尖瓣人工鍵索植入術及微創胸腔鏡左心耳關閉術，同時解決二尖瓣逆流的問題，及關閉左心耳來降低未來中風風險。術後患者順利恢復，在門診持續追蹤。

● 心房顫動患者的中風機率是一般人的 5 倍

桃園長庚副院長葉集孝教授指出，心房顫動是臨床最常見的心律不整，發作時心房的肌肉



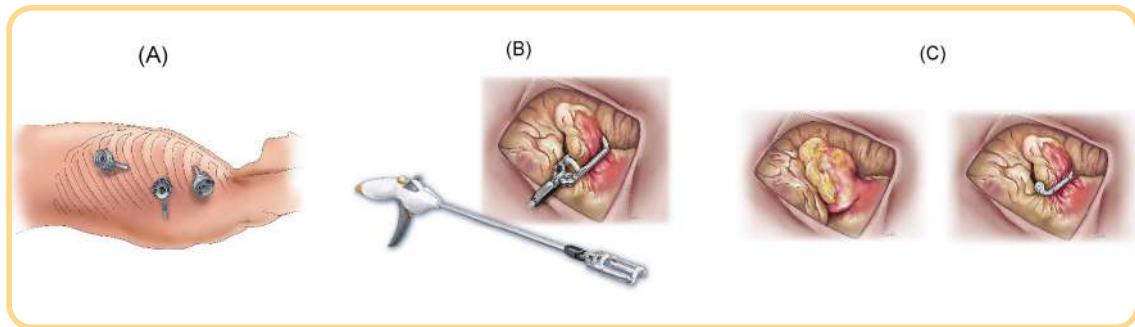
現職

林口長庚外科教授  
林口長庚巨量資料及統計中心主任

專長

瓣膜修補置換手術、主動脈置換及支架植入手術、冠狀動脈繞道手術

會紊亂抽動，無法有效收縮，失去功能。可能導致心悸、胸悶、頭暈等，也可能沒有明顯症狀。最麻煩的是，長期心房顫動將導致心臟衰竭，患者死亡的機率是一般人的兩倍。此外，心房內血塊剝落，流出心臟，可能阻塞血管，而導致腦中風危及性命，心



▲ 胸腔鏡左心耳關閉術 (A) 左胸側邊三個微創傷口 (B) 左心耳夾置入 (C) 超音波下確認完成

房顫動患者的中風機率約是一般人的 5 倍。

### ● 引進新式胸腔鏡左心耳關閉術，降低心房顫動病人中風風險

心房顫動產生的血塊約有 9 成是源自於左心耳。患者如接受心臟手術，術中一併關閉左心耳，可避免血栓，有效降低未來腦中風風險達 4 成。因此林口長庚心臟血管外科自 2022 引進新式左心耳夾來治療心房顫動，相較傳統手術，除了更有效的關閉左心耳，還可降低手術時間及減少出血風險。至 2024 年 3 月，林口長庚心臟血管外科已成功完成 100 例左心耳夾手術。近期亦將引進胸腔鏡心臟不停跳左心耳關閉術，提供心房顫動新的微創治療選擇。

微創胸腔鏡左心耳關閉術是

透過左胸側 3 個小傷口，在胸腔鏡的輔助下，從左心耳外安裝左心耳夾，不需開胸，不需讓心臟停跳，在 3D 重組超音波導引下便可以有效關閉左心耳。必須經心臟團隊共同評估每一個病灶結構及手術適合性，手術過程中除了心臟外科團隊外，還有心臟內科超音波，心臟麻醉等專家共同參與，提供完整照護。

### ● 適合接受左心耳關閉術的患者

心房顫動的治療包括矯正心律及預防中風。矯正心律方面可以嘗試口服藥物或使用電燒手術，降低心房顫動發作的機會。預防中風方面可以服用抗凝血劑，以及接受左心耳關閉術。手術關閉左心耳，有助於降低中風風險。對於中風風險較高的心房顫動患者、用抗凝血劑仍反覆中

風的患者、不適合長期使用抗凝血劑的患者，可以考慮接受左心耳關閉術。

### ● 傳統與新式關閉左心耳手術的差異

目前有兩種方式能夠關閉左心耳，一種是利用心導管，從血管內進行左心耳封堵手術；一種是經由外科手術，利用左心耳夾從外面夾住左心耳。

左心耳封堵手術一般是從鼠蹊部穿刺，將心導管延伸到左心房，確定位置後將封堵器放入左心耳。術後要密切觀察是否出現相關併發症，後續也要追蹤封堵器的密合狀況。由於左心耳的解剖構造不規則，部分患者可能不適合接受左心耳封堵手術。

左心耳閉合手術則是由外科

醫師執行，從左心耳外進行左心耳關閉。傳統手術是將左心耳剪掉，然後把開口縫起來，但是因為左心耳非常脆弱，容易出血，且會增加手術中心臟停止時間。目前可使用左心耳閉合器，夾住後便能有效關閉左心耳，縮短手術時間，減少出血，在歐美先進國家，一般都是使用左心耳夾進行左心耳關閉術，更快速且有效。

### ● 心房顫動發生率隨年紀越來越高，宜及早接受治療

心房顫動是常見的心律不整，也是造成中風的主因之一。發生率也會隨著年紀而越來越高，大家要提高警覺，即使沒有症狀，也必須積極接受治療，千萬不要延誤就醫。◆



# 大基隆地區醫療新福社 血液惡性疾病可就近接受治療

◎基隆長庚檢驗醫學科副主任 王碧娥

◎基隆長庚血液腫瘤科副主任 黃彥閔 校閱

**過**去因為大基隆地區缺乏骨髓及造血幹細胞移植的硬體設備及技術，罹患血液惡性疾病的病人及照顧者，必須跨區至其他醫療院所才得以接受治療，在心理、經濟、交通及時間上的成本負擔增加。基隆長庚一年多前分階段整建病房，設置「骨髓移植隔離病房」及「周邊血幹細胞實驗室」，軟硬體設施於日前經基隆市衛生局核准通過，讓大基隆地區病人也能就近接受治療。

基隆長庚賴旗俊院長表示，基隆地區惡性淋巴瘤或多發性骨隨瘤發生人數平均約每年 40 人，但過去東北角各醫院均未設有專屬移植病房及相關實驗室。由於基隆長庚是東北角最主要的後送醫院，為提供更優質的醫療服務，於 2022 年起在情人湖院區由檢驗醫學科籌劃周邊血幹細胞



專長 臨床生化、臨床血液

移植實驗室，2023 年建置完成。

基隆長庚血液腫瘤科黃彥閔副主任指出，血液惡性疾病泛指源自造血系統細胞變異而形成的惡性腫瘤，包含白血病、淋巴瘤、多發性骨髓瘤等。治療方式因其疾病類型、嚴重程度和個人健康狀況而有所不同，一般主要採取幾種方式：化學及標靶藥物治療、造血幹細胞移植、放射線治療、手術、支持性療法等。

以多發性骨髓瘤為例，原來第三期病人存活期僅約 3 年，若



▲ 圖一：MVE 液態氮儲存槽

能加上有效造血幹細胞移植，則存活期可以延長到 6 年。因此骨髓移植病房及幹細胞實驗室的建置，也為大基隆地區的再生醫療領域奠定發展的基石。

周邊血幹細胞實驗室購入了 Spectra Optia 血液細胞分離機、生物安全操作台、微電腦可程式冷凍降溫儀及 MVE 液態氮儲存槽（圖一）等相關儀器設備，人員亦完成訓練並累積豐富的操作經驗。2023 年 6 月開始收集第一例幹細胞，至 2024 年 3 月共收集了 11 個案例。另於 2023 年 8 月開始進行第一例移植，至 2024 年 3 月共進行 5 例造血幹細胞移植，過程皆圓滿完成。

黃彥閔副主任解釋，自體周邊血為造血幹細胞移植的一種來源，其捐贈者為病人本身，將自己健康的幹細胞先收集並儲存，當需要時，可用於重建病人因先前疾病或治療所致的骨髓破壞，回輸造血幹細胞至體內後，恢復其骨髓造血功能。由於幹細胞來自患者自身所捐贈，沒有排斥現象，然而這種移植仍然存在一定的風險，包括感染、出血、對抗凍劑或藥物敏感等併發症，因此移植過程需要受到專業醫療團隊的監測和管理。

賴旗俊院長表示，基隆長庚已成立「心臟衰竭中心」、「正子影像中心」、「慢性腎病防治

中心」和「RTO 直線加速器治療中心」，今年再加入「骨髓移植隔離病房」及「周邊血幹細胞實驗室」，將以更佳的醫療服務來照顧大基隆東北角地區約 70 萬居民。

## ● 造血幹細胞移植步驟

### 一、幹細胞採集

來源為周邊血液，採集前需給予白血球生長因子 (G-CSF) 刺激捐贈者造血幹細胞生成並驅動至周邊血液中，待數量足夠時，利用血球分離機將捐贈者的血液抽出，在密閉無菌的離心鉢內，藉由血液分離機分離出包含造血幹細胞的白血球及血漿等血液成分，其他紅血球等成分則立刻送回捐贈者體內，由此可收得捐贈者的造血幹細胞。

### 二、冷凍保存

幹細胞採集完成，會汲取少量細胞成分 (約 1~2ml) 進行檢測，計算出血袋內造血幹細胞數量，用以評估後續移植時可提供的幹細胞數量。其餘含幹細胞的血袋會先進行冷凍前處理，再置於液態氮桶內進行低溫冷凍保存，因幹細胞已冰存於極低溫環

境內，故可長期保存，確保品質和可用性。

### 三、預處理治療

在移植前，患者會先入住移植病室，依病情經檢驗檢查評估等前置作業完成後，開始接受靜脈注射高劑量調適化學藥物或全身放射線照射。這一步驟的目的是清除體內異常的惡性血液細胞，並為移植準備良好的體內環境。

### 四、移植

待準備就緒，造血幹細胞將回輸患者體內，經由血液循環，最後於骨髓中定植。這些幹細胞將逐漸分化為各種血液細胞，並恢復正常的造血功能。

### 五、康復期

輸注造血幹細胞後的一週至兩週，將進入造血狀態的康復期，骨髓細胞將再生且血球數量也將逐漸回升，若絕對顆粒性白血球值連續 3 天達到 500/cumm、沒有發燒、身體狀況恢復良好，即可準備轉至專科病房繼續治療。在此期間醫療團隊將密切監測患者的健康狀況，並提供支持性治療，以防止感染和其他併發症的發生。⊕

# 策略聯盟以及發展～ 期待制震安全的新台北長庚

◎台北長庚婦產科系產科主治醫師 初福傑  
◎台北長庚副院長 羅良明 校閱

**位**於敦化北路上的台北長庚醫院，是長庚醫療事業體系中的第一家醫院，自 1976 年創院以來，一直是台灣醫療界的佼佼者。其憑藉著優越的地理位置，和不斷創新的醫療技術，吸引許多大台北地區的病人前來就醫，又因臨近松山機場，所以也是外島民眾飛往本島就醫的方便選擇。

## ● 台北市民看診生產的重要依靠

台北長庚婦產科自 1976 年 12 月開辦接生業務以來，一直是台北市民看診生產的重要依靠。儘管近年來面臨醫療生態的急劇轉變，醫療行業的競爭加劇，台北長庚婦產科仍能持續保有競爭力，除了引以自豪的主治醫師群親自接生的傳統之外，產前遺傳



**現職** 台北長庚產房主任  
台北長庚細胞遺傳學實驗室主持人

**專長** 高危險妊娠、高層次超音波及產前遺傳診斷

診斷、產前胎兒心臟超音波、胎兒宮內治療，和生殖醫學治療等特色醫療，也讓台北長庚婦產科在激烈的競爭中脫穎而出，成功轉型成以創新醫療技術和對患者細心照顧聞名的都會型醫院。

台北長庚婦產科在多個領域都展現了其專業與創新的醫療技術，這些領域包括：高危險妊



### ▲台北長庚婦產科團隊陣容

娠的處理、胎兒治療、胎兒先天異常的超音波檢查與產前基因診斷、婦科的腹腔鏡微創手術及子宮鏡治療手術、婦癌科的癌症腹腔鏡微創手術和精準治療、不孕症的人工生殖技術及反覆性流產治療以及婦女泌尿科的骨盆腔脫垂及尿失禁手術治療。

### ●建築防震加強保障病人就醫安全

然而，台北長庚除了面臨全國低出生率和少子化的嚴峻挑戰之外，位於地震帶上的台灣也對於醫療機構的建築防震強度提出了更高的要求。為此，台北長庚計畫將於 2024 年 9 月至 2026 年中旬進行醫院防震的結構加強工

程。在為期兩年多的防震工程期間，為了不中斷每一位病人的治療計畫，持續提供每一位孕產婦優質的醫療服務，婦產科業務將進行轉移和調整。

### ●台北長庚與台北中山醫院進行策略聯盟合作

這次策略聯盟的核心目的，是延續台北長庚婦產科在台北市的服務，尤其是接生不中斷這部分，可以讓原本產檢的產婦們安心安全生產，通過資源整合和專業互補，提升雙方在婦產科領域的服務品質。台北長庚的高危險妊娠處理和先進的產前診斷技術，以及不孕症的人工生殖技

術，加上台北中山醫院舒適的環境空間和主治醫師的照顧模式，共同構成了一個全面且高效的婦產科醫療服務體系，與台北中山醫院的策略聯盟，為長庚醫院注入了新動力的同時，也帶來了新的機遇與挑戰。如何有效整合不同醫院的醫療系統、醫院文化和管理模式，甚至如何確保患者資料的安全和隱私，都是很大的挑戰。此外，策略聯盟還能加強兩家醫院在醫學研究與創新方面的合作。預計將通過醫療策略聯盟的方式，進行資源整併和專業互補，共同建構一個全面且高效的婦產科醫療服務體系。

#### ● 4 大目標提升婦女健康

長庚體系資源豐富，未來也將聯合南北院區的合作計畫，共同提升婦女健康。重點目標包括：

- **生殖醫學中心**：引進縮時攝影，提高受孕成功率，植入前基因診斷與高齡多胞胎的挑戰。
- **胎兒治療中心**：現階段已經建立的胎兒手術平台，加上更為整合的一站式諮詢中心，個案

管理，到產後追蹤。

- **達文西手術與微創中心**：未來的台北長庚將會引進最新的達文西系統，也是長庚體系的重點發展項目，結合現有的微創子宮鏡、腹腔鏡、胎兒鏡等，提供台北都會區的婦產科手術需求。
- **海扶刀治療中心**：台北長庚婦產科將引進無創海扶刀，針對嚴重肌瘤與肌腺瘤患者，提供免開刀的治療選擇，以往台北長庚就有接生海扶寶寶的許多經驗，這對想保留生育功能的婦女是很大的福音。

華麗轉身的背後，期待的是更好的蛻變，然而，不變的是對於醫療服務的精益求精。展望未來，台北長庚婦產科將繼續強化其在婦產科領域專業與技術領先的地位，確保提供優質、全面、人性化的醫療照顧。⊕



# 台北長庚胎兒治療中心～ 胎內手術搶救寶寶

◎台北長庚婦產科系系主任 蕭勝文

封面故事



專長 胎兒手術、產前幹細胞移植、產前診斷

2009 年台灣與新加坡合作，成就了全球第 2 例幹細胞治療子宮內「玻璃娃娃」的案例，也是國內首樁。筆者參與了當時的國際團隊醫療合作，案例中的小女孩現順利長大，已經是 15 歲的高一生了，雖然她還是比較矮，比一般小孩脆弱一些，但智力、活動力等比一般玻璃娃娃好很多，讓人不禁好奇，經過了這幾年「胎兒治療」技術的最新進展已經到哪？

胎兒胎內手術治療一直是長庚體系的特色醫療，台北長庚更是將胎兒治療發展到微創的胎兒內視鏡手術。所謂的胎內治療分很多，像是不介入的用藥治療、輕微介入及介入性治療等不同領域。每個疾病的治療技術也都有進展，舉例來說，如果是「單絨毛膜單羊膜」的雙胞胎，因為共用胎盤，所以風險較大。目前有 3 類重大問題：

**一、雙胞胎輸血症候群：**胎盤上 2 個胎兒有不平衡的血流交通，造成一個胎兒血液過多，而另一個胎兒血液過少，要做胎兒內視鏡雷射治療。林口長庚婦產部詹耀龍教授是這方面專家。

**二、選擇性生長遲緩：**雙胞胎一大一小，有時候小的那個胎兒問題會多一點，血流不

好，就必須犧牲小的去救大的，做選擇性的減胎手術。

**三、無心怪胎：**屬於較嚴重的雙胞胎併發症，英文會稱作「Monster」，通常只有下半身，像是一個血塊，卻持續跟健康的胎兒在血流上有持續增強的競爭。如果沒把異常怪胎終止掉，正常的胎兒有7~9成也會胎死腹中。在單絨毛雙胞胎這領域的治療，台灣其實已經達到領先亞洲的水準，筆者更在2020年開始與肝膽腸胃科合作，利用cool-tip系統，發展出台灣獨創的射頻燒灼RFA技術，對於胎內治療選擇性生長遲緩與無心怪胎，成功率高達9成以上，3年多來已經累積近50個成功案例。

除了射頻燒灼，台北長庚亦申請到衛福部核准可施行新醫療技術「開放性脊柱裂胎兒內視鏡」手術，雖然該技術在全世界已有超過千個治療案例，但亞洲案例非常少。長庚是通過訓練評鑑及衛福部非常嚴苛的審核之後開始收案，於2021年執行了台灣首次胎兒內視鏡手術，這個孩子已經滿兩歲半，成長與運動功

能皆不受影響。成功的案例也鼓舞了許多家庭，燃起他們的希望，因為以往產前診斷出脊柱裂的個案只能終止懷孕，現在多了產前手術治療的選項。

台北長庚婦產科在胎兒治療的診療過程中，即使與孕婦在諮詢過程中要付出很大的心力，但是大家仍秉持信心。因為現在民眾對醫學的常識及新技術接受度等，跟10~20年前差很多，很多年輕夫妻也願意去了解，並去接受這樣的胎兒治療。而台灣跟周邊國家也保持友好，像是日本、菲律賓、馬來西亞等，這幾個國家法例規定不能終止妊娠，有此方面之需求會轉診過來台灣，尋求第二意見。長庚婦產科也會持續帶領年輕的醫師在胎兒醫學領域發光發熱。⊕



▲ 射頻燒灼操作

# 台北長庚生殖醫學中心～ 高齡求子的救星

◎台北長庚婦產科系生殖分泌科主任 尤星策

封面故事



現職 台北長庚開刀房主任  
專長 不孕症諮詢、生殖內分泌學、子宮內膜異位症、剖腹生產、腹腔鏡手術

**現**代社會的發展下，女性晚婚或是延後懷孕計畫已然成為常態。婦女孕齡年紀的上升，加上繁忙的生活步調下養成的不良生活習慣，以及飲食和環境污染的多重因素，導致現代人的生育能力大幅下降，也造成越來越多的人飽受不孕症所苦，尤其以都會型城市最為明顯，這也使得求助於台北長庚婦產科生殖中心，尋求人工生殖技術幫助的病人數量

快速地上升。

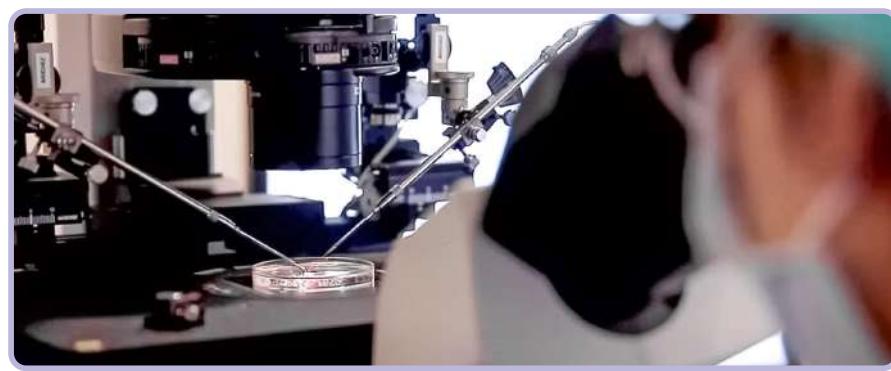
熟齡婦女在嘗試懷孕時最常面臨的困境包含：低卵巢庫存量、高胚胎異常率、合併婦科或其他的慢性疾病等。一般來說，無論是卵巢早衰或隨著年紀增長而造成卵巢庫存量減少的情況是不可被逆轉的。傳統上，臨床醫師會以增加排卵藥的注射劑量來刺激更多卵泡的發育，但實際上卻發現有時每天挨針也不一定能回饋在取卵數上；這時候採用自然週期療程，不用每天打針，也有機會取到珍貴的一、兩顆卵，不但能減少治療費用，也能降低病人因施打針劑所造成的身體負擔。卵子受精後，再交給配有縮時攝影培養系統的胚胎實驗室繼續培養。縮時攝影培養系統能提供更多胚胎發育時胚胎外觀的影像細節，透過這些細節能幫助醫

師了解胚胎發育狀況，選擇最佳胚胎植入。除了觀察胚胎外觀來評核胚胎等級之外，還能透過胚胎著床前染色體篩檢（PGT-A）來確定胎胚的染色體是否正常，以克服熟齡卵子所衍生出的高胚胎異常率。當病人合併婦科及其他慢性疾病時，則視臨床症狀和疾病史給予個人化的檢查，抓出可能影響懷孕的元兇，加以診斷治療，調整不孕患者至適合懷孕的生理狀態再來進行試管療程。

過去一年於本院接受人工生殖治療者，有近 6 成是 38 歲以上的婦女，3 成患者甚至超過 40 歲。即便如此，本院的新鮮胚胎植入懷孕率還是高達 47%，冷凍胚胎植入懷孕率高達 62%，遠高於國健署全國平均數 31% 和 49%。然而，高齡懷孕屬於高危

險妊娠族群，容易出現各種併發症，包括：早產、子癲前症、妊娠糖尿病等，而本院擁有跨領域的團隊，橫跨不孕治療、產科檢查以及新生兒照護，具備充分的資源與豐富的合作經驗，能陪伴大家從一而終地一圓求子之夢。

不孕症不是不治之症，而是與年齡有絕對相關，在此提醒女性朋友，不妨先行驗 AMH（抗穆勒氏管荷爾蒙），了解卵巢年齡與實際年齡是否吻合。若有卵巢早衰的狀況時，可及早規劃生育大事。台灣的人工生殖治療成功率高居全球第二（僅次於美國），即便面臨不孕症的困擾，我們仍然鼓勵熟齡準媽媽們積極面對，醫師會細心謹慎的給予治療，為每個不孕患者量身打造精準人工生殖療程，再加上政府擴大試管嬰兒補助減輕夫妻的經濟負擔，大家同心合作，一定能克服困難，一起來化解少子化的國安危機。



▲ 胚胎顯微注射

# 人工智能在產科超音波的發展

◎台北長庚婦產科系產科主任 陳彥廷

封面故事



專長 | 高危險妊娠、胎兒超音波、人工智能、微創手術

## ● 簡介

近幾年由於電腦運算能力進步的原因，人工智能 (Artificial intelligence, AI) 和機器學習 (Machine learning) 相關的應用及研究在各個醫療領域中如雨後春筍般地展開，尤其是影像醫學領域，其中也包含了應用人工智能輔助產科超音波檢查的執行和判讀。

## ● 人工智能之基本應用

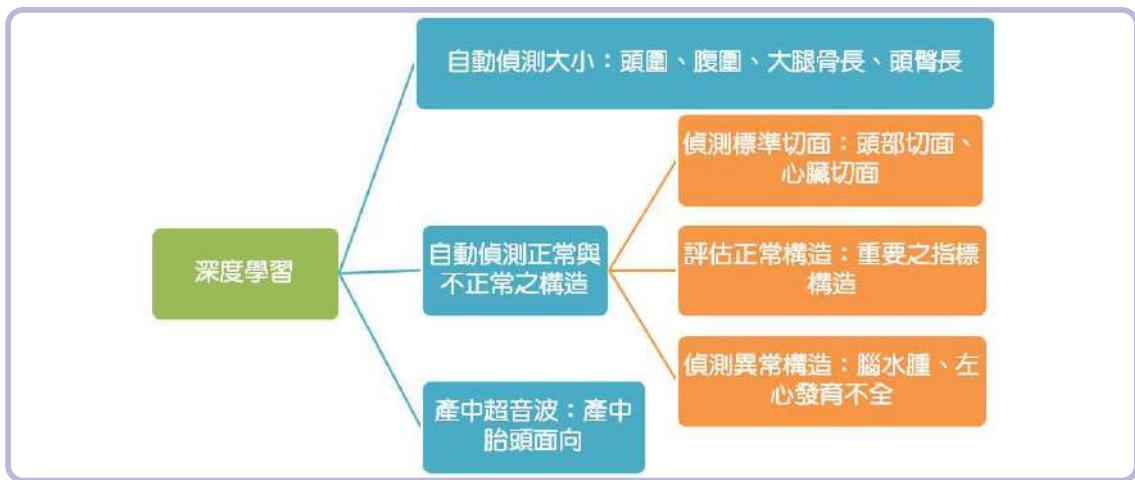
人工智能用於胎兒超音波影像，分做：分類、定位、物件偵測、和影像分割，簡述如下：

**一、分類：**將圖像分為正常或不正常，或是分類出是哪一個切面，例如：分辨出圖像呈現的是心臟腔室構造或是大動脈血流影像。

**二、定位：**找到圖像上的構造，例如：找到腦部切面圖像中的透明中隔，或是側腦室的位置。

**三、物件偵測：**分類及定位的綜合表現，例如：執行胎兒心臟檢查時，首先機器要找出心臟的各個構造，例如：心室、心房、肺靜脈等，此步驟為定位，再辨識出該影像為心臟切面，此步驟為分類。

**四、影像分割：**機器找出影像中



▲ 圖一：人工智慧應用於胎兒超音波總覽

重要的部分，將其保留，刪去影像中其它不重要的部分，例如：在胎兒頭部影像中，只保留畫面中頭部的影像，將頭骨外面的羊水、胎盤等構造在影像中消除，集中加強胎兒頭部影像的呈現，以利診斷。

近期國際婦產科超音波協會也統整了人工智慧應用於胎兒超音波的應用，分為下列三大類（圖一）：

- 一、自動測量胎兒構造，如：自動測量胎兒頭圍、腹圍、股骨長、及頭臀長。
- 二、辨認正常與不正常之胎兒構造，如：自動辨認標準測量面，評估正常胎兒的構造（如：心臟四腔室影像中各個

心房心室的特徵）、辨認異常的構造（如：嚴重腦室擴大、左心發育不全症候群）。

三、產中超音波，如：自動辨別胎位方向。

### ● 人工智慧之產科超音波的未來應用發展

在一項涵括 92,784 位研究個案的大型計畫中，使用人工智慧模型 (VGG-19) 協助產前超音波判讀的能力相當優秀，對於正常的個案判讀正確率有 95.7%，而異常個案的判讀正確率為 96.9%。但是，即便正確率高，使用判讀熱區回看機器是否是判讀在正確的位置（例如胼胝體發育不全之個案，機器應該在透明中隔、側腦室等地方顯示為判讀

之熱區，不應在其它像是小腦或頭骨處顯示為判讀之熱區)，事後評估只有 86.2% 是落在正確位置，13.7% 則是落在完全不相干的位置上。這個結果顯現出人工智慧運用在影像判讀的其中一個困難點，就是我們不知道機器是如何去運算從而判斷得出正常或是異常的結果。這個過程稱為機器學習的黑盒子，意即看不出它是怎麼算出答案的，如同一個數學題目，只知道機器算出的答案正確，卻不知算式為何一樣，當人工智慧要全面運用時，解決黑盒子的問題勢必是一大挑戰，這個問題目前仍尚待解決。



▲ 醫師於門診操作產前超音波，並將資料後製到 AI 應用

## ● 台北長庚婦產科將人工智慧醫療導入臨床應用

台北長庚謝景璋教授是台灣首位在美國學習胎兒心臟超音波的專家，因此許多懷有先天性異常胎兒的孕婦都會慕名前來求診，尤其是胎兒先天性心臟病。在謝醫師的帶領和傳承之下，台北長庚婦產科建立了相當完整的先天性胎兒異常個案的超音波影像資料庫，利用電腦分析，加上深層學習，目前已經有初步成果，未來將有機會應用在產前超音波診斷上。期望未來透過更多優秀的人工智慧模型之建立和使

用，大幅減少臨床作業的時間，例如：影像先經由物件偵測的 AI 來判讀，其結果由 ChatGPT 類型的生成式 AI 打報告，最後交由真人醫師來檢視和確認最後結果。此模式將減少常規作業所造成的疲勞，讓醫師有更多時間去做更具創造力的事情，開展更多有利於疾病治療的研究，讓工作更有效率，造福更多的病人。⊕

# 發展遲緩與早期療育

◎新北市立土城醫院兒童神經科主治醫師 陳韻茹



現職

新北市立土城醫院兒科主治醫師

專長

兒童神經科疾患、發展遲緩

**根**據衛福部的資料，疑似兒童發展遲緩通報的個案數於2011年為15,848名，2022年則達到30,907名，成長將近一倍，這個現象不僅代表了家長對兒童發展的警覺度提升，也顯露出兒童發展的問題亟需被重視。

根據世界衛生組織統計，兒童發展遲緩的發生率約為6~8%，兒童發展的問題，若能在3歲前發現，及早透過醫療體系評估、治療和矯正，學齡前約有5

成可能改善至與一般兒童無異，因此，早期發現、早期治療非常重要。

發展遲緩兒童的通報來源很廣，可能是家長或保母主動發現，也可能於托嬰中心或幼兒教育機構由篩檢發現，或是於醫療機構就診時由醫護人員發現，這些疑似遲緩的個案者多半會進入醫療院所進行初次評估，來確認是否有發展遲緩的問題，進而轉介至兒童早療聯合評估特別門診，聯合評估是藉由醫療團隊（包含主治醫師、護理師、物理治療師、職能治療師、語言治療師、臨床心理師、社會工作師及聽力師等相關專業人員）依據各自的專業，共同來為孩童進行功

## 兒童發展篩檢表

	粗動作	細動作	語言及認知
4個月	<input type="checkbox"/> 俯臥時骨盆平貼於床面，頭臉部可抬離床面 <input type="checkbox"/> 坐姿扶持，頭部幾乎一直抬起 <input type="checkbox"/> 俯臥時能抬頭至45度	<input type="checkbox"/> 手會自動張開	<input type="checkbox"/> 轉頭偏向音源 <input type="checkbox"/> 有人向他說話，會咿呀作聲
6個月	<input type="checkbox"/> 抱直時，脖子豎直頸保持在中央 <input type="checkbox"/> 俯臥時，會用兩隻前臂將頭抬高至90度	<input type="checkbox"/> 當搖鈴放在手中，會握住約1分鐘 <input type="checkbox"/> 手能伸向物體 <input type="checkbox"/> 自己會拉開在他臉上的手帕	<input type="checkbox"/> 哭鬧時，會自己因媽媽的撫聲而停哭 <input type="checkbox"/> 看他時，會回看你的眼睛
9個月	<input type="checkbox"/> 不須扶持，可以坐穩 <input type="checkbox"/> 獨立自己爬 <input type="checkbox"/> 坐時，會移動身體挪向所要的物體	<input type="checkbox"/> 將東西由一手換到另一手 <input type="checkbox"/> 用兩手拿小杯子 <input type="checkbox"/> 自己會抓住東西往嘴裡送	<input type="checkbox"/> 會發出聲音 <input type="checkbox"/> 轉向聲源
12個月	<input type="checkbox"/> 拉著物體自己站起來 <input type="checkbox"/> 雙手拉著會移幾步 <input type="checkbox"/> 雙手扶著傢俱會走幾步	<input type="checkbox"/> 拍手 <input type="checkbox"/> 會用拇指和食指捏起小東西 <input type="checkbox"/> 會撕紙	<input type="checkbox"/> 以揮手表示「再見」 <input type="checkbox"/> 會模仿簡單的聲音
18個月	<input type="checkbox"/> 走的很穩 <input type="checkbox"/> 可以走的很快 <input type="checkbox"/> 牽著他或扶著欄杆可以走上樓梯	<input type="checkbox"/> 會用筆亂塗 <input type="checkbox"/> 會把瓶子的蓋子打開	<input type="checkbox"/> 有意義的叫爸爸、媽媽 <input type="checkbox"/> 會跟著或主動說出一個單字
24個月	<input type="checkbox"/> 會自己上下樓梯 <input type="checkbox"/> 會自己由椅子上爬下 <input type="checkbox"/> 會踢球	<input type="checkbox"/> 重疊兩塊積木 <input type="checkbox"/> 會一頁一頁的翻圖畫書	<input type="checkbox"/> 能指出身邊的一部分 <input type="checkbox"/> 至少會講10個單字

資料來源：新北市政府衛生局

能性的評估以及病因分析，來確認孩童的發展遲緩類別以及背後可能的病因，並透過各種專業整合性服務來解決發展遲緩兒童的相關問題。

引起發展遲緩兒童之原因很多，大多數成因仍是不明，目前能被發現的原因約僅占20~25%。依兒童發展聯合評估綜合報告書的內容，病因約可概分為神經系統相關（缺氧/缺血、

感染、外傷、腦中風、腫瘤）、早產/低出生體重兒、代謝/內分泌、染色體/基因、先天症候群、退化性疾病、視/聽力障礙、藥毒物、兒童虐待及忽略、家庭/社區/心理社會環境、慢性疾病所致等原因。

值得注意的是，一名孩童可能有不只一種功能性診斷，比如可同時有動作遲緩及語言表達遲緩，不同的功能性診斷背後病因

也可能不同，比如孩童的動作遲緩可能是因為早產及低出生體重所導致，但語言表達的遲緩可能為刺激及經驗不足的家庭環境因素所導致。當孩童的功能性問題和身體理學或神經學檢查不吻合時，應優先懷疑是否有後天環境因素或感官知覺問題，可能需提供居家引導方式或轉介至眼科、耳鼻喉科做進一步的評估。

病因分析的評估中，除了收集孩童的過去病史、家族史，評估孩童外觀及生長曲線是否異常，必須辨認出孩童是否有其他內科疾病或共病，視個案安排後續的檢查，如血液檢查、代謝性檢查、影像檢查、腦波檢查、電生理檢查、基因檢查等。病因診斷的重要性在於，能夠指引我們提供孩童最理想的治療方式及了解可能的預後，有些可治療的發展遲緩疾病可透過藥物來改善，也能夠針對更特定的系統器官做精準的評估與檢查，來擬定長期追蹤的策略與計畫，也可增加家庭成員與照顧者知能。

對於某些家長來說，聽到自己的小孩「發展遲緩」可能是很震驚、自責、無助的，也有些

家長對於「早期療育」是很抗拒的，認為自己的小孩沒有問題，不希望被貼上標籤，但是每個孩童都是獨一無二的，只是恰好這群特殊的孩童需要的幫助是早療而已。家長要有正確的觀念才能把握黃金的治療時機，其次，如果爸媽沒有參與，認為只要送孩童到醫療院所進行早療聯合評估後就一定會進步，那麼結果一定會讓人失望的，在醫院治療的時間一週可能只有短短的一小時，回家之後如果都沒有練習，孩童怎麼可能會進步呢？家長的觀念和積極參與，是早期療育極其重要且不可或缺的一環，面對孩童發展遲緩，父母更需要互助互諒，若能適時獲得支持與協助，可避免家庭成員心力耗竭，並且讓孩童身心健康成长。

醫療團隊也會為孩童選擇適合的療育課程，一般療育課程至少要經過6個月到1年才看出成效，若為多重發展遲緩的孩童則再分流至早療聯合評估門診，如此才能將早療的資源最大化，造福更多需要的孩童。⊕

# 那些有關紅斑性狼瘡你想知道的事

◎林口長庚風濕過敏免疫科主治醫師 謝臻怡



## 專長

紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎、類風濕性關節炎、乾癬性關節炎、免疫不孕症

紅

斑性狼瘡這個名詞對很多人來說十分陌生，有些人是在新聞上看過，有些人是聽說身邊親友的患病故事才有些概念。它不像高血壓或糖尿病一樣聞名，但同樣作為一種需要長期照護與監測的慢性病，雖然無法像感冒一樣完全痊癒，但治療控制後仍然可以好好過日子。

既然紅斑性狼瘡是一種自體免疫疾病，需要先釐清何謂免疫系統、免疫力跟自體免疫疾病。免疫系統到底是什麼呢？想像你的身體是一座城堡，免疫系統就是保護城堡免受侵略者攻擊的軍隊。不同的軍隊有不同的使命、強項與功能，這些士兵在身體各處巡邏，識別並消滅侵略者，而免疫力就是這些軍隊防禦力的強弱。當你的免疫系統發揮正常功能時，它能夠識別身體自己的組織和外來的威脅。然而，若免疫系統的士兵可能會誤將自己人視為敵人，攻擊自己的城堡，免疫系統錯誤地攻擊身體的正常組織，就是自體免疫疾病。

紅斑性狼瘡是一種特殊的自體免疫疾病，當免疫系統發生功能障礙，誤認為自己身體的組織是敵人，造成皮膚、關節、腎臟、心臟、肺臟受損或是不停發燒等症狀。你一定會想問，為什麼會生這種病？狼瘡可以分為自然發生的和藥物誘發的兩種。自然發生的狼瘡是指沒有明確

誘因就出現的狼瘡，而藥物誘發的狼瘡則是因為接觸到某些藥物或環境因素而發病。目前尚未完全明瞭自然發生的紅斑性狼瘡其確切原因，但相信可能是遺傳、環境因素、荷爾蒙和免疫系統功能失調共同作用的結果，就像一張拼圖，需要很多片拼起來才會完整，然而就因為如此，也沒有能夠完全預防疾病發生的方法。

為什麼這種疾病被稱為狼瘡？「Lupus」這個詞在拉丁語中意為「狼」，有個假設說這個詞最初是用來形容讓人聯想到狼咬的皮膚狀況。這個名稱首次出現在西元 916 年，記載中提到：「他患有一種潰瘍性疾病，lupus，表現為額頭上的一條紅線。」另一個假設與嘉年華會上狼面具的形狀有關，這個疾病最有名的症狀：臉部皮膚上的淡紅色蝶形皮疹，形狀就如同這種面具。除了蝴蝶斑，患者也可能有疲勞、關節疼痛和腫脹、落髮、皮膚對光敏感、發燒、水腫、呼吸喘等各種不同的症狀。然而，不是每位病人都會有以上提到的每項症狀，也不是要有全部症狀才符合診斷條件，要能夠有信心

的確立診斷，需要風濕科專科醫師做詳細的身體理學檢查與抽血檢驗，綜合資訊後才能斷定是否為紅斑性狼瘡。在台灣，確診後的患者可以申請重大傷病卡，這張卡可以大幅減輕醫療負擔。雖然稱之為重大傷病卡，但現在已經沒有實體卡片，一旦申請通過，此類身分別會寫入健保卡晶片中，就醫時由晶片中讀取即可。

治療紅斑性狼瘡則是一個精確且個人化的過程，根據患者的病情，醫師可能會選用類固醇、非類固醇抗炎藥、抗瘧藥、風濕疾病修飾藥物或新一代生物製劑等不同治療方式。目的是要最大限度地控制病情，減輕病痛，改善生活品質。然而有些新的治療方式在台灣尚未有健保給付，在治療上的經濟負擔較大，亦或是藥物還沒有在台灣上市，若有可參考且適合的臨床試驗計畫，醫療團隊也會提供以上的資訊。

隨著醫學的進步，紅斑性狼瘡的治療已經有了很大的進展，可以透過各種不同的藥物來控制症狀，這些藥物的選擇也越來越個人化，以適應每個人獨特的病

情，而且生物製劑和臨床試驗藥物的出現，讓我們對這一頑固疾病有了更多的把握。

與紅斑性狼瘡的共處之道在於理解與調整，理解這個病症的複雜性，調整生活和治療方法，以達到最佳的共生狀態。除了藥物治療，調整生活方式也是對抗紅斑性狼瘡的關鍵策略。在日常生活中，小到飲食的選擇，大到生活習慣的改變，都可以對病情有所幫助。例如，維持均衡的飲食可以提供必要的營養，而規律的運動則有助於保持身體和心理的健康。此外，避免過度的日曬和學會有效管理壓力，也是防止病情惡化的重要策略。這些看似簡單的生活調整，實際上可以大

大影響病情的進展和患者的生活品質。

紅斑性狼瘡患者需要定期回診，以監控病情的變化並調整治療計畫。這一過程中，與醫療團隊（包括醫師、護理人員及其他健康專家）的密切合作至關重要。良好的溝通可以確保治療計畫的進展順利，也有助於患者心理上的安定。此外，病友支持小組和相關非政府組織提供的心理社會支持，對於患者來說是一個寶貴的資源。在這些小組中，患者可以分享自己的經歷，相互提供情感支持，學習如何處理與疾病相關的心理和社會問題。這不僅可以幫助他們更好管理自己的病情，也能夠改善他們的整體生活品質。

治療紅斑性狼瘡可能是一條漫漫長路，但它不是一條必須獨行的路。透過醫療團隊的專業支持、家人的理解和愛、病友的鼓勵和社會的關注，每一個患者都可以找到屬於自己的管理之道，與病症和諧共處，享受充實而有意義的生活。 



▲ 一位罹患紅斑性狼瘡的女性頭皮有圓盤狼瘡及明顯脫髮

# 過敏性鼻炎的養生保健

◎高雄長庚中醫部婦兒科主治醫師 陳映融



專長

不孕症及月經不調、產後調理及瘦身、婦癌輔助治療

11 歲黃小弟，身材瘦小，從小容易在起床及天氣變化時打噴嚏、揉眼睛、流鼻水，鼻水像關不住的水龍頭，感覺每天都在「包水餃」。經過中醫治療及三伏貼療程後，改善多年鼻過敏症狀，調整體質，學習專注力與成績也跟著提升。

在台灣，因為氣候溼熱加上空氣汙染，導致過敏性鼻炎的患者日益增加。如果你有吸到髒空氣打噴嚏、天氣變化流鼻水、睡飽起床還是熊貓眼這些類似感冒的症狀，很可能就是過敏性鼻炎的發病族群。

兒童容易罹患過敏性鼻炎。父母有一位有過敏體質者，孩童罹患率可達 3 成；若雙親都有過敏體質，罹患率則更高。過敏性鼻炎症狀會影響孩童的生活品質與專注力，也可能合併氣喘、鼻竇炎、睡眠障礙等其他疾病。

過敏性鼻炎中醫稱為「鼻鼽」。中醫認為過敏性鼻炎多因臟腑功能失調，風邪或寒邪等邪氣潛伏於體內，再加上外感風寒，吹冷風或進出冷氣房，邪氣侵襲鼻竇而致。以中醫理論而言，是肺臟、脾臟、腎臟之虛損為多。肺開竅於鼻，初期症狀常有打噴嚏、鼻水、鼻癢、鼻塞、鼻涕倒流等，因此治療上首重於疏風宣肺。病久則入裏於脾、

中醫報導

腎，長期症狀包含胃口變差、注意力不集中、耳癢、口氣味重、手腳冰冷等。

過敏性鼻炎的中醫治療上有中藥內服、針灸療法、茶飲、穴位按摩及敷貼等，可依患者不同的體質與病情，綜合分析後決定治療方法。過敏性鼻炎的穴位保健，可透過按壓迎香穴、鼻通穴、印堂穴，達到疏通面部經絡、促進氣血通暢的功效，具有通利鼻竇、宣泄邪氣之作用。此外，按壓足三里穴、合谷穴、風池穴、大椎穴，可以調節免疫力，降低過敏及喘咳的發生，減緩過敏性鼻炎的發作頻率。按壓時用指腹或搭配穴位按壓棒使用，每穴按壓3~5分鐘或30下，有痠脹感為度，不必過度用力，以免受傷。

除了穴位按摩、針灸、中藥治療之外，還可選擇夏季「三伏貼」及冬季「三九貼」穴位敷貼，此為一種傳統中醫外敷療法，選用具有止咳平喘及疏風通竇功效。三伏貼最佳敷貼時機為7~8月，三九貼則為1~2月，

選擇一年當中最熱及最冷的時期進行敷貼，每時期可每週敷貼一次，每次敷貼時間為4小時，共3~6次，可以改善過敏體質，對於冬季好發的某些常見疾病如：過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎、慢性咳嗽、經常感冒者、子宮虛寒、手腳冰冷的症狀會有很大的改善，並可提升身體的免疫力，預防及減少感冒及過敏。由於穴位敷貼療法簡單易行，對於害怕針刺之患者或小孩更為適合。三伏貼及三九貼的注意事項包含：感冒中、咽喉發炎、發燒、背部有傷口、孕婦、兩歲以下孩童不適合使用，另外若在敷貼後因藥材辛溫藥性發揮作用，造成局部灼熱感或紅癢，則可以提前移除。

常見的日常生活防範，如天氣變化時注意保暖，毛料衣被定期清洗，室內溼度控制在50~65%，鍛鍊身體，增強自身的防衛機制，戒菸戒酒，少吃寒涼及生冷食物等，也是需要時常衛教患者留意的。◆

# 地震搖不停 中醫助您安神不心慌

◎台北、林口、桃園長庚中醫婦科主治醫師 高銘貞



專長

子宮內膜異位症、不孕症、更年期症候群、多囊性卵巢症候群、產後中醫調養

「我非常害怕驚慌，白天不敢單獨一個人待在家裡，都需要到公園或空曠的地方待著，常常覺得心慌慌的！雖然家人常安慰我不要害怕，但我還是無法控制的一陣心悸胸悶。一看到電視關於地震新聞相關報導畫面，就想哭，每每讓我想起921大地震時的慘況，更讓我睡不著，整晚失眠。」

403大地震以來，這期間門診來了很多非常驚慌失措的病人，平時就有睡眠障礙的人，失眠症狀更加嚴重，常常抱怨躺在床上2~3小時，卻仍輾轉難眠難以入睡，或半夜被地震搖醒後就再也睡不著，嚴重的甚至整晚沒睡。主訴心悸、胸悶的

病人變多了，病人抱怨常喘不過氣、頭暈。

「醫師，是我頭暈，還是又地震了？」大地震後這是很多人共同的疑問。高達一千多次的餘震，讓他們常常感到懷疑，到底現在是自己在頭暈？還是又地震了？緊張害怕的想地震會不會越搖越大，喚起恐怖的回憶，尤其是經過921大地震的人，身體會不由自主的「當機」。

門診中這類的病人非常多，有些人害怕安眠藥成癮所以不敢吃，

心情起起伏伏，一會兒煩躁，一會兒低落，除了選擇開立寧心安神的中藥如酸棗仁、茯神，可再加強龍骨、牡蠣等鎮靜安神的中藥，也可搭配合歡皮、夜交藤幫助入睡，或是鬱金、玫瑰花緩解胸悶症狀，最常使用甘麥大棗湯來幫忙「心悸、頭暈、胸悶、不由自主的心慌慌、常嘆息、沒有食慾、情緒焦躁不安、嚴重焦慮或抑鬱」的病人。若出現目眩、咽乾、口苦症狀，可處方柴胡加龍骨牡蠣湯。若出現胸悶、痰多、腹脹欲噁、常覺得腦中一片紊亂、沒有頭緒的可處方溫膽湯。

同時教導心慌、喘不過氣的病人「緩且慢的深…呼…吸」，腦中只要關注呼吸這件事，找個安全地方坐下，覺察並感知自己的身體，同時調整呼和吸(很像爬高山時，氧氣不足常自覺吸不到空氣、頭暈時，此時需要調慢呼吸才能改善)，調慢呼吸可持續做5分鐘，如果還是感覺喘不過氣，可以再做5分鐘。

要同理病人緊張害怕未知的

心理，也可告訴病人其實真的有很多人都有相同的症狀。大自然底下，人類真的很渺小。我親身經歷過921大地震，當年還是住院醫師的我於地震後需要支援各地醫療站，親眼目睹新社、豐原、埔里整排透天厝3樓軟腳擠壓變2樓的慘況，造成很多地震孤兒，內心慶幸台灣有記取921慘痛經驗，修改建築法規並嚴格執行，所以25年後的現在並沒有重現當年慘況。「意外隨時會來，誰也不知道下一秒會發生什麼事情，活在當下，珍惜自己擁有的，是我們現在所能做的」。



▲ 鎮靜安神常用中藥材

# 被上天祝福的幸福果～酪梨

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

**近** 幾年來，民眾健康意識抬頭，對於號稱能促進身體健康的幸福果～酪梨，趨之若鶩。集多種營養素於一身的酪梨，說它是被上天祝福的果實，似乎也不為過，現在我們就來看看酪梨的本事吧！

酪梨最早種植於墨西哥，現今台灣酪梨品種約有 30 多種，產季從每年 5 月到隔年 3 月，約從初夏到秋末初冬採收，不同品種，有不同的外表或顏色，成熟後的酪梨，質地光滑，有著奶油般的綿密口感，具入口即化的特質。

## ● 酪梨營養成分

根據台灣地區食品營養成分資料庫顯示，每 100 公克的酪梨（中型酪梨約 1/4 個），含熱量 92 大卡、蛋白質 1.5 公克、脂肪 7.6 公克、膳食纖維 5.6 公克、不飽和脂肪酸 5.4 公克、鉀離子 385

毫克，若以食物分類來看，酪梨含油脂比例高，所以被歸類在油脂與堅果種子類。

## ● 酪梨的優勢

### 一、不飽和脂肪佔總脂肪量 7 成以上，可預防心血管疾病

酪梨富含脂肪，根據資料庫資料，每 100 公克酪梨，不飽和脂肪酸就有 5.4 公克，其中對心血管有益的油酸含量就超過 5 成以上。

從過去一些研究發現，富含酪梨的飲食可改善高膽固醇血症，降低血中壞膽固醇及三酸甘油脂濃度，也能提高好膽固醇濃度，在血脂正常的健康人，也可以看到同樣的結果。所以適度攝取酪梨，可預防心血管疾病發生。

### 二、為油脂類中高鉀高纖食物，是得舒飲食的首選

得舒飲食英文縮寫為 DASH(

Dietary Approaches to Stop Hypertension) 飲食計畫，意思是停止高血壓的飲食方式。臨床研究發現，高血壓患者可藉由得舒飲食建議來調整飲食方式，有助血壓控制。

得舒飲食主打飲食含有豐富的鉀、鎂、鈣、膳食纖維、不飽和脂肪酸，以達到降血壓的目的。

我們發現，酪梨除了富含不飽和脂肪酸外，同時具有高纖及高鉀的特質。資料庫分析發現，每 70 公克酪梨(約免洗湯匙 3 匙)，含油脂 5 公克，膳食纖維高達 3.8 公克(半碗地瓜葉含 3.3 公克膳食纖維)、鉀離子 253 毫克，比較相同油脂含量的腰果，腰果僅含膳食纖維 0.4 公克、鉀離子 71 毫克；比較相同油脂含量的核桃，核桃僅含膳食纖維 0.5 公克、鉀離子 33 毫克。

由上可得，酪梨是油脂與堅果種子類中較符合高鉀、高膳食纖維、富含不飽和脂肪酸的得舒飲食首選喔！

### 三、保護身體器官，避免受到損害

酪梨除了對心血管疾病有預防及改善的功用外，更有研究指出，酪梨富含的營養素還能保護身體器官，避免受到損傷。

#### 1. 有助維持眼睛健康

單元不飽和脂肪酸及葉黃素 / 玉米黃質可以降低眼睛功能障礙的發生，每半顆酪梨就含有 185  $\mu\text{g}$  的葉黃素 / 玉米黃質，且富含單元不飽和脂肪酸，這都有助維持眼睛健康。

#### 2. 有助維持皮膚健康

臉部肌膚經常暴露在外，所以更容易受到紫外線及可見光的傷害，進而造成肌膚老化，導致臉部皺紋的發生。屬於類胡蘿蔔素的葉黃素與玉米黃質可以對抗皮膚受到這些傷害，足量的攝取可有效改善皮膚健康。

恰好酪梨本身也符合這樣飲食的特性，2009 年的研究中發現，酪梨高生物可利用的葉黃素和玉米黃質可能有助於保護皮膚，免受紫外線和可見光輻射的損害。

#### ● 酪梨的宜與忌

酪梨是後熟型水果，採收

後需擺放室溫一陣子，熟化後才會好吃，所以切記未成熟的酪梨不可以進冰箱，避免無法繼續熟化。而隨著年紀增長牙口會變差、沒體力再準備多樣化的蔬果，導致飲食中用來維持眼睛健康及避免DNA受損的葉黃素及玉米黃質等營養素攝取量越來越少，所以長輩們可藉由攝取酪梨，符合較高油脂、富含豐富營養素且質地柔軟的食物來獲得好處。

此外要注意酪梨是高油脂農產品、熱量高，每100公克熟化後酪梨含92大卡、7.6公克脂肪(相當於1.5茶匙油脂)，依據每日飲食指南建議，國人每日油脂3~7茶匙及堅果種子1份，因此如果真的愛吃酪梨，且攝取較多的情況，則建議稍微降低食用油脂的攝取量，避免熱量或油脂攝取過多。

再者酪梨富含鉀離子，每100公克即含385毫克鉀離子，因此建議血鉀濃度高，需要限制鉀離子攝取的腎臟病患者應謹慎食用，若擔心不知道可以吃多少，可以諮詢營養師之後再攝取

會較為恰當。

### ● 健康吃酪梨可以這樣做

#### 一、直接生吃，取代飲食中的油脂

搗碎酪梨後取代奶油，直接塗抹於吐司或麵包內，如此，除了有酪梨香氣外，也可增加麵包或吐司的濕潤度。

#### 二、做成沙拉

將酪梨切丁，準備各種生菜(大番茄、美生菜、紫高麗菜等)、水果(小番茄、蘋果丁、柳橙小丁等)、鮮蝦、鮪魚、雞蛋、馬鈴薯、玉米等，將所有材料與醬汁拌在一起即可，也可使用義大利紅酒醋做為醬汁調和使用。

綜合上述，酪梨真的是上天給予人類的美好禮物之一，但是切記，再健康的食物，還是要適量攝取，這樣才能從健康食物中得到健康喔！





# 感恩之旅～羅慧夫基金 會用愛彌補義診團



◎桃園長庚手術室護理師 詹竣閔

心靈點滴

**在** 全球疫情漸退，羅慧夫基金會義診團逐漸重啟，2023/11/19～2023/11/24 由羅綸洲教授領軍組團前往菲律賓達沃，與之前來長庚學習的種子醫師們 (Dax & Bernie) 攜手，進行為期 3 天的義診手術。

11/20 到達此次義診醫院 United Davao Specialists Hospital and Medical Center，醫師們先到診間看將接受手術的病人，而我與手術室學姐及麻醉護理師們，則負責到手術室了解醫院設備，以及有沒有可用的藥物、手術器械及消毒設備，在確認後隨即整理我們從台灣帶來的手術器械，並請醫院的工作人員為我們進行器械消毒，以便手術時可以使用。這次義診開 3 間手術房，在義診的第一天因為要跟當地人員進行溝通手術細項，而且有些病人從很遠的地方來，無法如期抵達進



▲ 唇裂女孩的媽媽非常感謝台灣醫療團隊的幫忙

行手術，所以須變更手術順序，以確保當天的手術流程可以順利進行。

到 11/23 下午共完成 18 台困難唇裂顎裂及顏面裂的手術，感謝所有的義診人員及當地醫療團隊的協助，才得以完成此次義診任務。隨著最後一台顏面裂的病人完成手術，在麻醉催醒後，我們放下心中最大的壓力，如釋重負，所有醫療成員，看著彼此，我們笑了，發自內心的開懷大笑。回顧我們這次的義診過程，發生

了許多小插曲，包括手術病人困難插管，以及當地醫療團隊由於比較少開唇裂顎裂及顏面裂的兒童，導致手術中不知道如何幫忙手術的進行等。這當中有太多說不出來的困難，不過依靠我們醫療團隊與當地團隊的合作，也一一加以克服了。

11/24 早上去查房看病人手術後恢復狀況，看到原本有唇裂顎裂及顏面裂的病人們被我們進行初步的處理後，心中是滿滿的感動。尤其有一個出生 6 個月的唇裂女孩，媽媽生下孩子後才得知孩子臉部有缺陷，讓媽媽感到不知所措，更經常自責是不是自己的問題，但是媽媽從未放棄，在舟車勞頓 8 小時後，到此次的義診醫院。手術後，女孩媽媽喜

極而泣說：「很驕傲可以給台灣的醫療團隊手術，謝謝羅慧夫顱顏基金會的大家，讓我的女兒現在可以變得如此美麗」。看到這位媽媽及其他對我們感謝的病人與家屬，我想一切的辛苦都值得了。

「謝謝！」簡單的兩個字，卻讓人可以充滿迎接困難的力量。有人曾經問過我，為什麼你願意去這些偏遠國家義診？你不會覺得很辛苦壓力很大嗎？不可否認我也曾經這樣問過我自己，但看到病人術後改善的外觀，聽到病人家屬對我們滿滿的感謝，我想不管再辛苦都值得。

如果有人問我，願不願意再參加類似的義診團，我的回答是：「Yes, I do.」。+



▲ 義診團隊與病人及家屬開心的合照

# 觀心自在 緣繫養生村

◎長庚養生村村民 錢人傑

**蜿**蜒約一公里而上的道路，豁然呈現綠化環繞的養生村 A 棟，側對面是護理之家，結合社區式門診及照護，A 棟與 C 棟距離約 900 公尺。罕見的廣域綠地占比，其建造與常年管理維護成本，不難估計創立初心以非營利為計，是王永慶創辦人對高齡化高瞻遠矚的仁厚慈心，其及人之老的遺愛人間，足資典範千秋可鑑。

2019 年 7 月住進養生村，村內除開放式健身與娛樂外，A 棟前方小森林，以環湖稠密的「落羽松」美景取勝，吸引不少訪客到此一遊。後山丘頂最高約 40 公尺，由起點至眺望台，各種步道皆為緩斜坡，兩旁種有詩意盈然的櫻花樹，拾級而上的木棧梯道，沿路是繽紛綻放的「八重櫻」花叢，今年春節寒風冷冽，人花相映卻勝舊年。另側下行可抵 C 棟，遼闊的戶外活動空間，常見村民閒暇或暖陽漫步綠野周圍，貼心的歇腳涼亭隨處可見。

「夕陽無限好，只是近黃昏。」詩源李商隱的鬱作，而今醫學進化了更長的暮年。新世代的忙碌，不乏雙薪家庭，新現實的生活結構也在改變。從朱自清的「背影」，看著父親爬攀月台的身軀，刻畫著為人子的不捨，到龍應台寫實兒子離去為母落空的回眸，感觸撰文「他用背影默默告訴你：不必追。」時空迥異，轉念接受兒女善待父母方式，已非「孝經」傳統奉持的年代。長者得勇於跨入高齡群居，學習晚年與生命力共舞，順應傳統思維的蛻變。

獲頒一等景星勳章，橫跨中、英、美文學領域的齊邦媛教授，是養生村第 17 位住戶，在朝夕美好的環境裡，4 年後完成文史鉅作「巨流河」。另著散文描述其心路歷程，娓娓道來「新養老觀」。堅毅的身心穿越時空詮釋，不平凡的偉大，歲月從未深鎖這位年邁的恆星。

現在村民年齡落差高達近

40 歲，適應與否攸關在此「天長居久」的必然因素。村裡提供良好的學習課程，以敬老的人性化管理，制定一切健康娛樂動能與各種學程機制，培養村民在此充實的歸屬感。以豁達之心自我調適，必有「雖是近黃昏，夕陽依舊好」的樂齡身心安頓！清晨的朝露，夜晚的月光，各類花樹四季更迭於山林。緩老健康，融入歲月靜好，是養生村經營理念與村民一致的共識！

還記得 2020 年首次在村裡歡渡除夕圍爐，其熱鬧猶似清朝盛世之「千叟宴」，全村工作人員勞心勞力投入，禮台上主持熱鬧登場，台下忙於引導入席，外燭辦桌宴請村民及眷屬，大家歡樂團圓，令我嘆為觀止，深憶難忘。然而 2021 年逢疫情急轉嚴峻後無法舉辦。今年再現榮景，席開 88 桌，村民人數創新高，忙碌程度倍於往年。

2022 年底林口長庚旁的桃園長庚轉運站啟用，有長庚汎航、國光、統聯、桃園、三重等客運，延伸了養生村搭車到轉運站後，即可無縫轉乘，19 席月台銜接了更多去處，筆者因此受惠在

今年春節，來回新竹探望兒女的便利。

寫作是我退休後的一個意外，量產 6 年後漸惰文耕。在此學唱歌也是意外，妻子訝異地發現我雖然走調，卻有天賜音質，鼓勵持之以恆突破。而她在此迅速延續體能鍛練，參加各類有氧韻律操，隔年加入數位鋼琴班，皆能鍥而不捨的接軌與學習，她入住時是 61 歲的「幼齡族」，適應融入狀態甚佳，尤其數位鋼琴班 4 年，由零知曲鍵到成果展示，勤奮不懈的學習占比生活之高，超乎想像。感謝老師忘年之誼的賀卡是：「春風化雨又一年，琴曲悠然暖心弦，暮年星辰有明月，得以向陽再續緣。」

養生村於 2005 年初啟用運作，住戶由兩位數的漫長經營期。社會高齡化攀升後，世代觀念的蛻變，村民逐年有年輕化趨勢，目前村民人數逾 1,200 人，為 CP 值極高的優化群聚養老處所。養生文化村寧靜致遠，上善若水，能融合暮年。一襟晚照，觀心自在，悠然緣境，朝夕融合！盼群策群力、知足惜福。⊕



湖面風光(油畫)  
作者：周瑞澤（長庚醫院聘任身障畫家-口畫家）

讚嘆大自然的風光出自於神的創造和喜歡上悠然的  
早晨時光。

人文的長庚  
Humanistic Chang Gung