

實證醫學

健康小常識

家庭醫師篇

財團法人彰化基督教醫院 編著



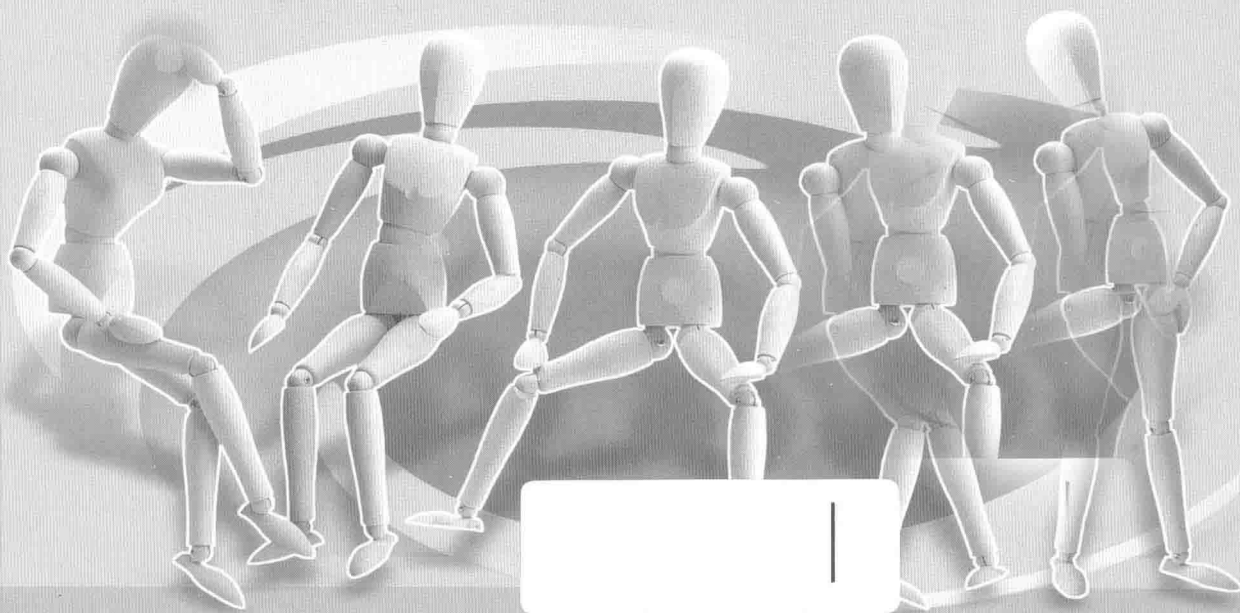
藝軒圖書出版社

實證醫學

健康小常識

家庭醫師篇

財團法人彰化基督教醫院 編著



藝軒圖書出版社

實證醫學健康小常識—家庭醫師篇/財團法人彰化基督教醫

院編著,第一版-臺北縣新店市:藝軒. 2006[民 95]

面; 公分

ISBN 978-957-616-896-3 (平裝)

1.家庭醫學-問題集

410.46

95020540

◎本書任何部分之文字或圖片,如未獲得本社書面同意,
不得以任何方式抄襲、節錄及翻印。

新聞局出版事業登記證局版台業字第一六八七號

實證醫學健康小常識—家庭醫師篇

(平裝)特價新臺幣 180 元

編著者:財團法人彰化基督教醫院

總編輯:魏志濤・賴鈺嘉・楊鈺雯・林建守・陳卓霖

執行編輯:蕭美鈴・謝婷婷

發行所:藝軒圖書出版社

發行人:彭賽蓮

總公司:台北縣 23144 新店市寶高路 7 巷 1 號 5 樓

電話:(02) 2918-2288

傳真:(02) 2917-2266

網址:www.yihscient.com.tw

E-mail:yihscient@ms17.hinet.net

總經理:藝軒圖書文具有限公司

台北市羅斯福路三段 316 巷 3 號(台大校門對面,捷運新店線公館站)

電話:(02) 2367-6824

傳真:(02) 2365-0346

郵政劃撥:01062928

台大醫學院展售處

台北市仁愛路台大醫學院聯教館醫工室 B1

電話:(02) 2397-5070

台中門市

台中市北區五常街 178 號

(健行路 445 號,宏總加州大樓)

電話:(04) 2206-8119

傳真:(04) 2206-8120

大夫書局

高雄市三民區十全一路 107 號(高雄醫學大學正對面)

電話:(07) 311-8228

本公司常年法律顧問/魏千峰、邱錦添律師

二〇〇六年十一月第一版 ISBN-10 957-616-896-1 ISBN-13 978-957-616-896-3

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤,請寄回本公司更換。

讀者訂購諮詢專線:(02) 2367-0122

張序

實證醫學是近十年來醫學界很熱門的學問與資訊處理技術，其發展是因著資訊化與醫學新知大量產出的情勢而來，最主要的目的在於針對大量的新知以系統性的收集、分析與統計，最後找出各種不同證據強度的結論，臨床上再就病患的實際狀況去選擇最合適的診斷與治療方案。以上這些工作由於應用層面的逐漸擴大，因此在於疾病的預防與衛生教育可以看到類似的模式。

彰基的家庭醫學科是院內最早開始引進實證醫學的科部，賴鈺嘉部長目前還常常被聘請到國內許多醫療機構進行實證醫學的演講與教學。

這次他的子弟兵在經由他的調教後，將目前常見的衛教小常識以實證醫學的方式去完成。未來更希望能持續推出，其出發點是提供民眾最新最有根據的衛教常識，這將會是民眾之福。也更顯出彰基社區醫學部重視社區健康的目標追尋，希望能有大家的迴響。

彰化基督教醫院醫療副院長 張正雄醫師



賴序

以實證文獻做為根據的醫學常識寫作，是一種全新的構思，也是一份困難的挑戰；決定要動員家庭醫學科的醫師來寫作更是一項前瞻性的規劃。

實證醫學是：結合所能得到的最佳文獻證據、醫護人員的臨床經驗、與患者的期望三者，將之應用於臨床工作中。由於網路的快速發展，醫學資料庫已經可以很方便地在線上查尋，這使得以前只有醫學界才得以接觸到的資訊，正式向社會大眾敞開。這種資料公開化的趨勢，讓醫護人員不得不運用更專業，更具證據力的學能來面對患者。

彰化基督教醫院家庭醫學科 17 位醫師很用心的共同完成了這本書。這群認真又負責的醫師，在忙碌的工作之中，運用時間閱讀大量論文、搜尋可信資料、撰寫文章，這種為了提升民眾健康知識而努力的精神，確實令人感動。

第二次世界大戰末期，美國羅斯福總統提出了著名的四大自由（言論、宗教信仰、免於匱乏、免於恐懼），中國晏陽初先生補充了一項，就是人民要有「免於愚昧無知的自由」。相信提供以實證醫學為基礎的健康



知識，一定可以幫助民眾取得正確的健康知識，並有助於提升自我健康照護的能力與認知。這是一本很好的集體創作，期待大家欣賞與鼓勵。

彰化基督教醫院社區醫學部主任 賴鈺嘉 醫師

楊序

近數十年來，資訊產業的發達造就了大量知識的交流，形成一個知識爆炸的年代。每天數以萬計的文獻推陳出新，如何選擇對自己有用的資訊，變成現代人的難題。1972年，英國流行病學家 Archie Cochrane 指出：醫學界應該有效率且週期性的整合研究文獻，並將研究的成果運用到臨床上。開啓了實證醫學（Evidence-Based Medicine, EBM）的年代。

彰化基督教醫院自 1999 年賴鈺嘉醫師從英國取經歸來，一直是國內推動實證醫學的先驅。我們期待運用實證醫學的技巧，將患者的疑問，醫護人員的臨床經驗，與能搜尋到的最佳文獻證據相結合，運用於臨床工作中，繼而解決患者的問題。近年來，在不斷地推廣下，實證醫學已成國內醫療界繼續教育的主流，成為醫護人員自我終身學習的一種模式。各醫院多要求醫護人員必須學習實證醫學的技巧，但如何實際運用於臨床工作上，仍是許多臨床工作者的疑問。

本書的模式，即是實證醫學的實際運用。我們針對臨床上民眾常問到的一些問題，從現有的文獻找出相關可運用的資訊，並結合臨床的經驗，給予適切的解答，化解民眾的疑問。



隨著生活水平的提升，現代人對於健康議題的重視，與日俱增。而由於網路的普及，一般民眾皆可輕易獲得相關健康資訊。但唯有受過完整、專業訓練的醫護人員提供之健康資訊，才是可供信賴的資訊。彰化基督教醫院社區醫學部之家庭醫學科同仁在賴鈺嘉部主任的帶領下，秉持著實證醫學的精神，提供民眾具科學依據的衛生教育資訊。期待本書的發行能起拋磚引玉的作用，即使是簡單的衛生教育小常識，大家都能運用實證醫學的方法，仔細求證，以提供可信賴的資訊。

彰化基督教醫院家庭醫學科主任 楊鈺雯醫師

目次 Contents

心悸

蔡卓璇 醫師

更年期女性常有心悸問題是正常的嗎？	1
心電圖可以知道是否有心悸的問題嗎？	1
心悸是否就有心律不整的問題？	2
服用藥物常常會引起心悸嗎？	3
鼻子過敏者會有心悸的問題嗎？	3

便秘

陳信至 醫師

痔瘡會引起便秘嗎？	4
按摩肚子可以消除便秘嗎？	5
便秘幾天後才需要服用軟便的藥治療呢？	6
產前及產後比較會便秘嗎？	7
嬰兒奶粉成份會造成嬰兒便秘嗎？	7





腹瀉

盧建中 醫師

如何避免嬰兒添加副食品引起的腹瀉？	9
出國玩，突然腹瀉了該怎麼辦？	10
喝優酪乳可以治療腹瀉嗎？	11
月經來時就會腹瀉是正常的嗎？	12
連續腹瀉一個月了，是什麼原因呢？	13

減重

張鈺隆 醫師

肥胖 = 疾病嗎？	14
如何健康且快速的減重？	14
何謂減重停滯期？遇到停滯期該怎麼辦？	15
為何每次瘦下去之後一吃東西又胖回來？	15
運動只要有流汗就會減重嗎？	16

失眠

蕭博文 醫師

為何會失眠？	17
長期失眠者，有何健康的方法可快速改善呢？	18
失眠會引發其他疾病嗎？哪些疾病呢？	19
幼兒失眠哭鬧怎麼辦？	19
有什麼藥物可以幫助睡眠呢？有什麼要注意的地方？	20

皮膚癢

王律凱 醫師

皮膚為什麼會癢？	22
常見皮膚癢的原因是什麼？	22
有沒有其他疾病或因素會併發皮膚癢的情形？	23
當皮膚癢時哪些方法可止癢呢？	24
皮膚為何會越抓越癢呢？	25
冬天時為何容易皮膚癢呢？	25





痣

葉芳欣 醫師

痣是怎麼產生的呢？	27
如何分辨它是『好痣』還是『壞痣』？	27
有沒有辦法預防長痣呢？	28
痣為什麼不會自己消失？	28
為何有的痣會長毛、凸起、平平的形狀呢？	29

氣喘

紀凱元 醫師

如何得知自己是否有氣喘？	30
什麼原因會引起氣喘發作？	31
生活起居方面要如何注意才能預防氣喘發作？	32
氣喘患者可多吃什麼食物？避免吃哪些食物？	32
氣喘該如何治療？有辦法根治嗎？	33

Contents

失智症

林益卿 醫師

失智症如何診斷？	35
失智症可以分為幾類？	36
哪些原因容易引起失智症？	36
如何預防失智症？	37
年輕時勤加動腦，可預防老年時失智嗎？	37
失智症早期可能出現的症狀有哪些？	38
失智症如何治療？可痊癒嗎？如何妥善照顧失智者？	38

過勞死

杜 歆 醫師

過勞死可以像一般的疾病透過健康檢查提早發現嗎？	42
連續幾天不睡覺會發生過勞死嗎？	43
報導出現過勞死以男人居多，女人也會過勞死嗎？	43
什麼是過勞死的高危險群？	44
可用藥物來降低過勞死機率嗎？	44





憂鬱症

顧亞芳 醫師

憂鬱症是否跟遺傳有關係？	46
憂鬱症會完全好嗎？復發率有多高？	47
憂鬱症服藥會影響性能力嗎？	47
憂鬱症患者是否就是自殺的高危險群？	48
在人生的每個階段都有可能成為憂鬱症患者嗎？	49

坐骨神經痛

陳盈如 醫師

什麼是坐骨神經痛？	50
何時需要就醫？	50
如何治療坐骨神經痛？	51
如何預防坐骨神經痛？	53
坐骨神經痛其他輔助療法或替代療法？	54

下背痛

楊淵琪 醫師

骨質疏鬆患者比較會有下背痛的問題嗎？	55
床的軟、硬度會影響下背痛嗎？	56
下背痛可以靠運動來消除嗎？	56
肥胖會造成下背痛嗎？	57
電療效果如何？可以根治嗎？	57

性功能障礙

林錦峯 醫師

什麼是男性性功能障礙？	59
性功能障礙吃藥有效嗎？	60
幾次早洩就算是性功能障礙嗎？	60
包皮過長和早洩有關係嗎？	61
女性行房嚴重疼痛是否就是性功能障礙？	62





頭痛

顧勝敏 醫師

睡眠不足會引起頭痛嗎？	63
感冒就頭痛是正常的嗎？	63
喝酒後頭痛是正常的嗎？	64
長期頭痛是否有可能是腦瘤？	64
治療頭痛的藥物療效有何不同？後遺症又是什麼？	65

口臭

張惠雯 醫師

口臭是一種疾病嗎？	66
牙周病治療好，口臭就會消失嗎？	67
很努力刷牙及刷舌苔還是有口臭怎麼辦？	68
素食者比較不會有口臭的困擾嗎？	68
口臭可以用藥物根除嗎？	69

Contents

胸悶

陳琬青 醫師

胸悶是出了什麼問題？	70
胸悶是心肌梗塞的前兆嗎？	71
何時胸悶會特別的明顯？	71
胸悶發生時為什麼會喘不過氣來？	72
時常胸悶，運動可以改善或治療嗎？	73

高山症

賴鈺嘉 醫師

高山症真的會造成死亡嗎？有哪些危險因子？	74
高山症可以治療嗎？	75
高山症可以預防嗎？	75
現有的疾病與高山症有關係嗎？	76
高山症之於小孩、孕婦與老人會有所不同嗎？	77

