

福爾摩沙醫學管理中心

健康醫學講座



講師介紹

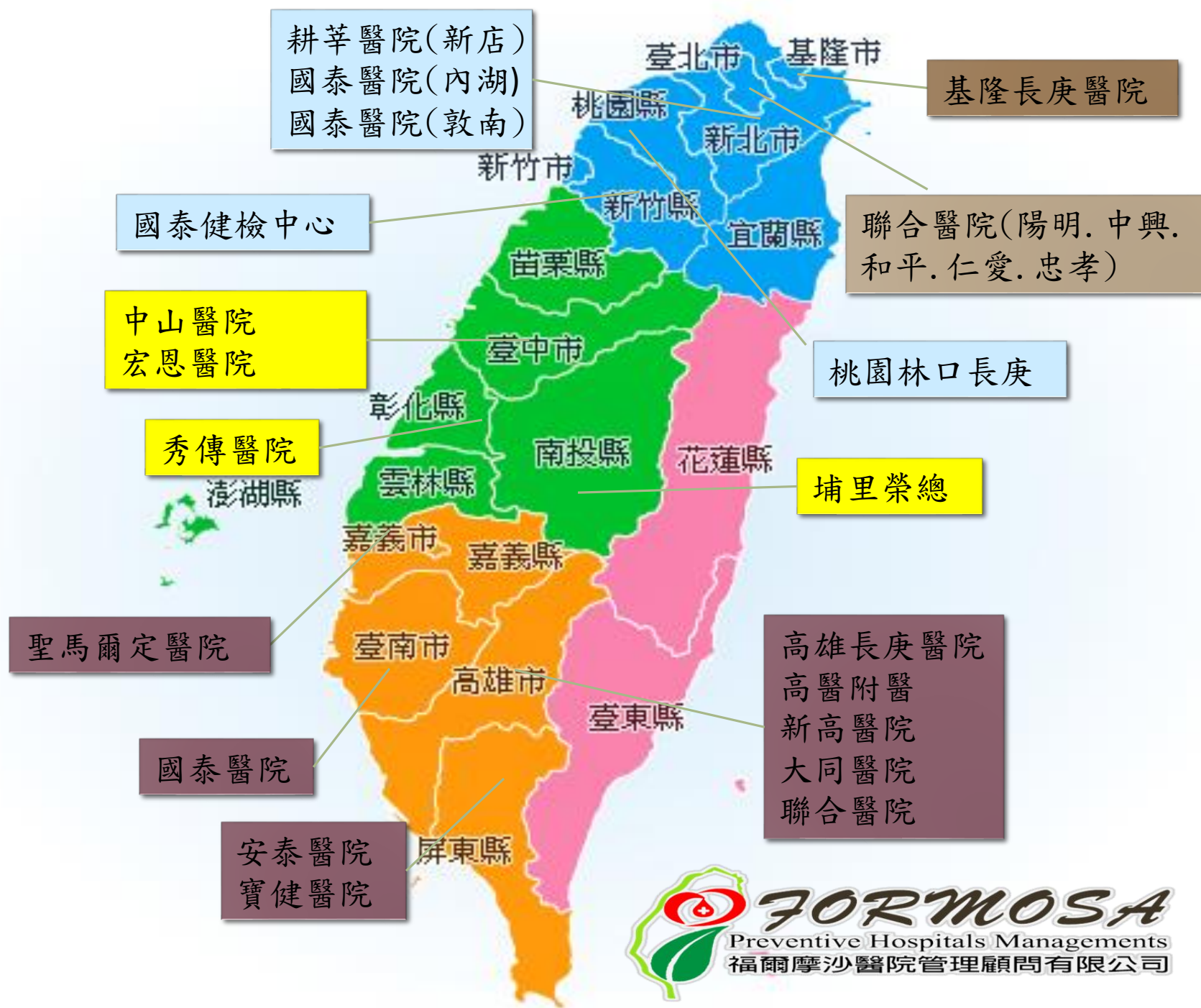
主講者： 趙憶荷 主任

宏恩醫院衛教中心主任

福爾摩沙醫學管理中心主任

保健食品工程師





員工協助方案（Employee Assistance Programs, 簡稱EAPs）

EAP服務內容包含「工作」、「生活」與「健康」三大層面

工作面包含與勞動條件與生涯管理相關服務，生活面處理對個人工作直接或間接造成影響的問題；至於健康層面則透過健康或醫療等服務，協助員工維護個人健康，提升生活品質



職場紓壓方式

提神
醒腦

3步驟輕鬆動一動~

- ① 頭不動，頭手互壓數秒。



- ② 雙肩向上聳起數秒再放下。

- ③ 雙手交叉腰後，肩胛往後夾，數秒再放鬆。



手腕及手臂肌群強化



1. 握緊手腕，
上下彈動10次



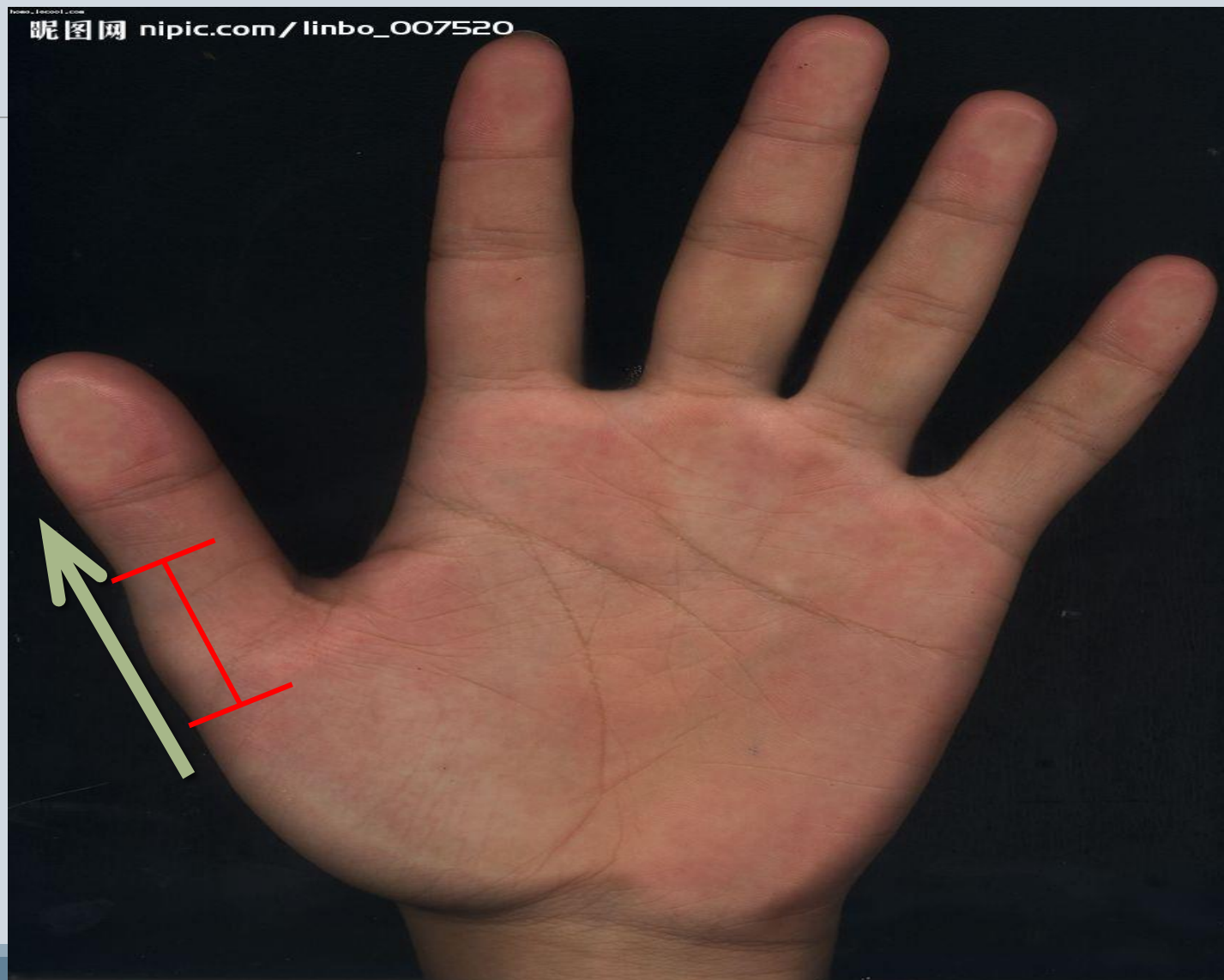
2. 慢慢內轉，
手心朝上



3. 扣緊手掌部位
(註.不要扳手
指末端)，伸直
手臂，雙手互
相用力，維持
10秒。1-3 換
邊操作

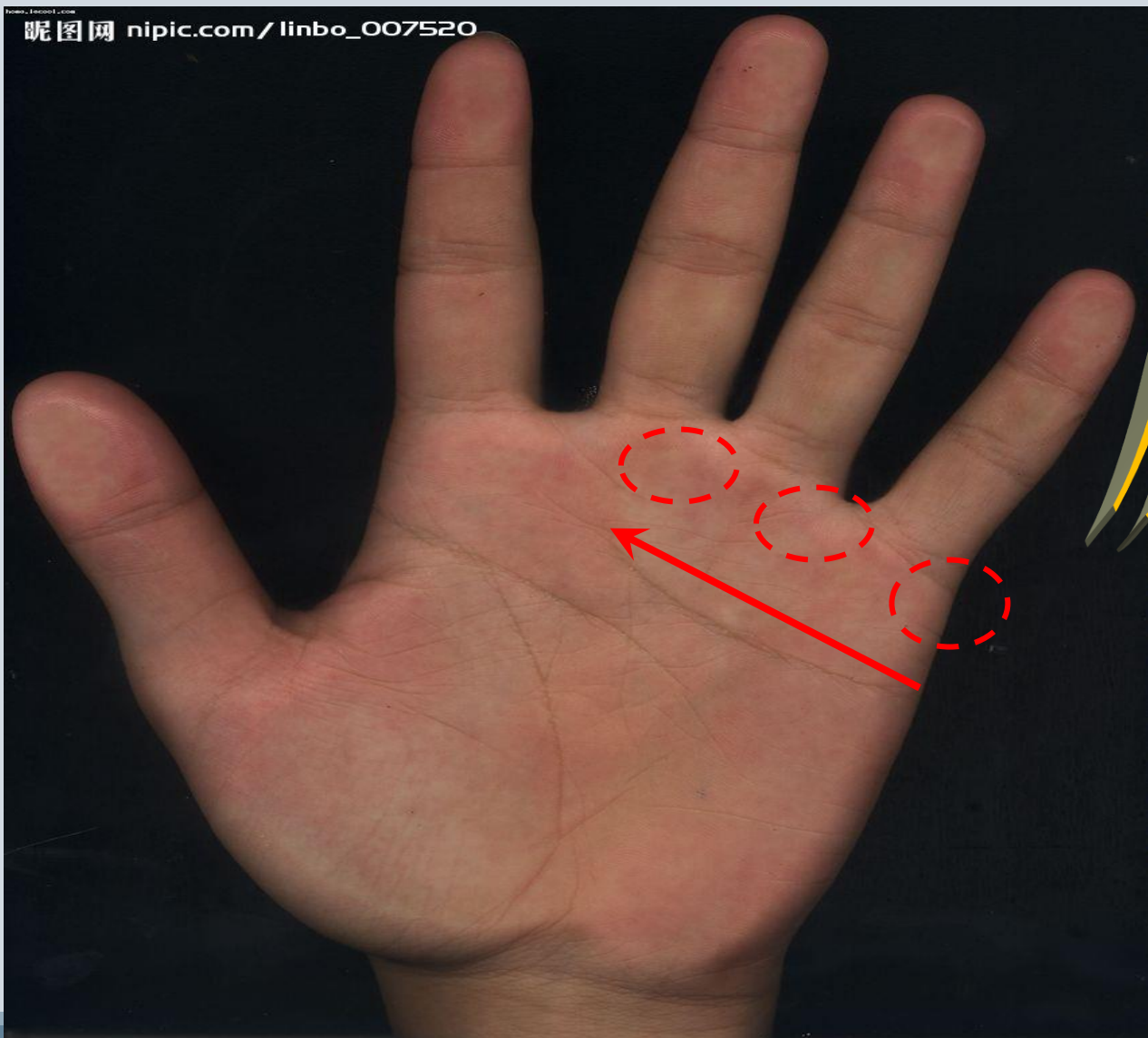
穴道按摩

空
頁
音
部
西
交
痛



穴道按摩

昵图网 nipic.com/linbo_007520



肩胛背部酸痛

消除眼睛疲勞穴道按摩



促進眼睛周圍
的血液循環

自律神經失調按摩穴位



印堂穴

穴道按摩



合谷穴

是大腸經的重要穴位
鎮靜止痛，增加身體抵抗力

為甚麼會生病???

外在因素:

生活環境不良(空氣汙染 水汙染 食安風暴等)

工作壓力(自律神經失調 免疫功能下降等)

不良生活習慣(飲食習慣 熬夜 抽菸 喝酒等)

內在因素:

遺傳與基因

自然老化

如果不改善容易延伸重大疾病...

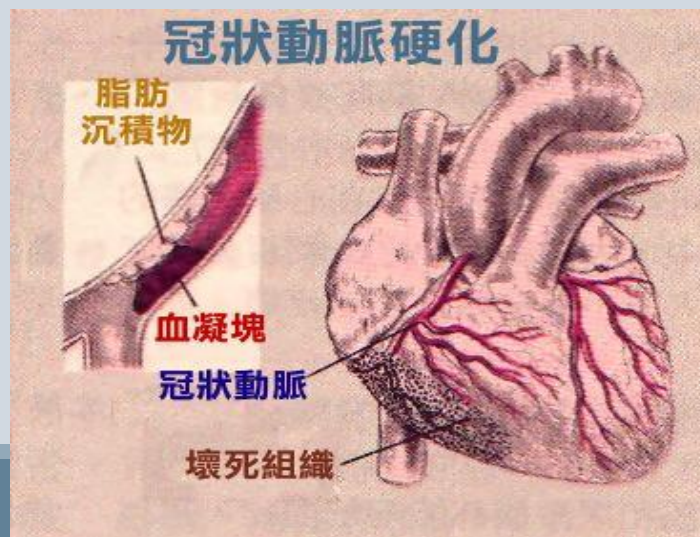
心肌梗塞, 腦中風, 癌症



心肌梗塞危險因子

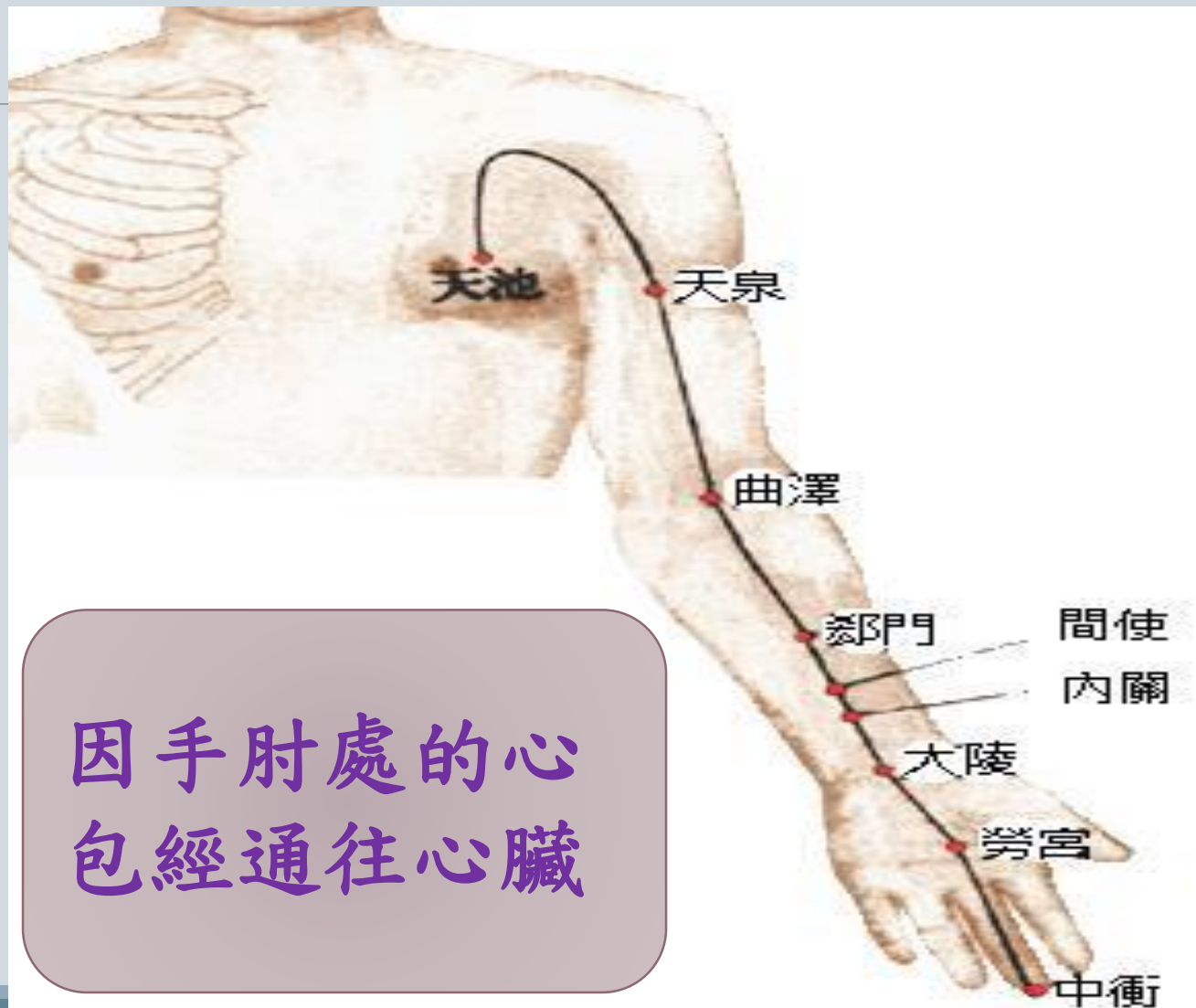
多數由因三高引起

(**高血壓 高血脂 高血糖**)，
經常或偶爾會有胸悶、胸痛、
心臟不正常跳動，加上壓力、
情緒、作息不正常都可能發生
心肌梗塞。



心肌梗塞

你是高危險群嗎？
預防保健法？

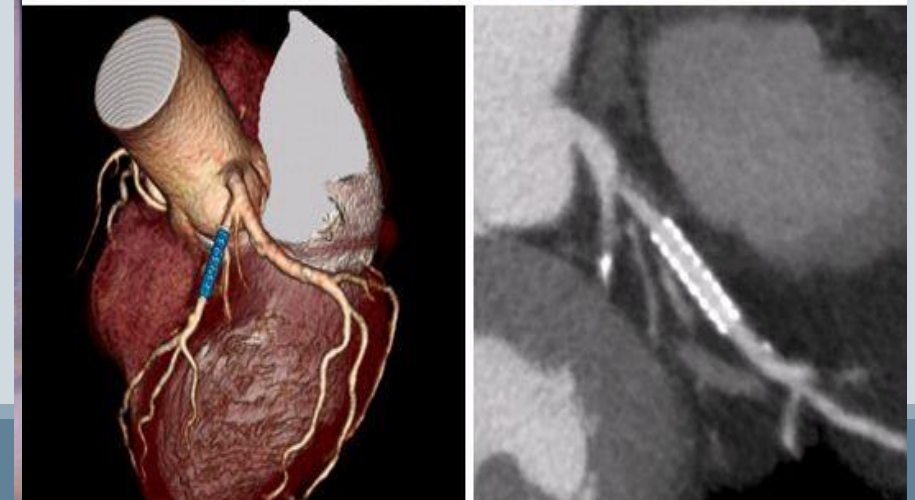


電腦斷層檢查

可發現無預警的心肌梗塞
(血管堵塞**1%**即可發現).

X光攝影

必需血管堵塞70%才會發現.



心肌梗塞

每天平均奪走31條人命
維持良好生活習慣
即可控制危險因子



預防心肌梗塞
定期健檢不可輕忽

十大死因排名

名次 上次排名 死因

1	1	惡性腫瘤
2	2	心臟疾病
3	3	腦血管疾病
4	5	肺炎
5	4	糖尿病
6	6	事故傷害
7	7	慢性下呼吸道疾病
8	8	高血壓性疾病
9	9	慢性肝病及肝硬化
10	10	腎炎、腎病症候群及腎病變

1	氣管、支氣管和肺癌
2	肝和肝內膽管癌
3	結腸、直腸和肛門癌
4	女性乳房癌
5	口腔癌
6	前列腺(攝護腺)癌
7	胃癌
8	胰臟癌
9	食道癌
10	子宮頸及部位未明示子宮癌

十大癌症

最新十大癌症排名

第一名 大腸癌

第二名 肺癌

第三名 肝癌

第四名 乳癌

第五名 口腔癌



最要命的新國病

- 肺腺癌

肺癌，奪命癌症第一名

肺癌佔所有癌症死亡總數的五分之一，是頭號癌症殺手

排名	10 大死因	死亡人數
1	肺癌	8,541
2	肝癌	8,022
3	大腸癌	4,921
4	女性乳房癌	1,852
5	口腔癌	2,463
6	胃癌	2,288
7	攝護腺癌	1,096
8	胰臟癌	1,607
9	食道癌	1,507
10	子宮頸癌	681

資料來源：衛生署國民健康局

靜悄悄的健康殺手——肺腺癌



➤ 肺癌可分肺腺癌、鱗狀細胞肺癌與小細胞肺癌數種，其中肺腺癌占50~60%，慢性咳嗽持續3週以上、痰中帶有血絲、容易氣喘、胸痛、體重異常減輕

➤ 一般好發於40歲後

➤ 女性比例高於男性



火力發電廠冒濃煙
台中天黑一邊



抽菸，死於肺癌的名人真 更不易抵抗致癌因子侵 也較傳統電腦斷層低。 資料來源：吳銘庭醫師、林孟志醫師、蔡俊明醫師 所吸進完全燃燒的氣體來 染引起。 記者吳慧芬

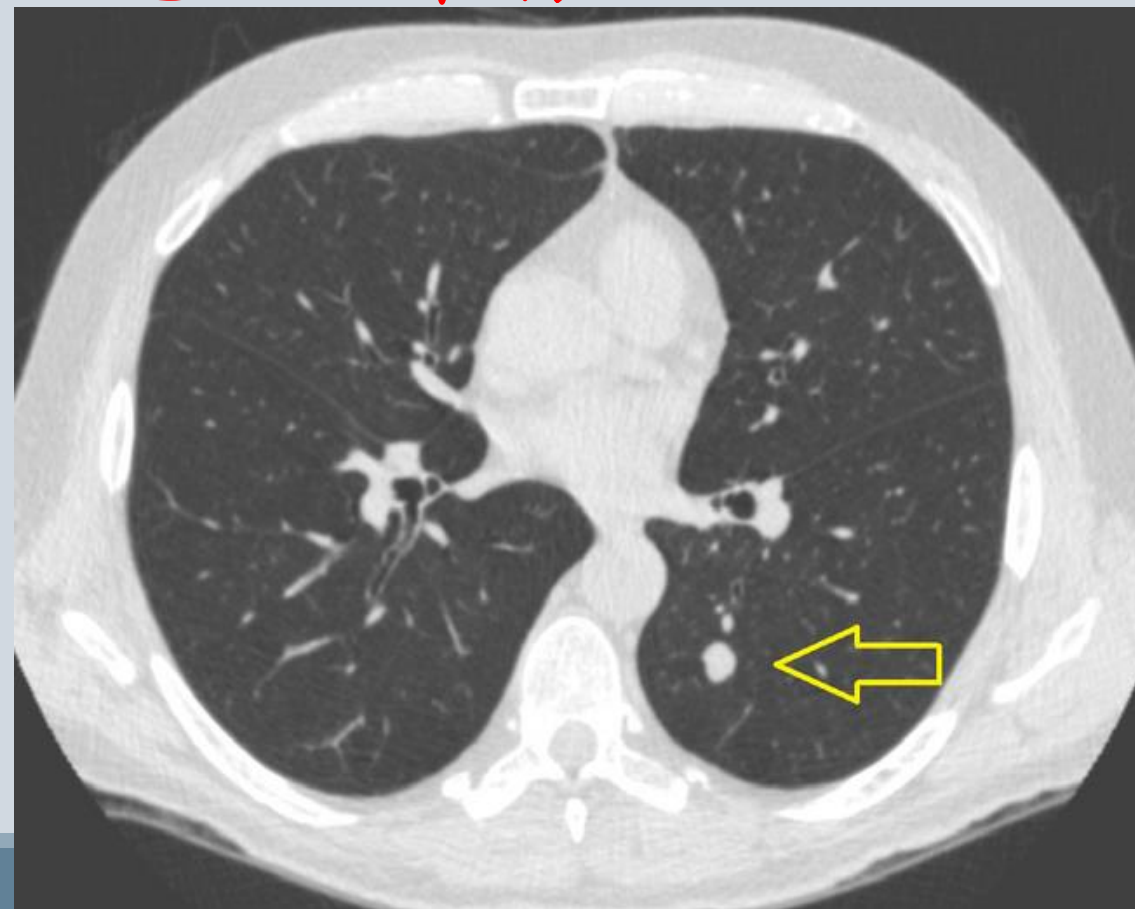
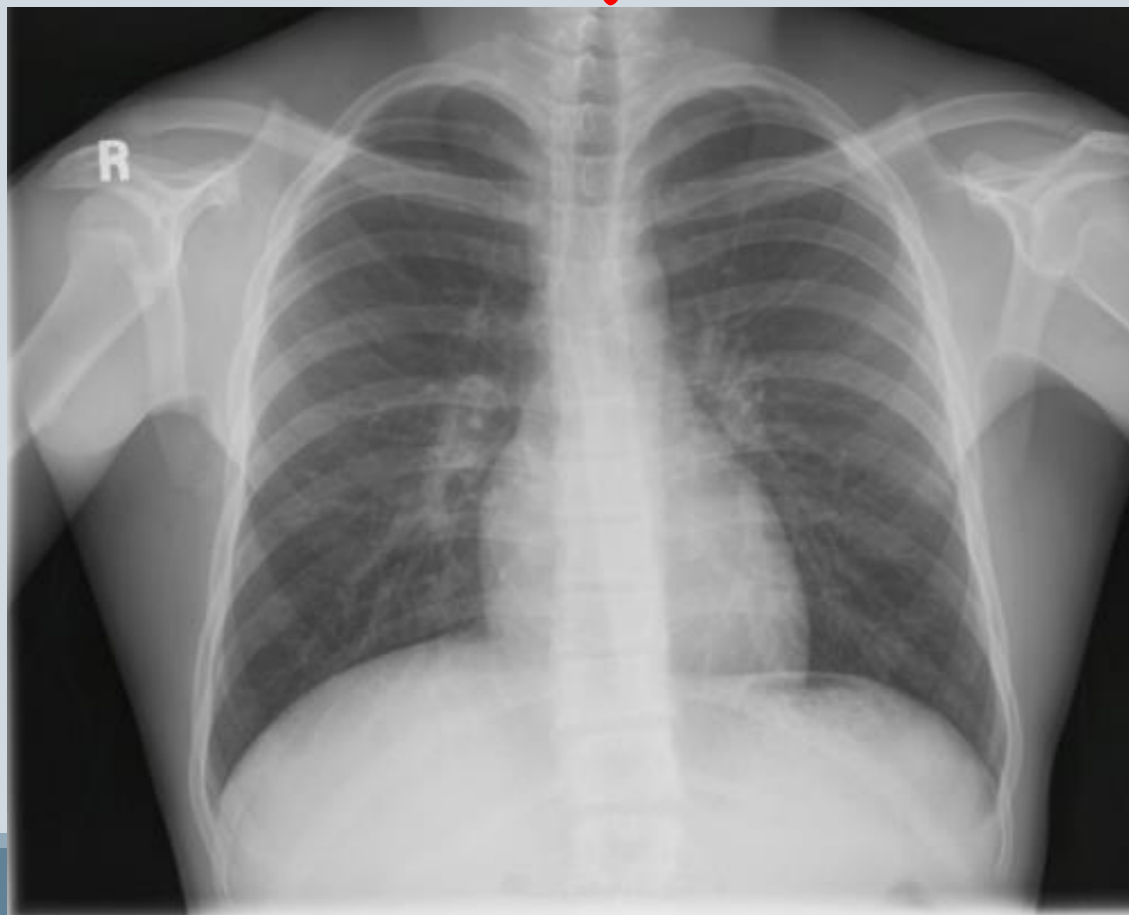
為什麼肺癌不容易早期發現？

- 肺腺癌早期沒有任何症狀
- 只有5~15%的患者能早期發現

隱形的殺手-肺腺癌

定期健檢現原形

傳統X光 V. S. 電腦斷層





告別癌症 有解？

STOCKFEEL



生技醫療

全球癌症病患增加快速，世界衛生組織於2014/02/04世界癌症日發表預測報告，指出未來20年癌症新發案例，將從2012年的每年1,400萬例增加到每年2,200萬例，增加幅度達57%！

陳建仁副總統-肺腺癌

本篇選摘錄於聯合報104年8月3日A3版

A3 焦點

聯合報

中華民國一〇四年八月三日 星期一

陳建仁罹肺癌 4天出院免化療



康版D2「健康名堂」。

低劑量電腦斷層 早期發現微小癌灶

去年，陳建仁赴台大醫院再做肺部低劑量電腦斷層檢查，除了右肺尖的微小結節，另在左肺發現零點九公分的手玻璃狀灶。在台大醫院外科教授陳育興建議下，今年三月於台大接受胸腔鏡微創手術，經全身骨格與腦部斷層掃描，未發現轉移徵兆，病理檢查結果為肺腺癌，目前轉為零點四公分的小結節。

la期。

陳建仁表示，他只在台大住院四天就出院，術後不須化學或標靶治療，目前已痊癒。他說感謝天主，也謝謝台大校長楊泮池和主治醫師陳育興，讓他在低劑量電腦斷層持續追蹤下，早期發現微小肺腺癌，也謝謝妻子在住院時期的陪伴。

陳建仁治療肺癌的過程，八月四日將刊於聯合報健康版D2「健康名堂」。

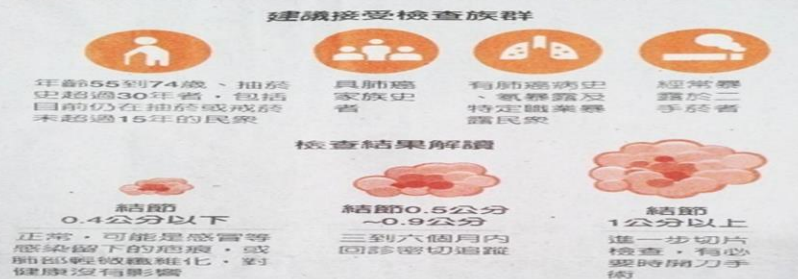
他一直是定期健檢的習慣，二〇〇九年接受肺部低劑量電腦斷層(LDCT)檢查，發現右肺尖輕度纖維變化，醫師建議他追蹤，在二〇一二年發現，右肺尖的纖維化轉變為零點四公分的小結節。

但沒有吸菸習慣的陳建仁，竟得到肺癌。陳建仁表示，他一直是定期健檢的習慣，二〇〇九年接受肺部低劑量電腦斷層(LDCT)檢查，發現右肺尖輕度纖維變化，醫師建議他追蹤，在二〇一二年發現，右肺尖的纖維化轉變為零點四公分的小結節。

陳建仁說，他立下使命推動肺癌篩檢，希望透過實證研究，有效降低台灣肺癌的死亡人數。

「記者唐富／台北報導」中央研究院副院長陳建仁(見左圖，本報資料照)日前在教會主日禮拜中分享，他罹患早期肺癌，今年二月在台大醫院接受胸腔鏡手術，切除左、右肺各零點九公分和零點四公分癌灶，術後已痊癒，不需化學與標靶治療。

認識低劑量電腦斷層(LDCT)



肺癌篩檢方法比一比

肺部CT(電腦斷層)
影像清楚，但常注射顯影劑，輻射劑量高，通常用於診斷，不適合篩檢

PET(正子造影檢查)
針對癌症轉移追蹤，費用昂貴，無助於肺癌早期篩檢

MRI(磁振造影)
費用昂貴，無助於肺癌早期篩檢

LDCT
能偵測0.2公分以下結節，輻射劑量低，但敏感度高，有假陽性可能。醫界建議針對高危險族群篩檢

胸部X光
最普及的篩檢方法，能查到七至八成肺病，但易有影像死角，不一定能看出癌灶

篩檢政策參考

「記者唐富／台北報導」中研院副院長陳建仁調國內吸菸率下降，但肺癌人數卻不降反升，且多數肺癌沒有明顯症狀，若出現久咳不癒、痰帶血或胸悶等症狀，約有八成已有癌細胞轉移。

陳建仁說，一般胸部X光片多，敏感度差，不易偵測早期肺癌。低劑量電腦斷層掃描劑量低，檢查迅速，敏感度高，最適合用來篩檢早期肺癌。

目前，在陳建仁和台大楊泮池行性評估及不吸菸肺腺癌研究，預計年底會有研究結果，將納入本所、三軍醫院、林口長庚醫院、台中榮總、中山醫大附屬醫院、嘉義長庚醫院、高雄榮總等相關肺腺癌研究計畫，希望未來提出適合台灣的肺癌篩檢政策。

目前，在陳建仁和台大楊泮池行性評估及不吸菸肺腺癌研究，預計年底會有研究結果，將納入本所、三軍醫院、林口長庚醫院、台中榮總、中山醫大附屬醫院、嘉義長庚醫院、高雄榮總等相關肺腺癌研究計畫，希望未來提出適合台灣的肺癌篩檢政策。

肺癌早篩利器？醫界研究

肺腺癌 與抽菸較無關

依病理形態，肺癌分為「細胞癌」和「小細胞癌」，非小細胞癌又分為鱗狀細胞癌、腺癌和未分化細胞癌。腺癌和未分化細胞癌與抽菸的關聯性較弱，肺腺癌與抽菸的關聯性較弱。

台灣非菸者罹患肺腺癌的風因子，包括：手菸露、室內空氣污染，特別是裝修污染、PM2.5、職業暴露、環境中的灰塵、石棉或矽塵、廚房油煙、肺腺癌家族史、易感基因、肺結核後慢性阻塞性肺病等。

非抽菸者罹患肺腺癌，仍有數以千計的肺腺癌患者，找出罹癌原因(唐富)

帽子歌后鳳飛飛-肺腺癌



鳳飛飛在舞台上演唱，手持麥克風，頭戴白色羽毛帽。背景為藍色幕布，右上方有「中視」台標。

光禹vs.鳳飛飛
聲源:2010年除夕夜

在戶外跑 那種寒風真的刺骨
不吃胡椒不吃辣 鳳飛飛養生仍罹癌

2/14 12:12
武漢 3-7

1 球賽票價也漲 尼克母公司也沾光 股



鳳飛飛在戶外演唱，手持麥克風，頭戴白色羽毛帽。背景為綠草地和樹木。

帽子歌后 癌症
100年
4~5月
演唱會
練唱

FTV NEWS 取消演唱會 竟是肺癌擴散至喉嚨

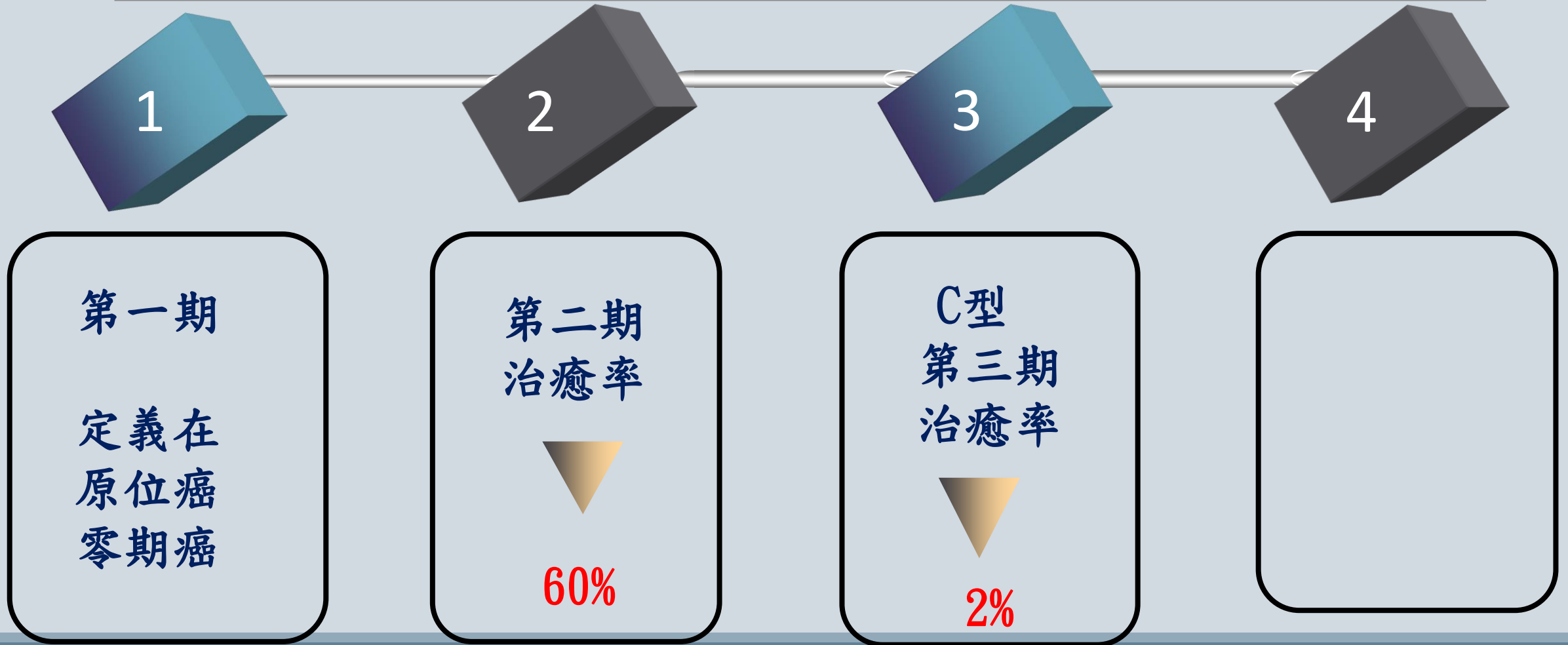


人體解剖圖，顯示心臟和肺部。圖中有一隻手正在指著肺部。

FTV NEWS 醫師提醒 多做健康檢查及早發現

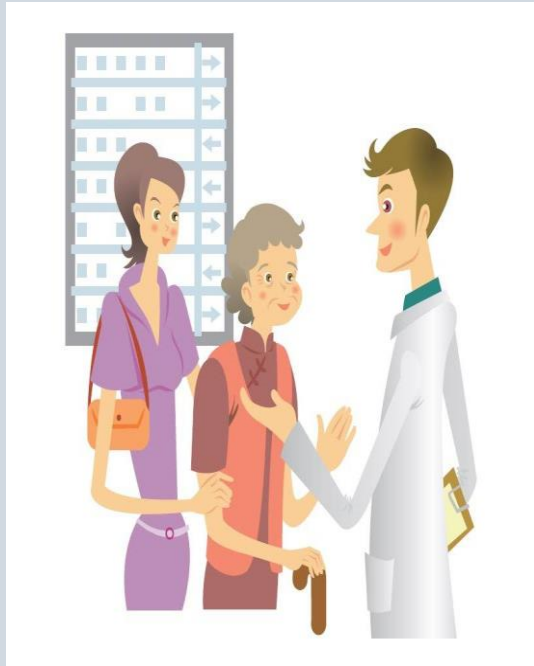
認識癌症

癌症分為四期



檢查重點

醫學專家指出：

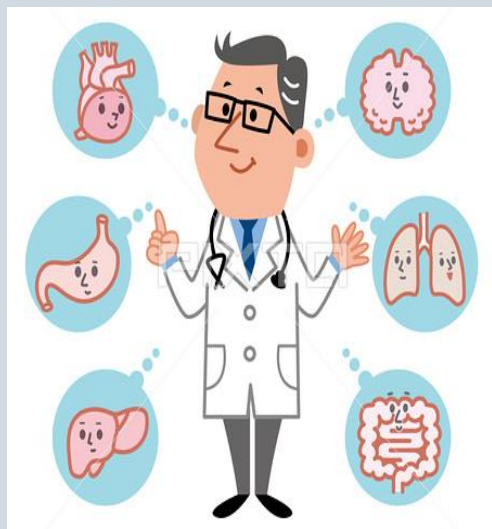


定期檢查



檢查重點

全身性



全身只有頭髮、指甲、牙齒
不會有癌細胞

做過「全身」健康檢查嗎？

普遍不作檢查的原因：

1. 時間：一般檢查都要2天.
2. 心態：不想面對，等發現都是末期，結果不是只有「等死」，還要花上更龐大醫療費用，每月至少十萬！
3. 費用：每次都要20,000至30,000元以上.

人若是健康,人生是彩色的



福爾摩沙醫學管理中心