

彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP
彰基體系醫院掛號 APP

院訊

2022 年 4 月份 April



你有每天吸毒、吃毒和摸毒嗎？ ~ 談腎臟病的保健之道

小包皮大學問

本期主題

A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診
上午診 於 11:30 前受理掛號
下午診 於 16:30 前受理掛號
夜 診 於 20:30 前受理掛號
兒童發展中心初診
上午診 於 11:00 前受理掛號
下午診 於 15:30 前受理掛號

B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132
上午診 於 10:30 前受理掛號
下午診 於 16:00 前受理掛號
夜 診 於 20:00 前受理掛號
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

公休日：4/5 (二)

D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束
下午門診 14:00 開始 17:00 結束
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束
● 週六下午停診



彰化基督教兒童醫院 官網

你有每天吸毒、吃毒和摸毒嗎？

~談 腎臟病 的保健之道

兒童腎臟科 錢建文 主任

台大醫學系 學士 / 台大環境與職業健康科學研究所 博士



當學童健檢報告出現血尿、蛋白尿來醫院複檢時，家長總會關心的問：「平常需要注意甚麼？」我的回答是：「多運動對腎功能絕對有幫助，；除此之外就是不要吃到或接觸有毒的東西。」望著家長困惑的眼神，我會再補充：「不要吃重金屬、塑化劑、農藥、戴奧辛、瘦肉精……」。

慢性腎臟病可說是台灣的國病，發生率與盛行率在世界名列前茅。分析原因發現環境汙染是不容小覷的重要因素；當有毒物質進入體內後，最終幾乎都需要透過腎臟排出體外。我們要如何食衣住行中，避免吃毒、吸毒、喝毒與摸毒？

一、食

- 1 吃飯前洗手，以免摸到遊樂場脫落的油漆中所含有的鉛吃入體內。
- 2 不要用塑膠容器裝食物或飲水（塑膠奶瓶、罐頭、紙餐具），就算標明不含雙酚 A 最好也不要。不要用美耐皿餐具裝熱食，劣質品在攝氏四十度以上，非劣質品在六七十度以上，就會大量溶出會造成腎結石的三聚氰胺（三聚氰胺就是當年三鹿牌毒奶粉的主角）。
- 3 不要用 PVC 保鮮膜，就算沒有直接接觸到食物，最好也不要。
- 4 不要喝地下水，包括你無法確認水的來源的加水站。自來水最有保障。
- 5 不要剛起床後接水煮來喝，以免水龍頭或屋內含鉛 PCV 水管中的鉛經過整夜後溶出較多的鉛。
- 6 少吃大魚，吃巴掌大的魚就好。大魚中常含有超標的重金屬，較多的持久性有機汙染物，包括戴奧辛與多氯聯苯。淡水養殖經濟價值越高的大魚，抗生素殘留的風險就越高。
- 7 選擇無毒蔬菜與正確清洗；若經濟許可，選用經過認證、有機、不含農藥殘留的蔬果最安全。買菜時不要挑外觀太完美的食材，有蟲咬過的痕跡反而更令人安心。
- 8 選擇無毒茶飲，喝茶自己泡的茶最好，選擇可靠來源沒有農藥超標的茶，最好也是選擇有機栽種的茶。
- 9 不要用立體茶包；一個茶包就可能溶出幾十億個塑膠微粒喝下肚。
- 10 不要用不沾鍋廚具，其表面含有全氟化合物，用久了幾乎一定會脫落，是一種很強的環境賀爾蒙。
- 11 少吃加工食品（有風險）、內臟與主大骨湯骨頭中的骨髓（含有重金屬、持久性有機汙染物與瘦肉精）、少吃香腸、臘肉、培根、火腿（含有世衛組織認證的一級致癌物）。
- 12 不要吃來源不明的中草藥和保健食品，不要吃含有重金屬的八寶散。

二、衣

- 1 少用化妝品（許多含有塑化劑）。
- 2 選用不香的保養品（皮膚乳液）與清潔用品（洗髮精），越香的產品中塑化劑含量可能就越多。
- 3 不要用含有全氟化合物的防水透氣布料製成的衣物。若有用，摸到要洗手。

三、住

- 1 多清潔地板，可清掉塑膠微粒、塑化劑、電線表面脫落的防熱材料（全氟化合物），以免吸入或吃入。
- 2 使用綠色環保裝潢材料：不含甲醛的夾板、不含重金屬的油漆。
- 3 有孕婦與幼兒的環境中不要用殺蟲劑。
- 4 三樓以下住戶臨馬路少開窗。
- 5 空污嚴重時開室內空氣清淨機或全熱交換機。
- 6 炒菜時戴立體口罩。
- 7 藝術創作環境或美容美髮美甲工作環境要通風。
- 8 家中的務農者使用農藥之後的衣物與鞋子不要穿回家。
- 9 家中的吸菸者在室外吸完菸之後過十分鐘再入內，入內前最好換衣服，以免二手菸（肺中殘存的菸與衣物上的菸塵）進入室內。

四、行

- 1 出門前查空氣品質，當空污嚴重時避免長時間激烈運動；更嚴重時完全避免戶外活動。
- 2 正確使用口罩。
- 3 散步或騎車遠離大馬路。
- 4 等紅燈時站在人行道最內側；越靠近馬路，空氣汙染越嚴重。
- 5 機車族包括被載者要戴活性碳口罩。

造成腎臟病的原因有很多，當出現腎臟問題並接受治療後，除了藥物之外，還能做的就是不要雪上加霜；要特別注意避免環境中的有毒物質進入體內，以免兒童的腎臟長時間受到這些物質的毒害，步入成年或中年之後，變成末期腎病，成為需要接受透析治療的人生。



小包皮大學問

預防泌尿道感染，除了學習正確大小便清潔的方式之外，如何正確清潔包皮也是十分重要的！

小男生和女生不同之處在於陰莖的外側有一層皮膚覆蓋，此層皮膚在出生時的開口很小，6個月以下嬰兒包皮未發育完全，要將包皮推開是有困難的，因此清潔時不需要刻意將包皮推開清洗。

在嬰兒六個月大之後，可以嘗試輕輕將包皮往後推，這時候從包皮的開口正上方往下看，會看到包皮如同花朵般綻放打開。若發現包皮開口異常的緊繃，完全都推不開，且前端出現有類似淡膚色疤痕的話，就代表過去包皮曾經發炎過，導致前端皮膚沾黏，此時就需要找兒科醫師檢查，開立類固醇藥膏早晚塗抹，使包皮沾黏或過長的部分萎縮，大約兩週就可使包皮推開。當包皮可輕鬆推下露出尿道口，就可以不用再塗抹藥膏，只需每天洗澡時，將包皮推下稍微用清水輕搓後再推回去，並教導孩子長大自行洗澡時也要記得清洗包皮。當小男生包皮一直無法推開且容易泌尿道感染，建議到醫院評估是否需要處理，以免糞水陷入包皮，難以清洗，導致反覆感染。



兒童腎臟科 吳劭彥 醫師

一般人都覺得女生泌尿道感染的機會比男生高，但是一歲以前的男嬰因為有包皮包覆的關係，等於穿了兩層的尿布，正常情況下因尿液是無菌的，所以如果是小便的話可直接換掉尿布，但有大便時就需要用流動的水清洗乾淨。

從小養成正確清洗包皮的習慣，可以避免包莖和降低泌尿道感染的機會，更不需要去接受割包皮的手術，您說這小小的一片皮膚是不是很重要呢！?





科 別	星期		一	二	三	四	五	六	
	時段	診間							
總院二樓 兒童神經外科	上午	85	張尚文 133393						
	下午	85			張尚文 133393				
教研四樓 兒童眼科	上午		陳彥廷 (7 診) 121801						
	下午				陳彥廷 (7 診) 121801		陳彥廷 121801 (1 診) (4/15.29) (小兒斜弱視)		
地下一樓 兒童牙科	上午		何 昕 362911	林瑩澤 183500 (身心障礙門診)				林瑩澤 183500 (4/2.9) (兒童矯正)	
	下午			林瑩澤 183500 (身心障礙門診)	李慈心 332310 (4/6.20) (兒童矯正) 林瑩澤 183500 (4/13.27)	黃渝聖 362110 (4/14.28)			
	夜間				林瑩澤 183500	黃渝聖 362110			
一樓 早產兒特診	下午	健兒 2		陳俐如 168708 (4/19) 陳曉能 019184 (4/12) 蕭建洲 068206 (4/26)				李政翰 129130 (4/1.15) 蕭建洲 068206 (4/8)	
	上午	健兒 1	李政翰 326053	吳怡磊 326053	陳家玉 326053	陳曉能 326053	陳曉能 326053	蕭建洲 326053	
	下午	健兒 2	陳婉真 321640	陳俐如 321640			程鼎峻 321640	陳俐如 321640	
	夜間	健兒 1	陳家玉 326053	蕭建洲 326053 (4/12.19) 陳曉能 326053 (4/26)	陳俐如 326053	黃聖華 326053	楊蕙穎 326053		
二樓 兒童內科	上午	201	蔡易晉 107239	吳焜煊 068155 (09:00 看診)	吳焜煊 068155 (09:00 看診)	吳焜煊 068155 (09:00 看診)	教學門診 107239 (4/1.15) 教學門診 181054 (4/8.22)		
		202	李孟倫 020540	陳家玉 182288			* 李孟倫 020540	吳焜煊 068155 (兒童心律不整)	
		203			錢建文 103207		陳家玉 182288	林昭仁 124140	
		204	盧芳廷 181054 (肝膽腸胃)	高峻凱 096777	張通銘 128658 (神經、癲癇)	盧芳廷 181054 (肝膽腸胃)	張通銘 128658 (神經、妥瑞、青少年門診)	錢建文 103207 (減敏特診、青少年門診)	
		205	* 張明裕 054090 (兒童神經特診)	宋家瑜 363160	陳曉能 019184	高峻凱 096777	陳婉真 176339 (青少年門診)	高峻凱 (約診) (減敏特診、青少年門診)	
		206	教學門診 103207 (4/11.25) 教學門診 068206 (4/4.18)	教學門診 176339			吳勁彥 139256 (腎臟、現代針灸)	王士忠 068122	
	下午	226	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌)	陳冠容 176358 (青少年門診)	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌)	趙美琴 180430 (遺傳及內分泌、青少年門診)		盧芳廷 181054 (嬰幼兒營養健康)	
		201		* 楊瑞成 302108 (4/12.26) (14:30 看診) (兒童神經)	蕭建洲 068206	蔡易晉 107239			
		202	程鼎峻 184177 (肝膽腸胃)	李明聲 107484	李孟倫 020540	陳俐如 168708	吳怡磊 162991 (兒童內分泌、青少年生長發育)		
		203	楊順成 061359	陳婉真 176339 (青少年門診)	蔡易晉 107239 (過敏氣喘)	楊順成 061359			
		204	錢建文 103207		吳怡磊 162991		盧芳廷 181054 (肝膽腸胃)		
		205	陳曉能 019184	李政翰 129130 (母乳諮詢)	張明裕 054090 (癲癇特診)	程鼎峻 184177 (肝膽腸胃)	林昭仁 124140		
	夜間	206	王士忠 068122	王唯豪 169056 (青少年門診)	王士忠 068122	教學門診 129130	吳焜煊 068155 (兒童心臟)		
		226					王唯豪 169056		
		201	蔡易晉 107239 (風濕、胸腔、青少年門診)	高峻凱 096777	吳焜煊 068155	蕭建洲 068206	蔡易晉 107239 (過敏氣喘)		
		202	吳怡磊 162991 (兒童內分泌、青少年生長發育)	李孟倫 020540		吳怡磊 162991			
		203	蕭建洲 068206	林昭仁 124140 (青少年門診)	楊順成 061359	李明聲 107484			
		204	林昭仁 124140		程鼎峻 184177 (肝膽腸胃)	張通銘 128658 (不看發展遲緩鑑定門診)			
	遺傳性代謝疾病整合門診	上午	206				趙美琴 (約診) (4/7)		
		兒童耳鼻喉科	上午	223	涂智文 332463 (鼻科)	王哲偉 332278	謝明舒 332290		陳偉格 332303 (超音波特診)
	兒童皮膚科	上午	201	阮怡禎 180991 (4/11.25)					
	兒童骨科	上午	206			王偉勳 331810			
下午		226		王偉勳 331810 (15:00 看診) (兒童青少年骨科)	王偉勳 331810 (15:00 看診) (關節發育不良、兒骨腫瘤)				
兒童外科	上午	221		錢大維 180266		傅玉璋 180520	錢大維 180266 (4/2.16.30) 傅玉璋 180520 (4/9.23)		
	下午	221	傅玉璋 180520	許耀仁 181606		錢大維 180266 (4/7.21.28) 教學門診 180266 (4/14)	許耀仁 181606		
兒童泌尿科	上午	221		錢大維 180266		傅玉璋 180520	錢大維 180266 (4/2.16.30) 傅玉璋 180520 (4/9.23)		
	下午	221	傅玉璋 180520	許耀仁 181606 (便秘)	林介山 331839	錢大維 180266	許耀仁 181606		
十一樓 兒童發展中心	上午	1					張明裕 054090 (4/18.15.29) (9:00 看診) (兒童發展鑑定)		
		3	陳力源 161319 (兒童心智) (9:00 看診)	江瑞豐 360043 (4/12.19.26) (兒童心智)		陳力源 161319 (兒童心智)	江瑞豐 360043 (兒童心智)	江瑞豐 360043 (08:00 看診) (兒童心智)	
		4	張通銘 (約診) (4/4.18.25) (兒童發展鑑定)		張明裕 (約診) (兒童發展鑑定)	陳力源 (約診) (兒童發展鑑定)	廖淑芬 (約診) (4/18.15.29) (兒童發展鑑定)		
		2 樓 92			廖淑芬 094882 (發展門診)	廖淑芬 094882 (發展門診)			
	下午	2 樓 204			張通銘 128658 (發展門診)				
		2 樓 205	張明裕 054090 (發展門診)						
		1	廖淑芬 (約診) (肉毒桿菌注射)				張明裕 (約診) (4/8.22) (學習障礙特診)		
		3	劉怡君 183711 (兒童心智、 青少年門診、網路成癮)	蔡佩蓉 361459 (4/12.19.26) (兒童心智)	劉怡君 183711 (青少年門診、網路成癮)				
4	張通銘 128658 (4/11) (神經罕見特診) (雷特氏症)	黃意評 361400 (4/19) (發展門診)	蔡佩蓉 361459 (4/13.27) (兒童心智)	黃意評 361400 (4/7.21) (青少年兼發展門診) 黃意評 (約診) (4/14.28) (兒童發展鑑定)	劉怡君 (約診) (4/15) (兒童發展鑑定)				