

中華民國107年2月1日 出刊

丁酉年十二月十六日 節氣 立春

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗 1
- ◎提升中醫住院病人睡眠品質—中醫病房
品管圈QCC參賽心得 2
- ◎安心針灸·針灸安心 4
- ◎「哎呀！我的臉歪了」—談中醫治療顏
面神經麻痺 6
- ◎常見中藥小常識 8



第30屆全國團結圈活動競賽決賽發表

醫師的叮嚀

冬季是萬物收藏的季節，一波波的寒流來襲而天氣趨於寒冷，很多人的皮膚都開始乾燥，出現皮膚的問題，輕微時僅有搔癢，嚴重時則是乾裂、脫皮、甚至濕疹而產生傷口，一般稱之為冬季癢或是冬季濕疹。常常在暖氣開放的室內，或是洗完一個熱呼呼的熱水澡後，這樣的狀況更是加重。

冬日的皮膚保養首重保濕，適當的皮膚保養是預防許多皮膚疾病的第一步，輕微的皮膚乾燥與癢疹，可以在睡前使用中醫外用水性的「蘆薈膠」或「白芷蘆薈凝膠」，只要輕輕塗抹薄薄一層，再擦上乳液，除了有抗發炎保濕的作用，還有美白、改善色素沉澱的效果。若是較嚴重膚疹與脫皮，甚至出現慢性傷口時，則可以選用油劑作為基底的中藥外治複方「紫薰膏」或「紫黃膏」來滋潤皮膚、修復肌膚，前者適合較乾、脫皮的膚質，後者則適合皮膚發紅、受損滲液的狀況。除此之外，年節將近，在享受酒足飯飽之餘，若有皮膚癢的朋友，要特別忌食高油脂及燒烤油炸、辛辣刺激性食物，並少吃各種發物，如竹筍、帶殼海鮮、含酒精飲料等等。並可以選擇一些保養皮膚的食物，如富含動物性蛋白質、膠質黏液的牛筋、豬腳、烏骨雞，或是可採用滋陰養血的藥材入菜，如熟地、當歸、黑芝麻、何首烏、山藥、枸杞子、紅棗等等。並祝福大家新的一年身體健康，萬事如意，天天開心！

醫務櫥窗

- ※中醫養生健康中心是以接受過專業醫療訓練之醫師、護理人員及藥師，結合中西醫醫學、傳統草本及SPA，設計出個人的健康療程，透過中藥藥草浴、經絡穴位按摩、植物精油按摩、藥泥護膚、中醫五行音樂治療等療程，來達到舒緩民眾身心及改善生活品質之健康促進中心。為忙碌的現代人提供可以放鬆心情、疏解壓力及養生抗衰老的一個好地方。
- ※中醫病房正式啓用後，我們以擁有中西醫執照、專科醫師資格的醫師群及受過中醫護理訓練的護理師合力為病患服務。目前收治住院服務疾病項目包括：

1. 腫瘤術後及放射治療體質調養	2. 中風	3. 椎間盤突出症	4. 閉鎖性骨折
5. 僵直性脊椎炎	6. 退化性關節炎	7. 小兒氣喘	8. 膝關節手術後調養

2017年度中醫病房在護理部門的規劃下，以「提升中醫住院病人睡眠品質」為主題，參與了經濟部工業局第三十屆全國團結圈競賽活動，在全體工作同仁的辛勤努力下，我們獲得了銅塔獎的殊榮，甚感榮耀，在此分享以中醫角色參與品管圈活動之心得。

團結圈活動是由企業內部發起為求改善品質的活動，品管圈是團結圈當中相當重要的一部分。品管圈(Quality Control Circle, QCC)活動是1962年由日本石川專馨博士於所創立，其含義是由一群相同、相近或互補的工作場所人員，一同成為圈員共組小圈團體，透過全體合作、集思廣益，按照一定的活動程式，活用品管手法，來解決工作現場、管理、文化等方面所發生的問題及課題。

此次我們以「提升中醫住院病人睡眠品質」為主題參加競賽，由於中醫病房屬於急性後期病房，病患住院天數較一般長，如果病患遭受到各種因素影響睡眠品質，不僅會影響到病患的住院品質及治療效果；在病人安全方面，也可能因為服用安眠藥物增加跌倒風險；而且如果頻繁的處理睡眠問題，也會增加護理同仁的工作負擔。因此我們希望能找出導致病患睡眠障礙的原因，並加以改善，提升整體的住院品質。

我們以「安心圈」為名，圈員組成包括了護理及醫師同仁。為找出導致睡眠品質不良的真正原因，首先由圈員們根據過往的工作經驗提出各種可能影響睡眠品質的原因，透過數次的討論及統計分析，最後總結出了幾項導致睡眠品質不良的真因，包括了有肢體疼痛、情緒抑鬱、睡眠評估作業缺乏一致性標準、走道燈光位置不當、以及病人打鼾呻吟等。針對以上結論，我們便開始著手擬定對策。首先，由於睡眠評估作業缺乏一致性，常導致工作同仁對於睡眠品質的評估沒有可依循的標準，經過文獻搜尋各式睡眠評估量表，同時考量臨床上便於評估且內容清楚，最後選定了「失眠嚴重度量表」，在完成評估後，還會依照不同嚴重程度的睡眠困擾，在病床床頭給予不同的動物標示，方便其他工作同仁的臨床作業依循及後續觀察評估。對於肢體疼痛不適及鄰床病人打鼾呻吟干擾的部份，我們建立了「有個好眠睡眠Bundle care」，由病人照護面、噪音

長庚中醫

、光線三個構面著手，透過疼痛評估處理、睡前飲水計畫等病人照護方案，以及提供耳塞和眼罩，來提升睡眠品質。

對於肢體疼痛不適及鄰床病人打鼾呻吟干擾的部份，我們建立了「有個好眠睡眠Bundle care」，由病人照護面、噪音、光線三個構面著手，透過疼痛評估處理、睡前飲水計畫等病人照護方案，以及提供耳塞和眼罩，來提升睡眠品質。而針對情緒抑鬱的部分，則是中醫的強項，在透過實證文獻及古籍文獻整理後，我們定立了穴位按摩、耳穴貼壓及足浴療法等方案，也完成了相關作業指引，在醫師評估之後便會依照病情給予不同的治療措施。最後在走道燈光位置不當的部份，由於工作同仁在夜間查房時會開啟燈光，容易影響到病患的睡眠，此部分則是和工務部門一同進行會勘，參考飯店可調式床頭燈的創意，將病房走道的燈具更換為LED情境調光燈，除了可節省電費，也減少了夜間查房時燈光對睡眠的不良影響。在實施了上述各項對策計畫後，不僅改善了病患睡眠的品質及滿意度，也因為減少安眠藥物的使用而降低藥物開銷及減少患者因藥物副作用而跌倒的機會。

造成睡眠障礙的原因有很多種，解決的方法也絕非只有使用安眠藥一途，結合了環境改善、照護措施、調整睡眠習慣、中醫介入等等多種多角度切入擊破各個導致睡眠品質不良的因素，才能對病患有所最大幫助，而且要推行這麼多措施，也必須仰賴各單位各領域的集思廣義通力合作，才能將目標達成。透過此次品管圈活動，可以讓中醫在臨床的應用上更加生活化，也了解到中醫在幫助提升整體醫療品質當中也能夠佔有一席之地。



陳彥融 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科主治醫師

專長：睡眠障礙、自律神經失調身心調理、腸胃道疾患、神經肌肉關節等疼痛症

根據衛福部中醫藥司的研究調查，國人每人每年一般中醫門診利用率為0.909次，每人每年針灸門診利用率為0.147次。在針灸風行全世界的現在，國人接受針灸治療的比率仍緩步提升，原因除了恐懼針刺的疼痛，部分民眾對於針灸的印象仍停留在早期老中醫隔著衣服針灸的年代，對於針灸的安全性仍有所質疑。根據統計，針灸常見的異常狀況有：燙傷、血腫、暈針、漏針、氣胸及斷針等。學者Yamashita等在65,482件案例中發現異常事件中以遺漏針為最高，所謂遺漏針，指針灸針於治療後未完全從病患身上拔除。近年流行之埋線治療，亦曾被報導埋線部位出現感染或過敏的事件。民眾對於針灸的疑慮，主要還是常見的幾項：針灸會造成皮膚感染？可能導致氣胸？針具會不會回收重複使用？到底這些疑問是不是真的？以下便一一說分明。

現在政府單位對於針灸，早已條列相關規範，為提高針灸處置作業的安全性，「中醫師公會全國聯合會」訂定了「針灸標準作業程序」並辦理認證，確保民眾就醫權益與安全。其中明確訂定了感染控制之規範，例如用棉花沾75%之酒精對病人施針之局部消毒、使用一次性拋棄式毫針等。在針灸標準作業程序中，也明訂了執行針灸醫療業務之醫師需要具有針灸標準作業程序學分認證，醫師需清楚熟悉針灸注意事項及針灸穴位注意事項，避免了造成氣胸（針扎到肺臟）等異常事件。民眾可經由網站查詢全國經中醫全聯會審查認證之「中醫醫療院所針灸標準作業程序」合格院所，選擇安全的就醫環境。

長庚醫院中醫部除了是認證合格院所外，內部還制定了院內的針灸標準作業流程，以異常事件中最常發生的針灸遺漏針為例，本院在針灸時利用「毫針針刺記錄人型圖」，由執行針灸的醫師與出針的人員分區記錄，分別確認「進針」與「出針」的針數相符，來監控整個針灸治療的醫療品質、維護病人安全，並將此做為每年的病人安全指標管控。另外在針灸時可能出現的異常狀況如暈針、燙傷等，也設有異常通報系統，並有標準處置流程，若不幸出現類似事件，我們也會藉由檢討機制尋求改善與預防。

因為針灸需要穿刺入穴位的皮膚下方可操作，有時無法避免扎到皮下的表淺血管，在一些血管豐沛的穴位，可能會有起針後出血

的情形，有時出血量較多時會造成局部皮膚瘀青，針刺出血為針灸目前最常見的副作用，但並非每次針灸都會造成出血，就如接受預防針接種後有的人會局部瘀青一般，一般人出血多半於數秒鐘停止，瘀青也會在一周左右緩解；深層血管出血則有可能出現血無法流出皮膚、局部淤積造成血腫的情形，這時只要遵照醫護人員指示利用棉花久按壓多可消除。由於起針後局部出血是針灸可能的副作用，有服用抗凝血劑或本身凝血功能不佳的病患，要主動告知醫師評估是否適合接受針灸治療。

另一個異常狀況是暈針，正常情況下，暈針「很少會發生」。暈針是指在針刺過程中，忽然感覺身體不適如頭暈目眩、心慌、噁心、欲嘔吐、臉色蒼白、手脚發冷等現象。原因多半與病患身體狀況不佳、過度緊張等有關，因此若有第一次接受針灸、空腹較久過度饑餓、吃太飽、治療前日熬夜、正在接受西醫放化療、剛手術完身體虛弱等情況，要主動告知醫師評估。大部份暈針的狀況均可在取針後休息30分鐘緩解，沒有後遺症；由於暈針的發生與病患接受針灸當下的身體狀況有關，因此曾經暈針的病患也不代表以後接受針灸都會暈針。

知道目前醫療院所在執行針灸時的嚴謹程序，以及一般針灸時可能出現的狀況，可以破除以往對於針灸的陳舊印象及疑慮，安心的接受針灸治療！另外，接受針灸治療的族群中，有一些患者是沒有自主能力甚至意識不清的，在維護這些患者接受醫療的安全上，病患的家屬或照顧者就得與醫護人員一起共同擔負維護醫療品質與病人安全的責任，才能製造出一個雙贏而安心的就醫環境！



蔡馥光 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科主治醫師

專長：疼痛症、肌肉關節骨骼疾病、中風後遺症、失眠、頭痛、小兒腦性麻痺、小兒過動症、小兒發展遲緩、不孕症、痛經、體重諮詢

小芸是個年輕大學生，一走進診間，一眼就看見她的表情有點僵硬，臉部線條不太對稱，心裡大概有個底，還是問了一下：「請問這次來是看什麼問題？」這時，爸爸搶著回答：「顏面神經麻痺，已經兩個禮拜了！」

進一步詢問，原來兩週前小芸有一天早晨起床時，突然發現右邊的臉不大能動，還有一點頭痛。另外，小芸還發現自己吃東西容易咬到臉頰，吃麵時嘴巴張不開很不方便，右眼好酸因為眨眼變得很少。去看神經內科做了檢查，才知道是顏面神經麻痺，經過了類固醇標準的治療後，右邊臉部仍然沒有多大的進展，神經內科醫師建議，不然去看針灸試試看。

西醫觀點

引起顏面神經麻痺的原因很多，大部分與病毒侵犯第七對腦神經有關，常稱「貝爾式面神經麻痺」(Bell's Palsy)。其他如腫瘤、創傷、中風、其他感染等，也有可能造成顏面神經麻痺。一般好發於季節變化的時期，尤其是春冬之際。

臨床上可以見到嘴巴歪斜、口水外流、眼睛閉不緊、味覺異常、耳後痛、耳朵怕吵等症狀。醫師從臨床上就可以診斷，也可以藉助神經電生理的檢查，來幫忙診斷及預測未來恢復情況。一般西醫常規治療建議三天內要開始使用類固醇治療一週或加入高單位維生素B群治療一週。

顏面神經麻痺一般來說剛發生的前幾天，可能會持續惡化，一週後就趨於穩定，到第二、三週開始慢慢開始恢復。大約七成左右的病人可以完全恢復。

中醫觀點

中醫稱顏面神經麻痺為「面癱」。根據面癱病位在面部、多突然發病、常見於春冬之際等。一般認為其致病原因為脈絡空虛，風寒之邪乘虛侵襲陽明、少陽脈絡，以致經氣阻滯而發病。

中醫治療以散風通絡為主，透過針灸和中藥，整體調整氣血及刺激局部經絡活化為主要思路。不僅副作用少，早期治療效果也會比較好。

用穴位如疏風散邪為主的風池、合谷等穴，根據各人不同，調整整體氣血的百會、太溪、太衝、足三里等穴。局部取穴根據症狀可選用：翳風、攢竹、魚腰、四白、陽白、地倉透頰車、迎香等。

病患自我照顧

1. 可自行按摩臉部，在上述局部選用的穴位上進行按摩，激發局部經氣，減輕麻痺肌肉的僵硬感。
2. 自我復健，做噘嘴、皺眉、張口等動作。
3. 如果眼皮閉合不全的話，要注意眼睛的照護、甚至要把眼睛覆蓋起來，以免因為眼皮閉合不全，造成角膜損傷。
4. 飲食忌食辛辣、蔥、蒜、海鮮、麻辣口味等。
5. 避免風直接吹向臉部或頸部。
6. 精神放鬆，不要過度疲倦，早睡有益於神經的修復。

小芸最後決定放下學校的功課，密集的一週三次進行針灸治療。經過治療，小芸的右眼漸漸能開始眨動，嘴角也漸漸能夠打開，臉部僵硬感減輕。一開始覺得聽聲音很大聲的症狀也消失了。



請病患說「一」，左邊嘴角無法被牽動。



請病患努力把眼睛閉起來，可以看到左邊眼睛無法向右邊眼睛一樣閉得這麼緊



尤紹雯 醫師檔

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師

專長：中風後遺症、腦性麻痺、神經肌肉關節等疼痛症(坐骨神經痛、頭痛、頸椎、肩部、上肢及下肢疼痛症候群)、腸胃道疾患、循環系統疾病、免疫風濕疾病

長庚中醫

「哎呀！我的臉歪了」——淺談中醫治療顏面神經麻痺

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：白芷。

來源：傘形科多年生草本植物白芷的乾燥根。夏、秋間葉黃時採挖，除去鬚根及泥沙，曬乾或低溫乾燥。歷代所用白芷都以個大，無分枝、表面黃澤、斷面白、潤澤、無蟲蛀、香氣濃者為佳。



性味：味辛溫，無毒。

歸經：通足陽明胃、手陽明大腸、手太陰肺經。

功效：解表散寒，祛風止痛，通鼻竅，燥濕止帶，消腫排膿，祛風止癢

- 主治：**
1. 用於外感風寒，頭痛，鼻塞。本品辛溫，發表散風，芳香通竅，常配伍防風、羌活等藥同用，如九味羌活湯。
 2. 帶下過多。本品善除陽明經濕邪而燥濕止帶。屬寒濕帶下，可與鹿角霜、炮薑、白朮、山藥、龍骨等藥同用，如白帶丸；屬濕熱帶下，則需配伍車前子、黃柏等同用。
 3. 用於瘡癰腫毒。本品能消腫排膿，止痛。治療癰疽初起，紅腫熱痛，每與銀花、當歸、穿山甲等藥配用，如仙方活命飲；與瓜蒌、貝母、蒲公英等同用，又治乳癰腫痛。
 4. 外用可治皮膚風濕瘙癢及毒蛇咬傷，有美容作用。

禁忌：陰虛血熱者忌服。

用法用量：煎服，3~10g。外用適量。

資料來源：1. 佛光大學碩士論文·中醫美容文化之研究以白芷為例。
2013.9

2. 醫砭

3. 長庚紀念醫院桃園分院中藥局

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 王正儀 翁文能 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村

程文俊

頂湖路123號

總編輯:陳禹瑾 執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 江昆壕