



國內郵資已付  
基隆郵局許可證  
基陸字第 296 號

寄件人:221006 汐止區大同路一段 286 巷 18 號  
833401 高雄市鳥松區大埤路 123 號  
長庚紀念醫院高雄分院圖書室 鈞啟  
若您有親友希望收到此專刊,請來電告訴我們。  
(02)2219-3391 轉 65292 企劃室



國內郵資已付  
雜誌  
郵務局許可證  
執照字號 647 號  
郵務總局核准掛號  
執照字號 059 號  
(無法投遞免退)

Cardinal Tien Hospital

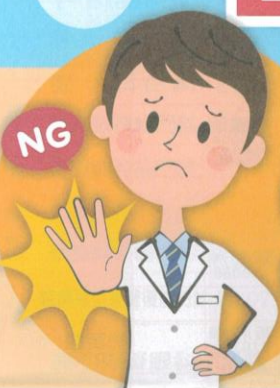
發行份數: 20,750份

2026年  
3月  
304期

## 過年大魚大肉?

# 當心血管

# 未爆彈



**新店耕莘院址** 新北市新店區中正路362號  
電話: (02)2219-3391 傳真: (02)2219-1361

**安院院區院址** 新北市新店區車子路15號  
電話: (02)2212-3066 傳真: (02)2212-1588

預約掛號: (02)2219-5028 網址: www.cth.org.tw  
E-mail: service@cth.org.tw

發行人: 鄒繼群 總編輯: 謝廷昌  
執行編輯: 王珽玲、曾昱翔

甜食與飲酒過量恐致三酸甘油酯飆升,讓心血管疾病有機可乘。有效的血脂治療需整合「LDL-C、TG與HDL-C」三項指標,並依據個人風險調整治療策略,同時搭配健康飲食、體重管理與規律運動,才能真正保護血管、延緩動脈硬化進程。

我們的華服務  
耕莘醫院Line  
官方帳號 歡迎您加入

耕莘醫院FB  
粉絲團好友募集中  
歡迎您加入

耕莘醫院官網  
提供您  
院內最新資訊

### 健康鮮師

## 暖身變傷身? 醫揭冬天最常見「2大健康地雷」

整形外科 李家駿 醫師、中醫科 黃書濤 主任

近期氣溫驟降,不少民衆使用可重複充電的電子暖手寶取暖,卻忽略潛藏風險。本院整形外科李家駿醫師指出,近日臨床上陸續出現多起民衆將電子暖手寶長時間貼身使用,甚至貼著入睡,導致起床後才發現皮膚燙傷的案例。

### 溫度不高也會燙傷「低溫燙傷」最容易被忽略

李家駿醫師表示,電子暖手寶屬於持續性低溫熱源,表面溫度雖不高,但若長時間固定接觸同一部位,特別是在睡眠狀態下無法即時察覺不適,仍可能造成所謂的「低溫燙傷」。此類燙傷初期症狀常僅為皮膚泛紅、溫熱,疼痛感不明顯,容易被忽略,實際上卻可能已傷及皮下組織,嚴重時恐出現水泡、潰瘍,甚至引發感染。

### 暖手寶、暖暖包正確用法一次看 冒異狀快就醫

除了電子暖手寶,李家駿醫師提醒,暖暖包的使用也必須注意,應避免直接貼於皮膚,可隔著衣物使用,並避免長時間固定於同一位置,更不建議貼著電子暖手寶/暖暖包入睡。若皮膚出現持續紅腫、刺痛、水泡或破皮等異常情形,應立即停止使用並儘速就醫,由專業醫師評估處置,以免延誤治療時機。

### 天冷狂補身 暗藏高血壓危機

此外,不少民衆也會趁著天冷大啖薑母鴨、燒酒雞等冬令進補料理,暖身又暖心。不過,本院中醫科主任黃書濤醫師提醒,看似滋補的美食,若吃錯方式,反而可能讓血壓悄悄失控。

### 一碗接一碗 湯品「鈉含量超高」

黃書濤主任指出,冬令進補常使用湯品,湯品中的鹽分含量相較於平常炒菜較難察覺,一碗接一碗,一不小心就造成鈉攝取過量,若搭配沾醬和重口味熱炒更是嚴重。過量的鈉導致體液滯留,容易使血壓上升。若本身有高血壓、心血管疾病,或腎臟功能較差的族群,更應提高警覺。

### 天冷+高鹽飲食 血壓波動風險大增

黃書濤主任提醒,寒冷天氣本就容易使血管收縮,若再加上高鹽飲食,血壓波動風險將大幅增加。建議民衆進補時應以「清淡為原則」,減少額外加鹽,可利用蔥蒜或陳皮等溫和食材的香氣提味,避免重口味烹調,才能真正吃得暖、也吃得安心。而若有慢性疾病者,應依照自身體質調整飲食內容,必要時可諮詢專業醫師,避免補過頭,反而傷身。

(本文另刊載於 2026/01/11 健康醫療網)



天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院

通過「114年度醫院評鑑」與  
「重度級急救責任醫院評定」

## 耕莘榮譽榜

本院耳鼻喉科團隊獲醫策會

「第26屆NHQA國家醫療品質獎  
智慧醫療類【智慧解決方案組-教  
學研究領域】」標章



本院獲衛福部認定

「專科(內、外、婦、兒、精神與  
麻醉科)護理師訓練醫院-合格」



本院附設護理之家通過衛福部  
「一般護理之家評鑑-合格」



元宵佳節做癌篩  
親朋好友做伙來