



TAIM

健康新知 | 服務資訊 | 衛教問答

2024/季刊

No. 032

整合醫學

健康季刊 | Integrative Medicine

| 整合醫學 | 探索心臟癌症學

| 精準醫療 | 精準治療

| 中醫觀點 | 中醫學與光生物調節

| 運動醫學 | 坐有坐相，站有站相

| 再生醫學 | 再生醫學概述

| 影像醫學 | 甲狀腺結節

| 藥師叮嚀 | 暖暖過秋冬，疾病不上身

| 高禾藝廊 | 續曲綿延的回音



季刊電子版

發行所 | 台灣整合醫學協會

創辦人 | 許庭源

總編輯 | 陳珮如

執行企劃 | 黃玉婷

創刊日期 | 2020年1月15日

出刊日期 | 2024年1月15日

發行情 | 1000冊(1年4期)

官方網站 | www.taim.org.tw

地址 | 高雄市鼓山區博愛一路460號

電話 | 07-394-9938

傳真 | 07-550-6802

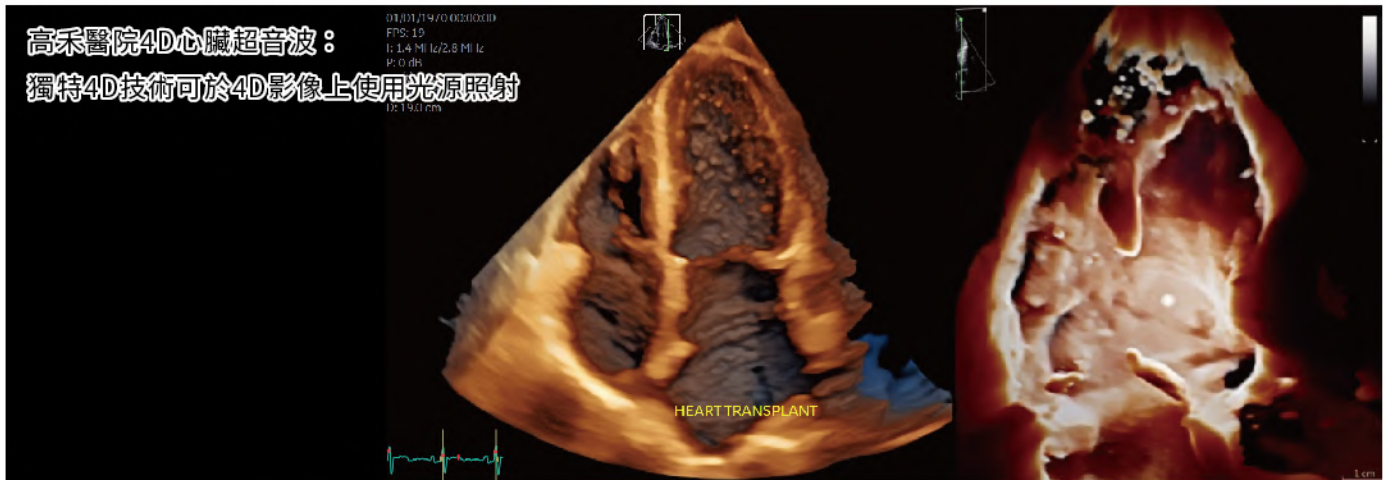
排版設計 | 吳欣儀

癌症治療時提醒要定時追蹤 心血管的變化：探索心臟癌症學



高禾醫院 鄭凱鴻醫師

高禾醫院預防醫學中心主任
美國哈佛大學醫學院暨麻州總醫院進修學者
義大癌治療醫院心臟內科主任



心臟疾病和癌症是全球兩大主要致死原因，而近年來研究發現兩者之間存在著密切的關聯性。心臟功能障礙在接受癌症治療的患者中相對較常見，並且可能對治療效果和生存率產生不利影響。因此，心臟學和腫瘤學的跨領域結合，即心臟癌症學(Cardio-Oncology)，已經成為一個重要的研究領域。本文將探討心臟與癌症之間的關聯性，介紹心臟癌症學的重要性以及相關的臨床應用。

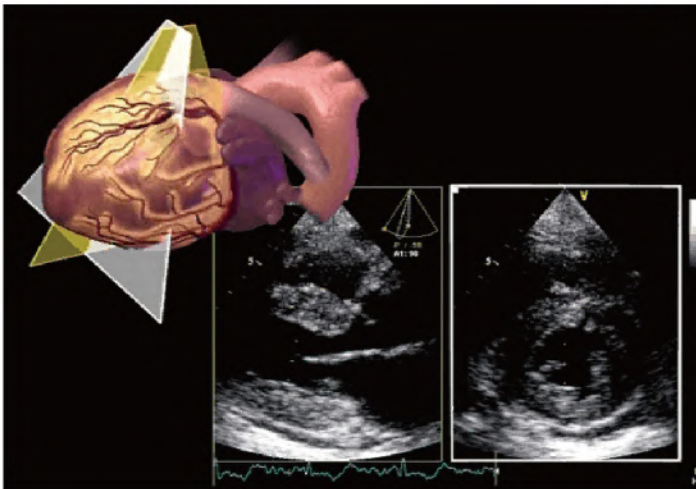
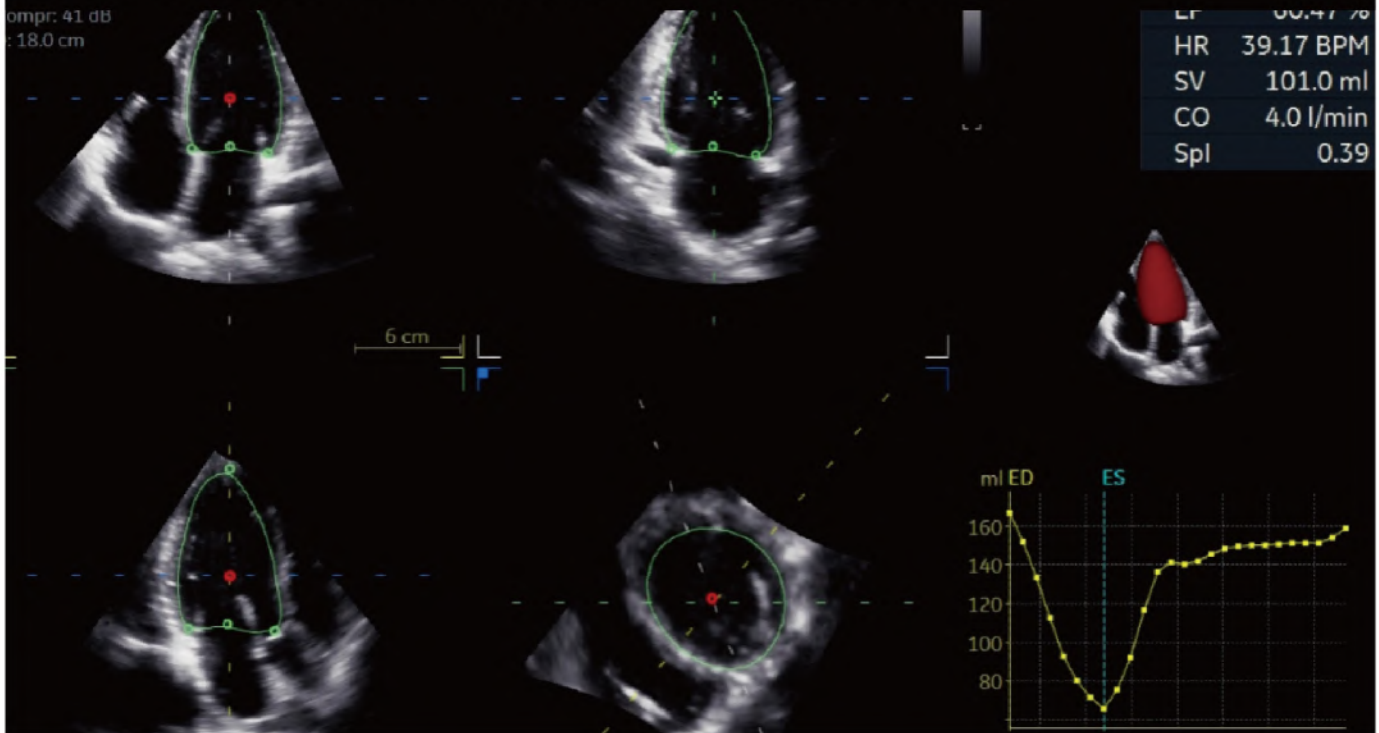
一、背景介紹：癌症已經成為全球主要的健康問題之一，而心臟疾病則一直是致死率最高的疾病之一。近年來，研究發現心臟疾病和癌症之間存在著密切的關聯性，並且兩者的治療方法可能會相互影響。例如，一些常見的抗癌藥物如心肌毒性藥物可能導致心臟功能障礙，而心血管疾病患者則可能面臨癌症治療的挑戰而惡化。因此，研究心臟和癌症之間的關聯性以及相關的臨床應用已成為當前的熱門議題。

二、心臟癌症學的重要性：心臟癌症學 (Cardio-Oncology) 是心臟學和腫瘤癌症學的跨領域結合，旨在識別、預防和治療癌症治療對心臟的不良影響。它涵蓋了癌症治療後心臟併發症的診斷、監測和治療。通過及時識別因治療而產生的心臟併發症並提供有效的處理措施。心臟癌症學提供跨科合作治療，旨在提高癌症治療的安全性和效果，同時改善患者的生存率和生活質量。

三、心臟功能障礙與癌症治療之間的關聯性：心臟功能障礙是癌症治療中常見的併發症之一。癌症治療中使用的某些化療、標靶和免疫療法藥物等可能對心臟產生毒性作用，包括造成心肌損傷、心律不整、心衰竭和血管栓塞...等。此外，放射線治療也可能對心臟組織產生不可逆的損傷。因此，在癌症治療過程中，對心臟功能的監測和保護至關重要。

高禾醫院4D心臟超音波影像

使用4D影像，用斑點追蹤原理追蹤左心室心肌內緣位置，半自動運算得到更接近心臟實際心臟的左心室心輸出量、體積變化及趨勢圖，方便評估左心室心臟功能



可同時取得雙平面或三平面的影像，以利同時觀察同一時間心臟在不同切面的功能或進行AFI-LV的分析

四、心臟癌症學的臨床應用：心臟癌症學的臨床應用包括心臟併發症的預測、診斷和治療。通過使用心臟影像學檢查和心臟功能評估工具，其中包括4D和應變(strain)心臟超音波就很重要，我在美國是要訓練一段時間，保證自己每次的測量結果和教授的測量在誤差範圍內才可認可接受，這除了監測患者的心臟狀態外，主要是及早發現心臟功能異常並採取適當的處理應變措施，包括心血管藥

物和調整癌症藥物來挽救心血管系統，並避免惡化。因此會針對癌症個案，制定個人化的治療計劃，選擇合適的抗癌藥物或調整劑量，以降低對心臟的不良影響，是心臟癌症學的重要目標。

療程諮詢請高禾醫院

精準治療



政禾診所 李一賢院長
高醫、奇美、彰基 主治醫師
中研院博士研究
日本ヤクルト國立中央研究所益生菌研修



以往疾病的診斷及治療往往是根據傳統檢查如抽血、驗尿、驗糞便及影像學檢查等，診斷出疾病的之後，再根據各種疾病的治療規範(包含健保規範)給予標準治療方法或藥物。這種「一體適用」的治療方式常常會遇到不同的個體會有不同的效果，以前受限於檢驗技術不足無法提供個體間的差異性治療。但自2003年後，醫療診斷科技進步神速(尤其是基因檢測與定序技術)，醫師依據每位病患的基因特性精確地辨別出個體之間的差異性，並且依此差異去擬定醫療計畫及用藥方向，提高病患的治療效果，有效地減低醫療浪費的發生，這就是「精準醫療」。

以癌症治療為例，人類的基因體有兩萬個基因，其中約有400個基因與癌症相關，當這些癌症基因產生突變，就可能導致癌症發生。透過癌症基因檢測，就可以找出病患的腫瘤帶

有哪些基因突變，再針對這些特定基因突變找出對應的標靶藥物，以達到最佳的治療效果。再舉另一個例子：目前坊間最流行益生菌對大部分人而言都會有選擇障礙，到底哪種益生菌最適合你？除了盲吃盲測外，目前也可以透過實驗室配對精準地找出最適合個人體質的益生菌，這也是「精準醫療」的一環。

「精準醫療」除了應用於藥物或益生菌的選擇外，也可以用於預防醫學。如果結合傳統的常規檢查再加上最先進的個人基因檢測、腸道菌相基因分析，再透過大數據分析便可量身打造個人的健康資料庫，設計出每個人最適合的預防保健方案。透過精準醫療針對每個人的基因背景，量身訂作「個人化」的醫療(Personalized Medicine)，可以讓預防更精準，治療更有效，減少不必要的醫療行為。

坐有坐相，站有站相的重要性

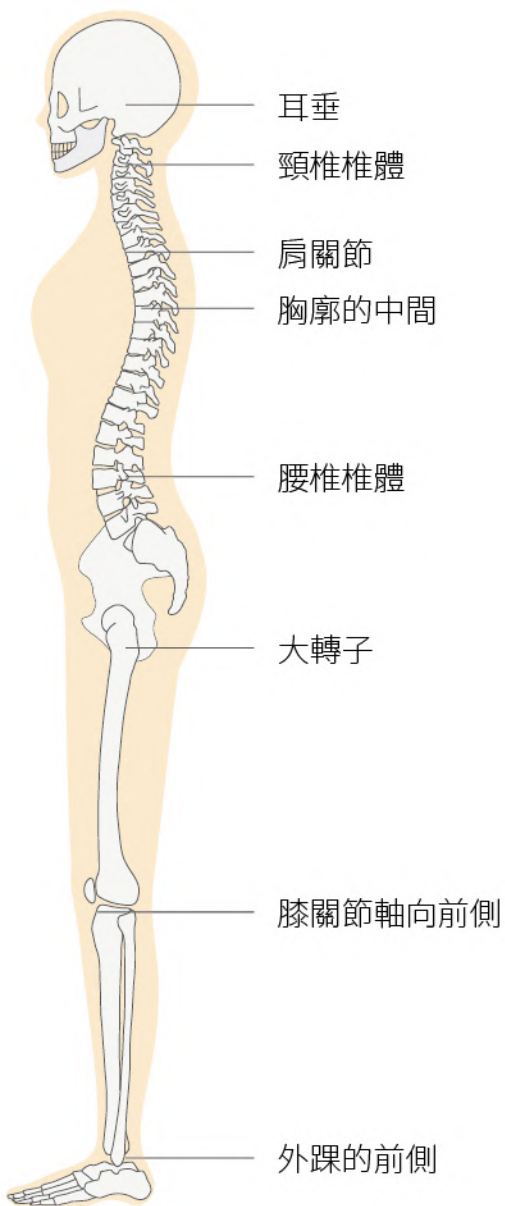


高禾醫院 康珮筠物理治療師
國立成功大學物理治療學系學士
德馨物理治療所物理治療師
杉合復健科診所物理治療師
樂點樂齡中心特約講師

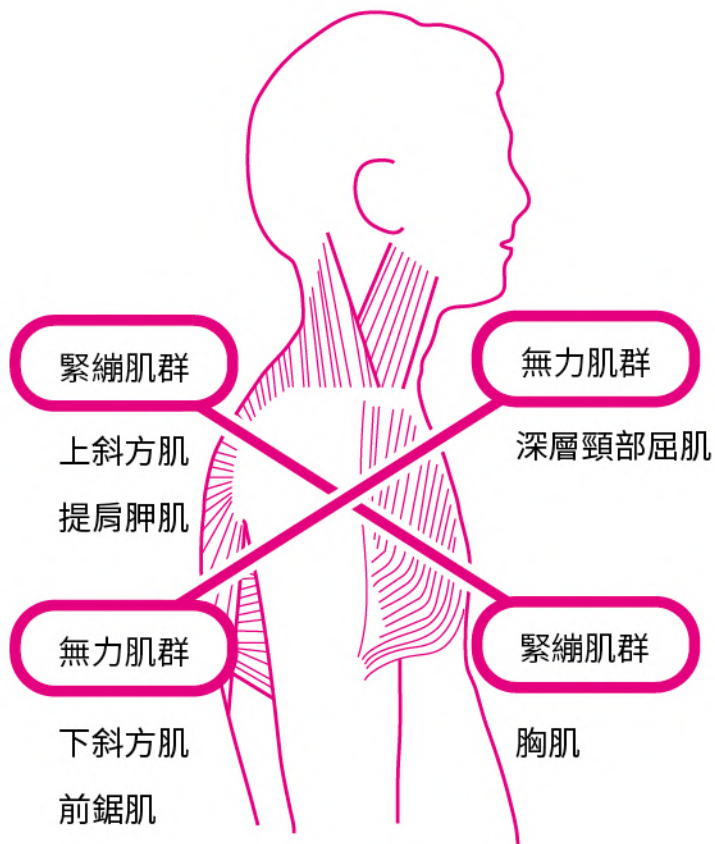


身邊的人是否曾經提醒過自己，坐要坐正，站要抬頭挺胸呢？科技的進步，使得人們常常使用手機電腦等等3C產品，出現了處處都是「低頭族」的現象。雖然姿勢不良不見得會馬上產生損傷，但隨著時間拉長，還是有極大的可能導致症狀。在這樣的生活模式下，擁有正確姿勢的觀念，除了外觀上看起來會比較有精神，也能預防組織受損。人類由四足行走逐漸演化成直立姿勢，讓手有了更多自由活動的空間，且視野更為遼闊；然而同時也導致血液循環至上半身相對費力，且增加了脊椎、骨盆與下肢的受力。**地球重力與人體筋膜彈性張力的影響，讓人們傾向盡量減少能量的方式維持直立，因此部分肌肉可能沒在作用，或是**

可能出現代償，進而導致姿勢不良。不良的姿勢習慣，常見於需要久站或久坐的狀態下，開始出現低頭垂肩的姿勢；沒有運動習慣，或是不正確運動方式與動作習慣造成代償，也容易導致肌肉不平衡與姿勢問題。維持正確的姿勢需要強壯且柔軟度好的肌肉，肌肉必須持續的抵抗重力，並與其他肌肉協同出力維持在直立的姿勢。正確的姿勢，是各個關節的擁有最小壓力的位置。正確站姿的定義，以正面來說，兩側要盡量對稱；以側面來說，穿過身體重心的垂直線，會通過耳垂、頸椎的椎體、肩關節、胸廓的中間、腰椎的椎體、髖關節後側

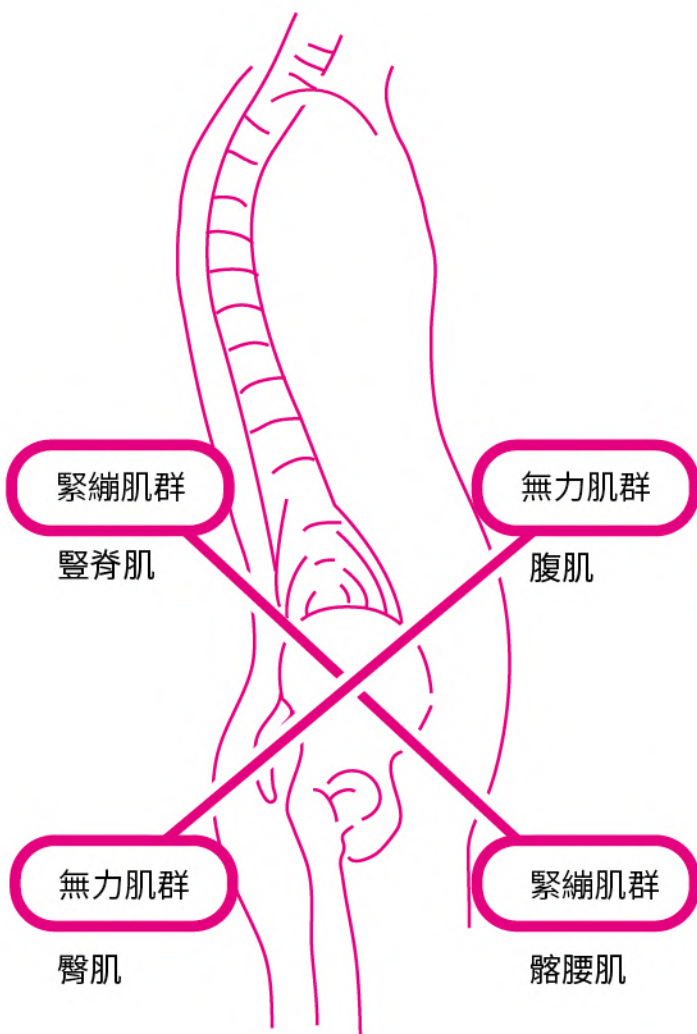


的股骨大轉子、膝關節軸向的前側、與外踝的前側。**正確坐姿的定義**，以側面來說，穿過身體重心的垂直線，會通過耳垂、肩關節、與股骨大轉子，且膝蓋呈現90度自然彎曲。姿勢不良可能導致長時間反覆性的軟組織勞損之外，不正常的慢性受力也會導致關節面磨損，產生骨刺。累積而成的慢性損傷，再加上突然的急性受力，可能會導致症狀的誘發或加劇症狀。以下介紹兩種常見的不良姿勢，緊繃的肌群連線與無力的肌群連線形成一個交叉，因此被稱為上交叉與下交叉症候群。



一、上交叉症候群

伴隨著頸部前傾，加上胸椎駝背的姿勢，導致肌肉長期處在縮緊的位置，例如上斜方肌、提肩胛肌與胸肌。另外，長期處在拉長位置的肌肉，則會比較無力，例如下斜方肌、前鋸肌與深層頸部屈肌群。**上交叉症候群可能有頸部、肩膀、上背或上肢痠痛麻的症狀，關節活動度與柔軟度可能下降，甚至可能引發頭痛或頭暈等等症狀。**



二、下交叉症候群

骨盆過度前傾、腰椎前突，腰背肌、髖屈肌長期處在縮短的位置而導致緊繃，臀肌與腹肌長期處在拉長的位置而導致無力，因為長期受力不均導致腰背與骨盆關節活動度下降，柔軟度下降，也可能導致腰背至下肢的痠痛麻等等症狀。調整姿勢的大原則，為校正不正常的組織張力，訓練無力的肌群，伸展放鬆緊繃的組織。此外，還需指導正確的動作與姿勢，學習在運動訓練或日常生活中能使用正確肌群發力以避免增加關節與其他組織負擔。**平常需要長期維持一個姿勢的期間，提醒自己需定時活動與伸展，並保持定期運動與伸展的習慣，以維持組織的彈性，預防疾病的產生。**

物理治療諮詢請洽高禾醫院

中醫學 與光生物調節



政禾診所 杜青峰中醫師
慈濟大學學士後中醫學系中醫學士
臺中慈濟醫院中醫部
秀傳紀念醫院中醫部

| 政禾診所 杜青峰中醫師 |



光生物調節 (PhotoBioModulation, PBM) 透過光子活化粒線體，進而達到止痛、消炎、促進新陳代謝等作用。藉由選擇適當的照射深度、頻率、時間，達成定位、定性、定量的調整效果，因而有多元的治療應用方式。除此之外，若是搭配中醫學的經脈辨證、臟腑辨證來篩選治療的部位，則能夠進一步提升療效與運用範圍。在中醫學的理論中，經脈屬表，臟腑屬裏，而各個經脈、臟腑又有各自獨特的振動頻率，故有定位與定性之講究。

光生物調節有促進循環的效果，相較於傳

統的針灸，有以下的優勢。其一，**不像傳統針刺有疼痛的感受**。其二，**不像傳統艾灸有產生煙霧的困擾**。其三，**光能有足夠的穿透深度，但不必擔心燙傷**。其四，**可以在傳統禁止針刺的部位與穴位上操作**。

《呂氏春秋·察今》中記述一則寓言和成語，說的是楚國有人坐船過河時，不慎把劍掉入河中，他在船上刻下記號，並且說：「這是我把劍掉下的地方。」當船停駛時，船已經走了很遠，但劍是不會移動的，而他卻沿著記號跳入河中找劍，遍尋不獲。病程之於治療方式，相當於前行之船之於刻下的記號。若能掌



握病程發展的規律性，即使病情一時之間沒有大幅度的改善，至少治療的大方向並不會產生危害。

光生物調節最大的特色，在於可以依照疾病的進程與變化來設計相應的療程，因此，具有高度的靈活性，而非單調的對應關係。若是結合中醫學的辨證與變證思維，光生物調節的運用範圍可以變得更加廣泛，例如：Circulation可以用於皮膚與呼吸道的過敏性疾病；Facial3可以用於退化性疾病、慢性疲勞，也可以用於調節免疫失衡，提升對環境的適應能力；Red 6、Red 8、EP3、CNS可以用於處理痛症；Ailment Relief可以用於

促進血脂的代謝；Red (20Hz) 可以用於常見的睡眠障礙；Skin3可以用於憂鬱症等。

光生物調節與中醫學的結合，可以在既有的治療方式之中，加入更加豐富與靈活的應用，值得我們多加研究與發展。

療程諮詢請洽各特約院所

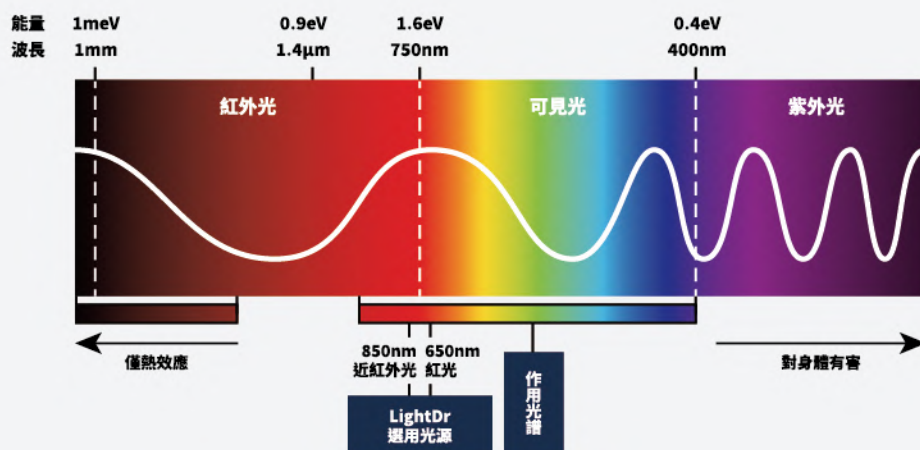
LightDr™

"生旭" 紅外線燈 光能量治療系統特仕版

"Applied BioPhotonics" Phototherapy System Mark II

ABPT1003-2

LightDr 光能量治療系統 為移動式紅外線燈治療系統，利用 850nm LED 紅外光及 650nm LED 紅光，可協助醫事人員進行非侵入性紅外線燈治療，達到更有效的輔助醫學療法。



**達到體內
所需深度**

LightDr 選用能深入體內的波長，利用 650nm 之紅光與 850nm 近紅外光，及足夠強度之能量，能確保讓光確實穿透身體，作用在目標組織上。



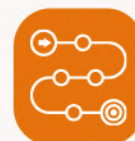
**穩定安全
LED光源**

LightDr 選用經實驗證實，能安全並以低功率傳送穩定能量的 LED 燈做為光源，在減少對人體傷害的同時，更能確保使用時安心無虞。



**獨特精選
脈衝程式**

研究顯示，不同身體部位對不同脈衝頻率的光有不同反應，LightDr 設計特定頻率的脈衝光程式，能緩解不適症狀。



**療程基礎
設計治療**

有別於其他光能量治療儀器，LightDr 可以根據患者病程，選擇更適合的脈衝程式或療程程式，給予患者在療程當下真正需要的效果。

主要功效



緩解疼痛



減緩關節疼痛



緩解僵硬



增加局部血循

※ 本產品使用前需經醫師的臨床診斷及開立醫囑，並由醫事人員操作

專利設計



LightDr 使用的大面積 3D 可彎曲LED墊(LightPad)，能以經皮等方式深入體內，是少數適合對深層組織進行光能量治療的儀器。

LightDr 特別針對頸部設計的 LED 墊，能更好的固定在頸部等部位，能讓患者在治療時更舒適。



可清潔、消毒的親膚矽膠膜，讓 LED 墊能直接貼合皮膚，保護 LED 墊不受汗水侵蝕，大幅度提升使用的便利程度與舒適度外，更確保能精準控制劑量。

從六千多篇與光能量治療相關的論文，以及與美國眾多醫師合作歸納出的獨特脈衝程式，能針對不適症狀提供更恰當、有效的療程組合。

為什麼選擇 LightDr

穩定安心

LightDr 使用穩定的 LED 低功率光能，實驗室證實對眼睛、皮膚無害，是一種非侵入式、非破壞式的醫療手法。

完整包覆患部

專利 LightPad 提供大覆蓋面積，確保能完整包覆患部，免手持、不須掃描即能讓能量完整傳遞至患部。

可作用於深層組織

LightDr 的光能對深層組織提供 0.5 至 4.0 J/cm² 的穩定能量。

精選單方程式

針對不同組織與症狀，達到不同的刺激效果。

獨特複方組合

LightDr 提供經國內外醫師驗證有效的複方組合，讓醫事人員享有一鍵即開始治療的便利。

可自行設計療程

LightDr 可依照患者病程，選擇不同單方程式互相組合搭配，讓醫事人員能自行打造最適合患者病程的複方及療程組合，提高使用的彈性與效果。

可控劑量

專利親膚的 LightPad 可直接貼合皮膚，讓光功率無損耗傳遞至皮膚與深層組織，穩定的能量可以讓醫事人員更好控制所需劑量。



衛部醫器製字第006800號
衛部器廣字第11301002號

療程諮詢請洽各特約院所

再生醫學 概述



高禾醫院 章人欽 醫師

高雄醫學大學醫學院 學士後醫學系
中華民國血液病學會 會員暨專科醫師



什麼是再生醫學？

再生醫學 (Regenerative medicine) 是近二三十年來蓬勃發展的醫學新領域，藉由非藥物和手術的治療方式下，進行修復或是替換因老化、生病、受傷所造成的不健康器官與組織。或近年來以其他的方式（例如利用刺激體內釋放特定激素等方式），來直接促使病患身體內的組織再生，進而使身體達成自我修復的療法和策略。

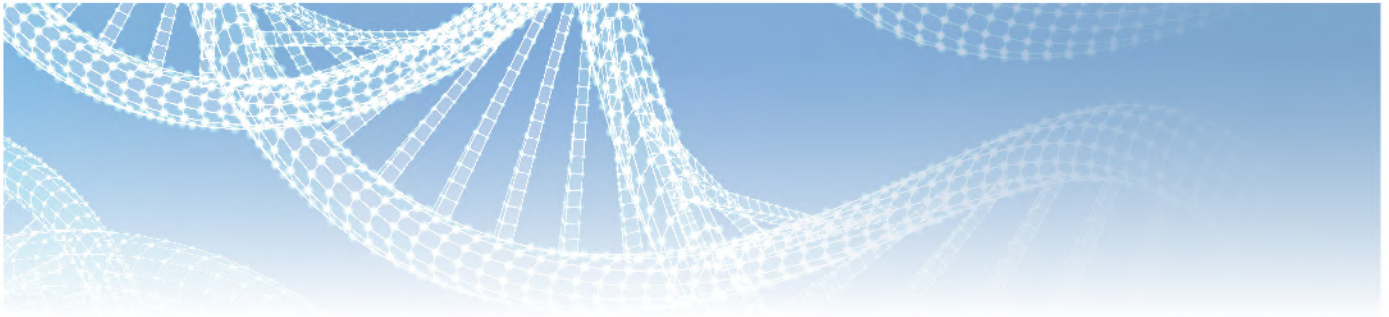
再生醫學如何運作的？

再生醫學的研究持續透過許多不同形式進行中，其包含的範疇不單只有幹細胞，還包括結合細胞激素、外泌體(Exosome)、生長因

子等方式，而其中以細胞為主體的療法除了大家耳熟能詳的幹細胞，尚包含免疫細胞、成體組織細胞移植等各種臨床治療及應用。而組織工程醫學甚至可以根據需要，讓幹細胞分化表現得像特定類型的細胞，例如心臟、血液或神經...等，進而用作組織移植，以幫助修復或替換受損的器官。

再生醫學有何用途？

隨著再生醫學的蓬勃發展，在臨床上可以治療的疾病越來越多，包括退化性關節炎、軟骨缺損、難癒傷口、神經疾病、腦損傷、脊髓損傷、退化性眼疾、癌症...等疾病，在基礎研究和臨床應用上都獲得良好的進展。



再生醫學有哪些類型？

隨著持續不斷的醫學研究之成果，再生醫學在幾個主要領域有著持續的進展，包括：

1 細胞療法

我們體內擁有的成體幹細胞，是身體用來自我修復的方式之一。醫療研究上，將成體幹細胞注射到疾病或損傷組織的區域，可以幫助修復及重建新組織。而成體幹細胞可以取自身體的各部位，例如：血液、脂肪、骨髓、牙髓、臍帶血...等。目前臨床使用比較多的間質幹細胞（Mesenchymal Stem Cell, 簡稱 MSC），可從骨髓、臍帶、胎盤、脂肪...等不同組織取得，其本身除具備分化、增生的功能外，也可以進行組織修補，在細胞治療應用上具備相當的潛力。

2 組織工程和生物材料

藉由生物材料植入體內受損及退化的位置，來達成組織新生的療效。

3 醫療器械和人造器官

如果器官受損嚴重無法藉由再生發揮功能便需要考慮更換，除了選擇進行器官移植外，亦可藉由再生醫學之生物工程和醫療器械技術來支援或替換衰竭的器官。

再生醫學可以幫助我嗎？

持續的醫學研究和臨床試驗，使得再生醫學發展出更多面向的醫療用途。2018 年衛生福利部發布《特定醫療技術檢查檢驗醫療儀器施行或使用管理辦法》（簡稱特管辦法），將國外臨床醫學已經施行，風險性低且成效可預期之細胞治療項目（包含免疫細胞與幹細胞），開放給符合疾病適應症之臨床治療個案進行治療。其中可應用之幹細胞，主要是來自於自體幹細胞，例如患者可經由手術取出脂肪間質幹細胞，於體外培養 2~4 週，等細胞增生至足夠的數量，再經由注射至需要接受治療的患部，讓組織與器官重新獲得新生及修復。

不過，從整合醫學的觀點來看，再生醫學的細胞療法，不是靠單一細胞就可以解決所有問題，它還必須搭配功能醫學健康促進的各個面向及環節，進行聯合治療才能達到最佳的效果。如同癌症之治療，除了免疫細胞療法的考量外，還可能須要聯合手術、化療、放療、標靶藥物、免疫藥物治療及營養醫學等療程，才能藉由共同合作提高戰勝疾病及恢復健康的機會。

療程諮詢請洽各特約院所

高禾 牙醫診所

微笑是最美的曲線!

健康笑容，從齒展開



高禾牙醫診所 2024即將為您服務 敬請期待

專業醫師團隊駐診，引進3D電腦斷層CBCT、臉部掃描儀等高科技儀器及德國CJ手術顯微鏡、數位X光機、口腔數位掃描等先進設備，全方位口腔齒部診療服務、溫馨舒適就診空間、教學醫院等級消毒環境，讓您隨時展現自信笑容！

服務項目

家庭牙科、齒列矯正、植牙及牙周手術、全口重建(all-on-4)、牙周病治療、顯微根管治療、貼片美白、全瓷冠假牙、隱適美隱形矯正、口腔肌肉訓練、呼吸睡眠諮詢(止鼾器)

先進儀器

3D電腦斷層CBCT、臉部掃描儀、德國CJ手術顯微鏡、數位X光機、口腔掃描機、電漿殺菌空氣清淨機



3D電腦斷層CBCT

臉部掃描儀

以物理方式去除
「壞的膽固醇LDL、三酸甘油酯」

LDL低密度膽固醇

HDL高密度膽固醇

沉積的低密度膽固醇

導致血管阻塞、中風、
心肌梗塞等疾病的元凶



血液淨化

將血液引出體外藉由血漿分離器分離出血球與血漿，血漿再經由血漿成分分離器，移除膽固醇、LDL、三酸甘油酯(TG)後，再將乾淨的血漿與血球送回體內。

血脂肪濾清術利用物理性移除，能治療一般藥物難以治療病症，並且避免藥物引起的不良反應與副作用，在國外已經施行超過30年，是一個成熟穩定、風險低、副作用少的治療。

血液淨化優點

- 迅速有效降低膽固醇、三酸甘油酯、LDL 濃度。
- 無藥物副作用，風險低。
- 改善血液黏稠度、促進血液循環。
- 清除自由基、抗老化、預防慢性疾病。
- 分離/稀釋血液中毒物、重金屬、廢物，促進新陳代謝。



血液淨化療程實景

血液淨化適用族群



工作壓力大者



代謝差者



血液循環差者



三高邊緣群



65歲以上熟齡族

療程效果因個人體質有所差異，實際狀況仍須由專業醫師評估。

甲狀腺結節



高禾醫院 潘慧本副院長
陽明大學 醫學管理碩士
高雄榮民總醫院 臺南分院 副院長
高雄榮民總醫院 放射線部 主任



早期檢測與評估及其重要性

隨著醫療技術的進步，以及人們日益意識到健康檢查對預防疾病和提高健康結果的重要性。通過高級篩檢技術，如CT掃描、MRI和超音波檢查，可以及早發現一些潛在疾病。每年的定期健康檢查被證實能夠增加5-15年的壽命。這也導致偶然發現無症狀、無觸摸到的甲狀腺結節（incidental thyroid nodule）的頻率不斷增加。

甲狀腺結節是一種常見現象，在高解析度超音波下，成人的盛行率高達68%。隨著年齡增長，發生的機率也增加。女性比男性更容易罹患甲狀腺結節。除了年齡外，缺鐵狀況和曾經接受過甲狀腺放射的歷史也是產生結節的風險因素。其他影響因素包括吸煙、肥胖、代謝綜合徵、飲酒以及胰島素樣

生長因子（insulin-like growth factor-1）水平的增加。甲狀腺結節是指甲狀腺細胞的異常增生，形成一個或多個結節，其形態可能表現為單發、多發、囊狀或實性。

甲狀腺結節的種類及其區分

甲狀腺結節可分為腫瘤性結節和非腫瘤性結節。非腫瘤性結節包括增生性結節和發炎結節。而腫瘤性結節則可為良性或惡性。良性腫瘤包括無功能結節和功能性結節。甲狀腺癌可以分為上皮細胞產生的非髓樣甲狀腺癌(NMTC)(佔所有甲狀腺惡性腫瘤的95%)或濾泡旁細胞產生的甲狀腺髓樣癌(medullary thyroid cancer, MTC)或轉移性癌症。

甲狀腺結節的檢出率和惡性率



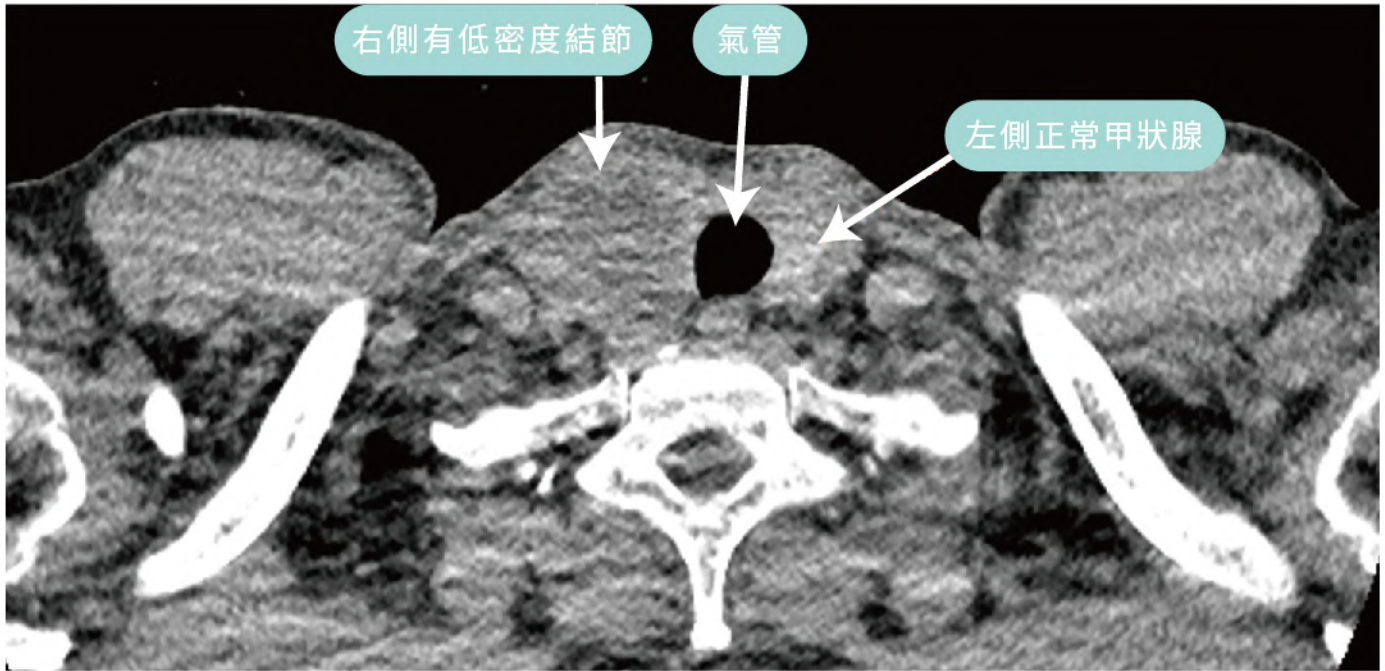
隨著影像技術的進步，對結節的檢出率也隨之增加。例如，進行頸部或胸部 CT 檢查時，同時發現有甲狀腺結節的比率為25% (圖)。然而，大多數結節都是良性且無症狀的，並不需要治療。在未經篩選的甲狀腺結節人群中，癌症的患病率介於 1% 至 6.5% 不等，其中大多數則為小型甲狀腺內惰性腫瘤（根據一項大規模研究，這一比例高達 53.6%）。

甲狀腺結節的處理方式

甲狀腺超音波是評估甲狀腺的第一個影像檢查也是最常見和最重要的方法。超音波檢查在檢測甲狀腺結節中具有高度的敏感性和特異性。如果超音波檢查結果為正常，明確表明結果沒有甲狀腺結節，這會使受檢者感到安心。一旦發現甲狀腺結節，下一步的處理是什麼呢？最具成本效益的診斷工具是細針抽吸細胞學(FNA)而黃金標準是切片(biopsy)，但兩者皆為輕度的侵入性操作。為了減少不必要的過度診斷干預，我們應該根據風險因素對患者進行惡性風險分層，並

基於患者的病史、臨床表現和超聲檢查結果來決定是否進行個別的 FNA。

美國放射學會 (ACR) 開發了一個標準化的結節分類系統，即甲狀腺成像和報告資料系統 (ACR TI-RADS)，以對與甲狀腺結節相關的惡性風險進行分層。歐洲和中國大陸的分類系統也是參照了這一指南作調整。TI-RADS 旨在為患有甲狀腺結節的成年人提供初始檢查和後續管理的臨床實踐指南。這種風險分層系統根據超聲檢查的發現，通過觀察一些與惡性腫瘤相關的特徵，將結節分為 TR1 到 TR5 五個風險等級，以幫助從業人員辨別哪些結節需要進行活檢，從而降低不必要的細針抽吸率。這些特徵包括組織結構、超音波回聲性質、結節形狀、邊緣清晰度以及是否存在微鈣化。例如結節如出現點狀迴聲灶(punctate echogenic foci)，通常與甲狀腺乳頭狀癌中的砂礫樣鈣化(psammomatous calcifications)有關，被認為是高度可疑的。微鈣化、高度大於寬度的形狀、不規則的邊界和明顯的低迴音。這



種組合的評估被認為能夠診斷 94% 的甲狀腺癌。

如果存在多個結節，則應採樣具有最高 ACR TI-RADS 分數的兩個結節，若多個結節的分類相同，則應以最大尺寸的結節進行判讀（主要結節）。TR（TI-RADS）的累積分數越高，代表結節所處風險等級越高，相應地惡性腫瘤的可能性也越高。例如，TR3：3分，存在一定疑慮；TR4：4-6分，懷疑程度中等；TR5：≥7分，高度懷疑。根據2017年的一個研究，基於對3433個結節的細胞學結果的分析顯示，TR3組的惡性腫瘤率為4.8%，TR4為9.1%。而判定為TR5其惡性可能率則高達35%以上，極需要進行FNA或活檢以獲得病理結果，確認良性或惡性結果以便進行處置。

結語

甲狀腺結節在人群中非常常見，其中一部分可能是惡性（大約5-15%）。然而，黃金診斷原則是進行細針抽吸或活檢。然

而，在多個結節的情況下，對每個結節進行確定性診斷實際上是不可行的且可能造成過度診斷。

因此，遵循 TI-RADS 的指引來判斷應該進行抽吸、追蹤或不需要干預的情況，可以讓患有甲狀腺結節的個體根據不同風險等級進行處理，從而減少過度或不足的診斷情況。這一系統有助於在處理甲狀腺結節時提供更準確和有效的指導，從而維護患者的健康。

參考文獻

1. Zamora EA et al. Thyroid Nodule. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: 20231030 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535422/>
2. Durante C et al. 2023 European Thyroid Association Clinical Practice Guidelines for thyroid nodule management. Eur Thyroid J. 2023 Aug 14; 12(5):e230067.
3. Grani G et al. Real-World Performance of the American Thyroid Association Risk Estimates in Predicting 1-Year Differentiated Thyroid Cancer Outcomes: A Prospective Multicenter Study of 2000 Patients. Thyroid. 2021 Feb; 31(2):264-271.
4. Grimmichová T et al. The gold standard of thyroid nodule examination? Prospective validation of the ACR TI-RADS in a secondary referral center. Physiol Res. 2020 Sep 30;69(Suppl 2):S329-S337.



高禾連結您的健康與生活 誠摯邀請共同合作與參與

企業健檢 | 品牌合作 | 曝光露出 | 健康推廣

暖暖過秋冬 疾病不上身



高禾醫院 劉依純藥師

中國醫藥大學 藥學系
高雄長庚紀念醫院 資深藥師
康是美藥妝店 主任藥師

在季節交錯之際，我們不僅要注意外界氣溫的變化，更應關注自己身體的保暖，尤其是對於容易受寒冷天氣影響的族群，像是老年人、有慢性疾病的人、有心智疾病影響自我照顧能力的人、行動不便的人、小孩、懷孕婦女等，都更應小心注意。

季節的變換容易乍暖還寒、忽冷忽熱，這種極端的溫差容易對人體造成不適，尤其是對於老年或小孩而言，他們對環境變化的適應性相對較差，抵抗力也較弱，因此我們應該更加關心關懷他們的健康狀況。

寒冷的天氣不僅容易引發呼吸道疾病，也可能加重慢性疾病的症狀，尤其是具備下列高危險因子的病人，例如：本身有糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病、抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有中風缺血性心臟病等，皆須特別小心。

低溫也容易誘發心臟病、中風急性發作，心臟病患者在寒冷的環境中，心臟負擔可能增加，血管收縮也較為明顯，若有習慣早起運動，在低溫時不要急著太早出門運動，建議等太陽出來後氣溫較暖再出門，或可改在室內運動。

季節轉換容易發生或惡化的健康問題

• 心血管系統

血壓上升、心絞痛、心律不整、心肌梗塞、心臟衰竭...等

• 呼吸系統

氣喘、流行性感冒、肺炎、慢性阻塞性肺病...等

• 跌倒受傷

骨折、外傷、關節錯位、軟組織瘀傷、挫傷或撕裂傷...等

• 腦血管系統

暫時性腦缺血、腦中風...等

• 低體溫症

會有顫抖、行動遲緩、走路不穩、全身無力及意識不清等症狀；若未能及時處理，可能造成全身併發症，並且導致死亡

• 其他

憂鬱症、皮膚乾癢...等

天氣寒冷時 該如何保健？



1 疾病防治

- 施打流感疫苗，特別是年齡大於65歲的老年人、有自我照顧或行動上障礙的人、居住在照護機構者、醫療照護人員，行動不便的老人可向各地衛生局申請到宅接種服務。

每年10月開始接種流感疫苗，若有相關問題，都可以向各縣市衛生局(所)諮詢。

2 避免感冒與散播病毒

- 勤洗手：進食前、碰觸眼、口、鼻、返家時、如廁後，應使用肥皂或洗手乳洗手。
- 有感冒症狀時：避免前往公共場所，與他人近距離接觸時，宜戴口罩。

3 正確的醫療與服藥

- 定期量測及記錄自己的血壓、血糖、或尖峰吐氣流速值(慢性肺病病人)。
- 按時回診，保持平常服用的藥品有足夠存量，不能自行中斷服藥。

4 人身保暖

- 適度食物溫補，食用熱食與熱飲，可少量多餐。
- 避免喝含酒精或咖啡因的飲料，此類飲料會加快身體熱能流失。

- 適時活動，儘量保持正常的身體活動，適量運動可使身體產熱，幫助維持體溫。
- 規律運動：年紀稍長的長者建議進行較溫和的律動，如：瑜珈、健走、韻律操等。
- 添加衣物保暖，減少低溫暴露，平日準備足夠的生活必需品，以減少寒流來襲時外出的次數；外出時，可採多層次穿法，方便穿脫。

5 維持健康身心

秋冬因夜晚時間變長，日照量減少，且由於寒冷的緣故，大腦循環較差，神經傳遞物質調節力差，故易引發精神相關問題。維持身心健康平衡的保養方式相當簡單，從心理與生理兩層面著手：

- 心理層面**：多用正向思維看待一切人事物，適時排解壓力，適度的休息和保持充足的睡眠，閒暇時從事自己喜愛的活動等，都可以避免因心理壓力大而造成免疫力下降。
- 生理層面**：冬季曬太陽可促進人體血液循環和新陳代謝，幫助體內製造陽光維生素D，進而改善冬季憂鬱情況。因為維生素D能夠增加血液中的血清素濃度，這種神經傳遞物質與注意力的集中、情緒和自律神經平衡息息相關，能夠減輕情緒失調和憂鬱症狀。

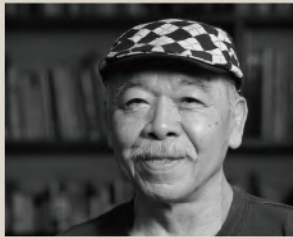
若能了解秋冬季節保健的重要性，便能遠離疾病風險，暖暖地度過漫漫嚴冬！

Ref：衛生福利部國民健康署-低溫保健手冊

續曲綿延的回音

ETERNAL ECHOES: A CONTINUATION IN MELODY

參展藝術家 | 林熺俊、許自貴、謝秉勳、陳柏源



建築構成 | 壓克力 | 林熺俊



跨越時代的藝術對話

振臂一揮，一道道閃耀的痕跡可以在畫面中被留下，這個當下的招呼就從藝術家的手中展現出數個續曲綿延的有聲畫面。從身體、自然到外部環境的串連，每件靜態的視覺創作都猶如動態的音樂旋律，影響人的社會與精神空間。本次展覽以世代對話為主軸，由許自貴、林熺俊和謝秉勳、陳柏源為組合，彷彿

一段初次回憶的視覺旋律在高禾醫院裡響起。就像我們會跟隨音樂中的旋律一樣，當第一段進入到第二段的續曲時，我們的腦海中依然綿延著初次的旋律與之重疊，形成循環，灌溉身心，比喻著世代的對話關係：一段難得的回音。

從現實生活中出發，隨著生命歷練的變化與觀照，藝術家許自貴以擅長的「立體



龍 | 雕塑 | 許自貴



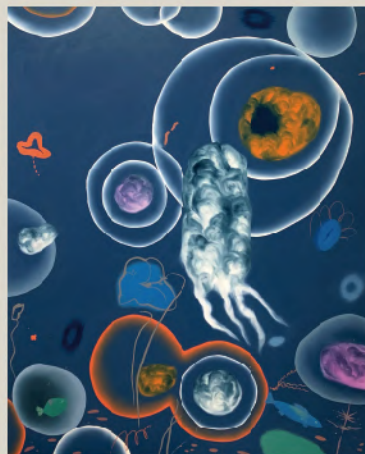
飛龍 | 雕塑 | 許自貴



繪畫」捕捉出生動的姿態，宛如具有生命一般立體深刻，充滿著生態意象。在建築的教學環境中蛻變，藝術家林熺俊在面對景與物的關係中，嘗試以幾何空間來活化當下的不可預測性，回應一趟趟探索內在風景的過程與其自由度。步入專注的創作狀態裡，藝術家謝秉勳凝視著個人潛意識的出擊與反擊，有意識地與之保持距離，逐漸展示出「船」與「梯」等圖像符碼，催動生命力轉變的層次意義。從現實觀察到的漣漪變化到數位動態中的延遲推測，藝術家陳柏源畫出一圈圈滯留的動態痕跡，回歸慢速生命活動的追尋，猶如身在安靜地生態花園中，輕搖動。本次展期於高禾醫院展出。



Demon Vessel | 壓克力 | 謝秉勳



浮草 no.57 | 油畫 | 陳柏源



展覽線上畫冊

| 聯繫我們 |

07-3857720

★ 擴大看診服務 ★ ★ 全面加開夜間門診 ★



特約院所名單



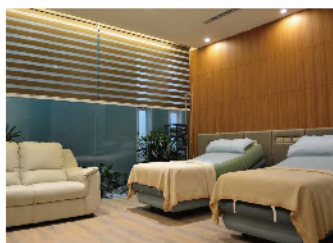
高雄市鼓山區
高禾醫院
(07)394-9938
高雄市鼓山區博愛一路460號



高禾醫院
預防醫學中心
(07)394-9908
高雄市鼓山區博愛一路460號2樓



高安生醫活力館
DR.HSU保健品
(07)330-0901
高雄市前鎮區光華二路159號



台中市西屯區
政禾診所
(04)2251-6041
台中市西屯區政和路152號



讀者意見調查



您的鼓勵是《整合醫學季刊》 成長最大的動力

為了製作更豐富的內容回饋所有愛護季刊的讀者，
編輯部將根據您的意見調整企劃方向，
希望刊物能更符合讀者的需求。
感謝各讀者本刊的支持。

請掃描下方QR-code

