

《健康達人125》民衆自我照護手冊編輯群名單

【編審委員】

林忠順/長庚醫院家庭醫學科主任
黃信彰/台北榮民總醫院家庭醫學部主任
鍾嫻嫻/馬偕醫院家庭醫學科主任
陳仲達/新光醫院家庭醫學科主任
陳志道/亞東醫院家庭醫學科主任
周稚傑/三軍總醫院家庭醫學科主治醫師
徐嘉吟/國泰醫院家庭醫學科主治醫師
詹其峰、黃國晉、姚建安/台大醫院家庭醫學部
主治醫師

【責任主編】天下遠見出版股份有限公司何聖芬

【編輯群】

第一部 健康達人就是您

處理健康問題的技巧 / 台大醫院廖宗志
尋找您的家庭醫師 / 台大醫院廖宗志

第二部 有健康，才過得好

疫苗接種 / 亞東醫院陳志道
健康篩檢與週期性健康檢查 / 亞東醫院陳志道
遠離菸害 / 亞東醫院陳志道
情緒管理：壓力調適 / 亞東醫院陳志道
牙齒保健 / 亞東醫院周秀芳

第三部 急救和緊急狀況處理

面對緊急傷病 / 長庚醫院林忠順
動物及人的咬傷 / 長庚醫院王豐林
呼吸系統急症 / 長庚醫院駱聰成
心肺復甦術 / 長庚醫院董孟昇
墮傷 / 長庚醫院陳進明
燒傷、燙傷和化學灼傷 / 長庚醫院錢凱平
割傷、瘀血、穿刺傷 / 長庚醫院丘亮
觸電 / 長庚醫院陳榮祥
頭部外傷 / 長庚醫院李文正
心臟病發作 / 長庚醫院洪國泰
熱衰竭與中暑 / 長庚醫院陳進明
過度換氣症候群 / 長庚醫院陳昭源
蜂叮 / 長庚醫院林志泉
蛇咬傷 / 長庚醫院林志泉
流鼻血 / 長庚醫院劉乃豪
耳內異物 / 長庚醫院丘亮
意外中毒 / 長庚醫院林志泉
休克 / 長庚醫院石啓仲
脊椎和脊髓創傷 / 長庚醫院邱俊傑
肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折 / 長庚醫院
劉乃豪
中風 / 長庚醫院陳昭源

第四部 疾病與治療

腹腔的問題

腹痛 / 員山榮院李威儒
便秘 / 芝山診所余儀呈
脫水 / 貝爾診所何淑芳
腸胃感冒與食物中毒 / 芝山診所余儀呈
腹瀉 / 貝爾診所江至豐
心灼熱 / 芝山診所余儀呈
大腸急躁症 / 芝山診所陳維茜
噁心與嘔吐 / 家庭醫師張正弘診所
直腸問題 / 碇內診所周裕清
尿失禁 / 中和衛生所姚智偉
泌尿道感染 / 竹東榮院邱金德
疝氣 / 萬芳醫院林正清

頸背的問題

下背痛 / 新光醫院林育正
頸部疼痛 / 新光醫院張翠巖

骨頭、肌肉和關節的問題

關節炎 / 馬偕醫院劉如芳
膝蓋問題 / 馬偕醫院施耀明
抽筋和腳痛 / 馬偕醫院杜瀛岳
骨質疏鬆症 / 馬偕醫院董惟新
足部問題 / 馬偕醫院方銀漢
運動傷害 / 馬偕醫院邵馨慧

胸腔和呼吸器官的問題

過敏 / 新光醫院張俊毅
氣喘 / 新光醫院許芯宜
支氣管炎 / 新光醫院劉佩雯
咳嗽 / 新光醫院陳昱弘
肺炎 / 新光醫院洪文弘
胸痛 / 新光醫院廖淑娟
感冒 / 新光醫院洪文弘
流行性感冒 / 新光醫院蕭銘興
發燒 / 新光醫院蕭銘興
鼻竇炎 / 新光醫院許芯宜
喉嚨痛、鏈球菌性喉嚨痛和扁桃腺炎 / 新光醫
院劉佩雯

眼睛和耳朵的問題

紅眼症和針眼 / 台大醫院林俞佳
青光眼與白內障 / 沈眼科診所沈政璋
頭暈、眩暈及耳鳴 / 台大醫院林俞佳
耳垢和耳朵痛 / 台大醫院林俞佳
聽力喪失 / 台大醫院林曉凌

頭痛的問題

頭痛 / 亞東醫院許秀卿
 偏頭痛 / 亞東醫院許秀卿
 小兒頭痛 / 亞東醫院許秀卿

皮膚的問題

青春痘 / 台大醫院賴韻如
 異位性皮膚炎 / 台大醫院賴韻如
 黴菌感染 / 台大醫院賴韻如
 蕁麻疹 / 台大醫院汪宗哲
 趾甲內嵌 / 台大醫院汪宗哲
 皮膚紅疹及皮膚癢 / 台大醫院汪宗哲
 曬傷 / 台大醫院溫瓊容
 疣 / 台大醫院溫瓊容
 皮膚良性腫瘤 / 台大醫院溫瓊容

嬰兒和幼兒的健康

嬰幼兒健康照護 / 高市柏仁醫院王志祿
 小孩尿床 / 三軍總醫院彭家勛
 水痘 / 西湖安康診所柯景馨
 嬰兒腹絞痛 / 中科院醫務所莊明憲
 哮喘 / 西湖安康診所柯景馨
 尿布疹 / 三軍總醫院廖文評
 嬰兒腹瀉與嘔吐 / 中科院醫務所莊明憲
 兒童發燒 / 桃園榮民醫院游翁斌
 膿痂疹 / 喬皮膚科診所陳逸鴻
 蟻蟲感染 / 三軍總醫院張景勳
 汗疹 / 喬皮膚科診所陳逸鴻
 泡疹性咽喉炎 / 高市柏仁醫院王志祿

慢性病

糖尿病 / 馬偕醫院林啓民
 血脂異常症 / 馬偕醫院楊詠婷
 高血壓 / 馬偕醫院黃鈞源

女性的健康

乳房健康照護 / 國泰醫院林幸慧
 婦女健康 / 國泰醫院李彥潔
 懷孕 / 國泰醫院李彥潔
 痛經 / 國泰醫院林竹君
 月經周期異常及不正常子宮出血 / 國泰醫院林竹君
 停經期 / 國泰醫院葉嘉澤
 經前症候群 / 國泰醫院林竹君
 陰道炎 / 國泰醫院徐嘉吟

男性的健康

生殖器官健康 / 台大醫院周蓓莉

勃起障礙 / 台大醫院周蓓莉
 攝護腺疾病 / 台大醫院周蓓莉

健康的性

性傳染疾病 / 國泰醫院徐嘉吟
 愛滋病毒與愛滋病 / 國泰醫院方信智

健身

打造您專屬的健身計畫 / 馬偕醫院林士涵
 熱身及冷身運動 / 馬偕醫院林士涵

營養

七種簡單的飲食原則 / 亞東醫院蔡美華
 小朋友與老人家的營養 / 亞東醫院蔡美華
 營養食品建議 / 亞東醫院蔡美華

心理問題和身心健康

心理健康問題 / 台大醫院周蓓莉
 酒精和藥物問題 / 台大醫院周蓓莉
 焦慮症 / 台大醫院姚建安
 憂鬱症 / 台大醫院周蓓莉
 睡眠障礙 / 台大醫院周蓓莉
 自殺 / 台大醫院周蓓莉
 暴力行為 / 台大醫院姚建安
 壓力與苦惱 / 台大醫院姚建安

輔助醫學

常用輔助療法 / Vgh-Tcm陳方佩
 為自己選擇正確的治療 / Vgh-Tcm陳方佩

用藥的問題

居家健康照護配備 / 台大醫院林曉凌
 台灣的藥品分級制度 / 和信醫院陳昭姿
 處方用藥 / 台大雲林分部張皓翔
 非處方用藥 / 台大雲林分部張皓翔
 家庭常備藥 / 和信醫院陳昭姿
 用藥問題 / 台大雲林分部張皓翔
 用藥前的提醒 / 和信醫院陳昭姿
 正確的服藥時間 / 和信醫院陳昭姿
 藥品可以磨粉嗎 / 和信醫院陳昭姿
 外用藥 / 和信醫院陳昭姿
 家庭醫療紀錄 / 台大醫院郭斐然

台灣的醫療照護

善用醫療資源 / 台大醫院梁繼權
 地方家庭醫師照護網 / 台大醫院詹其峰
 安寧緩和醫療照護網 / 台大醫院邱泰源