

鳥飛村覺曙， 魚戲水知春



家庭醫學部主治醫師 詹其峰

「萬紫千紅總是春」，三月迎接春暖花開，適合戶外活動。賞花踏青能舒緩壓力、促進身心健康。讀著們不妨結合健行踏青、賞玩園藝、休閒運動等活動，更能有效促進健康。戶外活動時請記得防曬、適時補充水分，花粉過敏者留意自身狀況。

本期精彩內容很多跟視力健康相關：3C 時代的護眼之道，隨著科技的發展，現代人使用 3C 產品的時間越來越長，眼睛也承受著巨大的壓力。侯鈞賀醫師在《3C 使用的熟齡護眼之道》一文中，提醒大家長時間使用 3C 產品，容易造成眼睛乾澀、疲勞，甚至引發飛蚊症、老花眼、乾眼症、白內障、青光眼、黃斑部病變等問題。使用 3C 產品時應調整螢幕亮度，每 20-30 分鐘休息一下，看看遠方，並注意眼部防曬。充足的睡眠和均衡的飲食，也有助於保護眼睛。劉耀臨醫師在《老人家有白內障，小小孩也會得白內障？淺談先天性白內障》一文中，介紹了先天性白內障。由於幼兒視力正在發育，先天性白內障會阻礙視覺發展，導致弱視。林昭文醫師在《淺談幼兒視力發展與篩檢》中，則提醒家長，幼兒視力發展不良的原因，除了近視和散光，還包括斜視和弱視。林醫師也詳細說明了幼兒視力發展的各個階段，以及需要注意的事項。田嘉美護理長在《視網膜上增生膜的治療與護理》中，介紹了視網膜上增生膜的成因、症狀和治療方法。視網膜上增生膜會造成視力模糊、視野扭曲，嚴重時可能導致視網膜剝離。魏以宣醫師在《我有眼袋、黑眼圈、細紋怎麼辦？》一文中，詳細介紹了眼袋、黑眼圈和眼周細紋的成因和治療方法。眼袋的形成是眼窩脂肪膨出，可以透過手術治療。黑眼圈則可以分為色素

型、血管型和結構型三種，可以透過醫美療程改善。眼周細紋可以分為動態紋和靜態紋，動態紋可以注射肉毒桿菌素，靜態紋可以注射填充物。蔡惠婷藥師在《糖尿病視網膜病變治療簡介》中，則說明了糖尿病視網膜病變的治療方法，包括控制血糖、雷射治療、玻璃體切除術和注射新生血管抑制劑等。

大大恭喜吳明賢院長領導的研究團隊發表了全球首創的新型二合一胃癌、大腸癌整合篩檢模式，此研究成果榮登頂尖期刊《美國醫學會雜誌》JAMA。這項研究整合了胃癌和腸癌的篩檢，不僅提高效率、降低成本，也提升了民眾的參與率，真可謂是「臺灣尚勇」的臺灣之光！

其他精采的內容還包括吳盈欣藥師在《常見用藥 QA》中，回答了病友關於指甲乾癬治療的疑問。指甲乾癬的治療方式包括外用藥、口服藥和針劑注射等。指甲乾癬的治療需要持之以恆，才能看到效果。沈伯郡心理師在《【金山快訊】社區醫療中多元的心理服務風景》一文中，分享了他在金山分院服務的經驗。金山分院的心理師除了提供院內的兒童心理衡鑑服務，也結合在地信仰資源，舉辦健康促進講座和認知促進團體，並參與居家安寧訪視。晴子社工師在《織一張社會安全的網—獨老的安寧善終》一文中，分享了一個獨居長輩在生命末期獲得醫療團隊和社會資源協助的故事。這篇文章提醒我們，在高齡化社會中，獨居長輩的照顧議題需要你我共同關注。

「鳥飛村覺曙，魚戲水知春」，期盼讀者們能在春暖花開之際提升健康素養，也不要忘了多走出戶外賞花踏青，促進健康！