

迎向2026： 在精準與溫暖中， 守護全家人的健康



家庭醫學部主治醫師 詹其峰

時序更迭，歲月匆匆，轉眼間已邁入 2026 年的嶄新篇章。在這個充滿寒意卻又孕育著春信的時節，向每一位讀者致上最誠摯的新年祝福！在本期的內容中，從尖端的智慧醫療到日常的居家保養，從兒童的隱形危機到長者的骨骼健康，為您端出一道道全方位的健康年菜！

本期最令人振奮的焦點，莫過於我們的跨科部團隊在口腔顎面重建領域取得的重大突破。顎顏面智慧醫療中心整合了多專科團隊，利用電腦輔助手術模擬技術與 3D 列印，實現了「一日完成（Jaw in a Day; Smile in a Day）」的奇蹟。讓病人在切除腫瘤的當天，就能同步完成顎骨重建與植牙賡復，術後醒來即可張口咬合，甚至看見鏡中熟悉的笑容。這不僅是醫療技術的精進，更是對病人生命尊嚴的極致維護，展現了醫療「以人為本」的核心價值。

將目光轉向我們的下一代，許多家長可能認為「高血壓」是中老年人的專利，但小兒部黃厚瑄醫師提醒我們，兒童與青少年高血壓其實是被低估的隱形殺手。隨著飲食西化與肥胖比例增加，現代兒童與青少年面臨原發性高血壓的風險正在上升。若孩子在平靜狀態下多次測量血壓均高於標準，必須正視體重控制與飲食調整的重要性，因為兒童時期的血壓控制，將深遠影響成年後的心血管健康。此外，如果您的孩子身上出現不明原因的瘀青或紅點，請不要只當作是調皮碰撞。綜合診療部杜佳叡醫師深入淺出地介紹了「免疫性血小板缺乏紫斑症（ITP）」，這是一種因免疫系統失調導致血小板被破壞的疾病。透過細心觀察並及早就醫診斷，以及新型藥物治療與生活調整，可以維持良好的生活品質。

許多人一感覺肩膀痛、手抬不高，就直覺認為是「五十肩」。復健部梁蕙雯主任在「發燒話題」中為我們釐清，肩膀疼痛的原因繁多，從旋轉肌袖損傷、鈣化性肌腱炎到滑囊炎皆有可能。若是肌腱鈣化引起劇痛，除了傳統復健，現在更有超音波導引注射與體外震波等精準治療可供選擇。但更重要的是「預防勝於治療」，才能真正遠離疼痛困擾。另外，冬季心血管疾病的風險也不容小覷，內科部張皓雲醫師特別叮嚀，胸悶、呼吸急促或心悸可能是心臟發出的求救訊號，及時就醫是保護心臟的關鍵。

對於正在對抗癌症的病友，本期也提供了實用資訊。藥劑部林星羽藥師提醒，癌症治療期間因免疫力下降，B 型肝炎帶原者體內潛伏的 B 型肝炎病毒可能伺機「再活化」，甚至引發猛爆性肝炎。因此，配合醫囑服用抗 B 肝病毒藥物，是癌症治療計畫中不可或缺的一環。護理部韓志杰護理師也針對化療後的居家照護提出了具體建議。當白血球低下時，落實「食物煮熟、飲水煮沸、水果去皮」的低微生物飲食原則，以及勤洗手、戴口罩等生活習慣，能有效降低感染風險。影像醫學部葉曉橋醫師也介紹了針對骨轉移疼痛的「神波刀」治療，為提升癌友生活品質提供了新的選擇。

醫學的進步，在於能看得更細微，也能做得更周全。從利用 3D 科技重塑臉龐，到在顯微鏡下調控血小板數量；從關注兒童血壓數值，到緩解長者肩膀痠痛，每一篇文章背後，都是臺大醫院團隊守護生命的承諾。新的一年，期盼這份刊物能繼續成為您與家人健康的良伴。再次祝福您，闔家安康，馬年順心如意！