

## 醫事人員介紹

### 現職：

- 臺大醫院口腔醫學部主治醫師

### 專長：

- 牙周病治療、人工植牙

### 學歷：

- 國立臺灣大學牙醫專業學院牙醫學士

### 經歷：

- IHI 國際植牙學會會員
- 臺灣牙周病醫學會專科會員
- 臺大醫院癌醫中心分院牙科兼任主治醫師
- 臺大醫院牙周暨植牙專科訓練醫師



簡妘芯 醫師



門診時間

### 簡醫師貼心小叮嚀：

口腔健康不只是牙齒刷乾淨就好，牙齦也需要照顧。

你是否有過刷牙流血、牙齦腫脹、口中有異味的情況？這些可能是牙周病的早期警訊。牙周病初期常無明顯症狀，一旦惡化，則可能導致牙齒動搖、甚至脫落。

其實，每天多一點用心——正確刷牙、使用牙線、定期洗牙與檢查，就能讓牙齦恢復健康、遠離牙周病的威脅。

健康的牙齦，才能穩固每一顆牙齒。讓我們一起守護笑容，從現在開始。



## 醫事人員介紹



傅薰儀 醫師



門診時間

### 現職：

- 臺大醫院外科部主治醫師

### 專長：

- 心臟衰竭、重症

### 學歷：

- 國立臺灣大學醫學系醫學士

### 經歷：

- 臺大醫院新竹臺大分院外科部主治醫師

### 傅醫師貼心小叮嚀：

心血管外科醫師每天都親身見證心臟健康的重要性。雖然先進的手術和挽救生命的干預措施唾手可得，但預防仍是最強大的工具。提醒大家，許多心臟疾病是可以預防的——而您今天所做的選擇將對您的未來產生持久的影響。

### 請牢記以下要點：

- 了解您的血壓、膽固醇和血糖值：定期檢查您的血壓、膽固醇和血糖值。有些疾病在症狀出現之前就可能造成隱性損害。
- 保持運動：每週抽出數日進行 30 分鐘的適度運動，就能增強您的心臟功能，降低患病風險。
- 注意飲食：多攝取富含蔬菜、水果、全穀物和優質蛋白質的飲食，同時低鹽、低糖和低加工食品，可以保護您的動脈並支持您的整體健康。
- 不要吸菸：吸菸是導致心臟病和中風的最危險因素之一。如有吸菸習慣，請尋求幫助戒菸。
- 管理壓力：慢性壓力會損害您的心血管系統。請留出時間休息、恢復精力，並關注自身心理健康。

如果您有心臟病家族史或其他風險因素，請不要拖延就醫。早期發現和改變生活方式可以帶來很大的改變。您的心臟值得照顧——不僅在手術室，也在您的日常生活中。照顧好自己，保持心臟健康。