

麥得飲食教你吃出健康腦

社區醫學部 林郁婷營養師

「你是忘記了，還是想不起來？」失智症是一種疾病，而非正常老化現象。隨著台灣邁入超高齡社會，失智人口已超過35萬人，65歲以上長者中，每13位就有1位罹患失智症。根據國際失智症協會2019年《全球失智症報告》指出，全球平均每三秒就新增一人失智患者，失智症已成為全球關注的重要健康議題。

讓大腦青春慢老的飲食法

麥得飲食（MIND Diet）又稱「心智飲食」，是結合「地中海飲食」與「得舒飲食」的全新飲食模式，其全名為Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay，中文意為「地中海與得舒飲食結合介入以延緩神經退化」，被證實有助於對抗失智症及延緩神經退化性疾病的進展。

研究顯示，實行麥得飲食的長者，認知功能退化速度明顯較慢，與沒有實行者相比年輕了7.5歲。此外，麥得飲食可降低多達53%的阿茲海默症風險，並有助維持心血管健康，減少慢性疾病的發生。

10多5少 吃出健康腦

麥得飲食強調以天然、未加工的植物性食物為主，鼓勵攝取全穀類、豆類、蔬果等食物，並攝取魚類及好油，同時限制加工食品及高飽和脂肪的食物。

建議多攝取的10種「健腦食物」：

- 全穀類:每日3份(如糙米、燕麥、蕎麥等)
*一份為1/4碗飯，約40公克
- 深綠色蔬菜:每週至少6份(如菠菜、青花菜、甘藍菜等)
*一份為煮熟葉菜半碗，約100公克
- 顏色繽紛的蔬菜:每日至少1份(如：蘿蔔、菇類、茄子等)
*一份為一碗，約100公克
- 堅果類:每週5份(如腰果、核桃、芝麻等)
*一份為2顆核桃或5顆腰果，約7~10公克
- 豆類:每週3份(如黃豆、黑豆、毛豆等)
*一份為190毫升豆漿或半盒豆腐
- 家禽類:每週3份(如雞、鴨、鵝等)
*一份約三指大小禽肉，約30公克
- 莓果類:每週2份(如草莓、藍莓、蔓越莓等)
*一份為藍莓100克，草莓160公克
- 魚類:每週1份(如鮪魚、鯖魚、秋刀魚等)
*一份為35克
- 初榨橄欖油:建議作為主要用油，取代椰子油或豬油，每天約2湯匙。
*一湯匙為15毫升
- 紅酒:每日不超過一杯，若無飲酒習慣者則不必特意飲用。
*一杯為120毫升

應減少攝取的5種「傷腦食物」：

- ▲奶油、人造奶油:每日不超過1湯匙
- ▲蛋糕與甜食:每週不超過5次
- ▲紅肉:每週不超過3份
- ▲油炸與速食:每週不超過1次
- ▲起司:每週不超過1次

趨吉避凶 防失智

國健署建議，預防失智應從日常生活積極增加大腦保護因子（趨吉），同時遠離危險因子（避凶），以延緩認知退化，降低失智風險。

除了均衡飲食、維持體重之外，也建議多動腦、多社交、多運動。此外，應避免頭部外傷、戒菸、遠離憂鬱，並預防三高，這些都是維持腦部健康不可或缺的重要環節。

感謝函

感謝 腎臟內科 黃鈺琴醫師
C9 病房 葉珮如護理師 蔡瑄娣護理師
林子芸護理師
C7 病房 劉家宏護理師

因本人父親在廁所坐著如廁後無法站立行動、失去意識，護理師們合力一起幫忙家父從廁所移至病床並由黃鈺琴醫師緊急醫治，貴院的醫療團隊，擁有足夠地專業，讓手足無措的我感到安心，希望能以這個管道表達我的至深銘感。

歐O盈 敬上

有您真好！

感謝函

感謝 泌尿科周政緯主任
張雅婕專科護理師

太太去年腎結石來貴院手術清除石頭，今年因生成再到貴院住院診治，很幸運再遇到張雅婕專科護理師，術前諮詢的過程中，耐心地傾聽病患的心聲，讓太太感到很有安全感，也拉近與醫護人員的距離。

貴院在院長領導下，成為有溫暖的醫療院所，加上泌尿科周主任醫療專業及張護理師的耐心與親和力，泌尿科團隊很值得按讚!!!

郭先生 敬上

有您真好！



新北市立聯合醫院網站
<https://www.ntch.ntpc.gov.tw>



透過Line接收最新消息!!

門診參考症狀一覽表

科別	參考症狀
家庭醫學科	不分年齡、男女老少，任何疾病或症狀未明均可看診，特別適於初診篩檢或長期慢性病的追蹤診療。除個人就診外，更提供全家的醫療及保健服務，強調連續性、週期性、長期性與預防性的健康照顧，並做預防注射...等。
消化內科	腹痛、腹鳴、腹脹、腹瀉、大便不規則、食慾不振、消化不良、胃酸、胃潰瘍、黑色便、鮮紅血便、白色便、吐血、貧血、吞嚥困難、膚色變黃、B型肝炎帶原、肝機異常、肝膽結石...等。
心臟內科	高血壓、高血脂症、心絞痛、心肌梗塞、胸痛、胸悶、心臟衰竭、心悸、心律不整、呼吸困難、暈厥、冠狀動脈心臟病...等。
神經內科	頭痛、頭暈、癱瘓、中風、半身不遂、肌力減退喪失、肢體無力、肢體僵硬、手腳麻木、頸痛、背痛、腦炎、腦膜炎、肌肉病變、各種神經痛、肌肉抽搐、痙攣、手腳顫抖、不自主運動、步調不穩、失語症、意識障礙、痴呆、暈眩、腰酸背痛、眼球運動障礙、顏面神經障礙、帕金森氏症...等。
胸腔內科	咳嗽、咳血、氣喘症、慢性阻塞性肺疾病、肺結核、肺腫痛、慢性肺病、肺炎、塵肺症、慢性阻塞性(包括肺氣腫及慢性支氣管炎)、肺膿瘍、支氣管炎及支氣管擴張等各種肺部疾病、胸膈、肋膜炎等各種肋膜疾病與縱膈腔病變、胸悶、胸痛...等。
腎臟內科	慢性腎臟病照護、痛風、泌尿道感染、水腫、蛋白尿、血尿、急性腎衰竭、血液透析(洗腎)、腹膜透析、加護病房連續性透析、糖尿病、高血壓、高血脂等三高問題處理...等。
新陳代謝科	糖尿病、高血脂症、甲狀腺疾病、生長發育障礙、性發育障礙、腎衰竭及其它內分泌疾病...等。
血液腫瘤科	一般血液疾病、血液惡性疾病(血癌、淋巴瘤、骨髓瘤)...等。
感染科	發燒、咳嗽、不明熱、上呼吸道感染、肺結核、泌尿道感染、感染性腹瀉、腹部膿瘍、中樞神經系統感染、心內膜炎、軟組織發炎、蜂窩性組織炎、骨髓炎...等。
一般外科	換藥、折線、皮膚及皮下腫塊、疝氣、脫腸、腹痛、膽囊炎、肝膽結石、痔瘡、血便、肛裂、乳房疾病、甲狀腺疾病、腹腔鏡手術...等。
心臟外科	心臟膜修補置換手術、周邊血管阻塞、靜脈曲張、動脈瘤手術、冠狀動脈繞道手術...等。
腦神經暨脊椎外科	肩頸疼痛、下背疼痛、四肢疼痛、麻木無力、脊椎神經病變、脊椎骨刺、頭部外傷、腦挫傷、脊椎損傷、脊椎骨折、坐骨神經痛、出血性腦中風、腦脊液腫瘤、腕隧道症候群、顏面神經痙攣、手汗症...等。
胸腔外科	肺部結節腫瘤、吞嚥困難、胸膈異常(漏斗胸)、肋骨胸骨骨折、微創胸腔鏡及達文西手術(肺癌、食道癌、縱膈腔腫瘤、食道疝孔修補)...
小兒科	一般兒科疾病(呼吸道疾病、感冒、喉嚨不適、耳朵疼痛、發燒與感染氣喘、過敏、腸胃道疾病、異位性皮膚炎)、新生兒疾病、育嬰指導、預防注射、健康檢查、健康諮詢...等。
婦產科	婦科腫瘤、高危險妊娠檢查、婦癌手術治療、孕婦早期篩檢、產前檢查、超音波檢查、尿失禁、陰道鏡、不孕症、腹腔鏡檢查及手術...等。
骨科	骨折、脫臼、關節退化、關節炎、骨膜炎、骨腫瘤、脊椎病變、脊椎骨骨折、脊椎側彎、僵直性脊椎炎畸形、小兒關節異常、坐骨神經痛、骨節疼痛、腰酸背痛、運動傷害、駝背...等。
泌尿科	腰痛、下腹痛、血尿(腎及其他尿路結石)、小便疼痛、小便困難無力、頻尿、急尿(前列腺肥大)、陰囊腫痛、會陰疼痛(血精及各類泌尿道發炎)、精索靜脈曲張、男性早泄、性功能衰退、不孕症及各類性病；男女尿失禁及各類膀胱功能異常；小孩頻尿、夜尿、遺尿未降、疝氣、包皮過長、各類泌尿道腫瘤...等。
耳鼻喉科	感冒、鼻塞、流鼻血、鼻過敏、鼻囊炎、鼻息肉、耳鳴、耳朵流膿、聽力障礙、暈眩、顏面神經麻痺、頭頸部腫痛、吞嚥困難、扁桃腺病變、聲音沙啞、語言障礙、甲狀腺腫瘤、兒童耳鼻喉疾病...等。
眼科	白內障、青光眼、急性慢性結膜炎、針眼、翼狀贅肉、眼異物、電焊眼、乾眼症、眼皮下垂、眼內出血、內外斜視、眼瞼內外翻、睫毛倒插、糖尿病視網膜病變、視網膜剝離、近視、兒童弱視、視力保健、精配眼鏡、隱形眼鏡...等。
皮膚科	一般皮膚病(濕疹、牛皮癬、富貴手、過敏性皮膚炎、香港腳、灰指甲、丹毒、水痘、疣(疣鱗刺)、汗斑、白斑、頑皮屑、雞眼、尿布疹)、醫學美容(黑斑、雀斑、老人斑、點痣、果酸換膚...等。)
精神科	失眠、焦慮症、緊張性頭痛、身心症、躁鬱症、恐慌症、強迫症、失智症、精神分裂、妄想症、幻聽、自殺、藥癮、智能不足、人格違常、適應障礙、性功能障礙、生理回購治療、心理治療、心理評鑑、老年精神及心理疾病、婚姻及家庭諮詢、兒童及青少年問題...等。
復健科	中風後遺症復健、腦傷(頭部外傷)後遺症、脊髓損傷、周邊神經病變、坐骨神經痛、腰酸背痛、關節疼痛、運動傷害、骨科術後復健、燒傷後遺症、手外傷術後復健、吞嚥困難、發聲矯正、截肢後復健、矯正鞋製作。
牙科	蛀牙、齒內炎症、缺牙、固定或活動假牙製作、牙齒傾倒、牙齒錯咬、牙周手術、牙周組織再生術、特殊合金鑲復物、顫動關節疾病、人工牙根種植及鑲復、牙齒排列不整、擁擠、暴突等之齒列矯正...等。
中醫科	中醫內科系疾病(氣喘、肝膽、腸胃、腎臟、心臟血管、腫瘤、糖尿病、高血壓、痛風、關節炎)、中醫耳鼻喉科、中醫眼科、中醫皮膚科、中醫婦科系統疾病、中醫針灸、中醫傷科...等

免費四大癌症篩檢 → 免掛號費、快速檢查，請洽轉診中心櫃檯(符合預防保健資格民眾)



新北市立聯合醫院

全面照護・幸福健康

本院耗資千萬引進全球唯一新型高階儀器：256切電腦斷層(檢查時間短、低輻射)與1.5T核磁共振(零輻射)、最新內視鏡影像辨識系統讓癌細胞無所遁形！

高
階
健
康
檢
查

全面健康檢查				
方案	幸福主題-腦血管專案	幸福主題-心肺專案	幸福主題-腸胃專案	
費用	20,000元	20,000元	20,000元	
專案特色	★ 1.5T 磁振造影(腦) ★ 1.5T 磁振造影(頸、腰二選一)	★ 256切 電腦斷層(心) ★ 256切 電腦斷層(低劑量肺癌篩檢)	★ 內視鏡檢查(無痛腸胃) ★ 256切 電腦斷層(低劑量肺癌篩檢)	
基礎檢查	●	●	●	
尿液	●	●	●	
糞便	●	●	●	
血液	●	●	●	
血脂肪	●	●	●	
痛風	●	●	●	
糖尿病	●	●	●	
X光	●	●	●	
心電圖	●	●	●	
肝功能	●	●	●	
腎功能	●	●	●	
甲狀腺功能	●		●	
肺功能		●		
腹部超音波			●	
癌症篩檢			●	
電解質			●	
肝炎			●	

詳細內容請至本院網站查詢！

【[新北市立聯合醫院首頁](#)→[醫療服務](#)→[健康管理中心](#)→[高級健康檢查](#)】

本院優質健檢團隊為您健康規劃專屬健康檢查專案，提供高品質精準健康檢查，可依政府公務人員體檢、公司團體員工體檢為您服務！

諮詢預約專線：02-29829111 分機3386、3387、3389、3391

免費成人健康檢查

1. 30~39歲，每5年一次；40~64歲每3年檢查1次。
2. 65歲設籍新北市以上每年檢查1次。
3. 受檢日請務必攜帶身分證及健保卡、印章。

項目	檢查內容
初步身體評估	身高、體重、血壓、脈搏、視力、口腔檢查等
問診及理學檢查	個人及家族病史、憂鬱檢測、健康諮詢、理學檢查等
血液檢查	(1)尿液檢查：蛋白質 (2)腎絲球過濾率(eGFR) 計算 (3)血液生化檢查：飯前血糖、總膽固醇、三酸甘油脂、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、GOT、GPT、肌酸酐、尿酸。 (4)B型肝炎表面抗原(HBsAg)及C型肝炎抗體(anti-HCV)：45歲至79歲民眾及40歲至79歲原住民，可終身接受1次檢查。
健康諮詢	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、腎病識能衛教指導。

電話預約：三重院區 (02) 2982-9111分機3392；板橋院區 (02) 2982-9111分機2132

現場預約：三重院區：門診大樓3樓健康管理中心

板橋院區：1樓掛號批價區13號櫃台

新北市立聯合醫院免費接駁車

New Taipei City Hospital Free Shuttle Bus

三重院區	新埔捷運站1號出口	板橋院區	運行時間	板橋院區	新埔捷運站2號出口	三重院區	運行時間
08:00	08:15	08:30	週一至週五	07:10	07:30	07:50	週一至週五
09:00	09:15	09:30	週一至週五	08:30	-	09:00	週一至週五
★ 09:10	(院內專車不載客)	09:30	週一至週五	★ 08:30	(院內專車不載客)	09:10	週一至週五
10:00	10:15	10:30	週一至週五	09:30	-	10:00	週一至週五
★ 10:40	(院內專車不載客)	11:00	週一至週五	★ 10:00	(院內專車不載客)	10:40	週一至週五
11:00	11:15	11:30	週一至週五	10:30	-	11:00	週一至週五
13:00	13:15	13:30	週一至週五	11:30	-	12:00	週一至週五
14:00	14:15	14:30	週一至週五	★ 13:00	(院內專車不載客)	14:00	週一至週五
★ 14:30	(院內專車不載客)	14:50	週一至週五	13:30	-	14:00	週一至週五
15:00	15:15	15:30	週一至週五	14:30	-	15:00	週一至週五
16:00	16:15	16:30	週一至週五	15:30	-	16:00	週一至週五
★ 16:10	(院內專車不載客)	16:30	週一至週五	★ 15:30	(院內專車不載客)	16:10	週一至週五
17:10	-	17:30	週一至週五	16:30	-	17:00	週一至週五
				17:30	17:40	18:00	週一至週五

新埔捷運站上車地點：

新埔站1號出口右方，民生路三段29巷巷口

新埔捷運站上車地點：

新埔站2號出口前方，民生路二段229-249號前

候車地點 *三重地區：一樓風雨走廊(院區門口，鄰近菜寮站3號出口) *板橋地區：一樓急診側門

- 備註
1. 週六、週日及國定例假日停駛。
 2. 新埔捷運站除上下車外不停留等候。
 3. 本表為參考時間，因交通路況無法掌控，如有延誤敬請見諒，如有更動以現場公告為主。
 4. 如有任何問題歡迎來電詢問(02)29829111分機3190或2120服務中心。
 5. ★時段為院內載運公文、物品之交通車，不提供載客服務。

新北市立聯合醫院

健康管理中心－服務項目

一般體格檢查項目表

項次	類別	項目	須空腹	費用	取件時間(不含例假日)
1	一般體檢	一般理學檢查(含機車考照，60歲以下駕照審驗)	否	100	當天取件
2	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒(15 歲至 60 歲)	否	170	5 個工作天
3	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒 + 胸部 X 光檢查	否	370	5 個工作天
4	勞工體格檢查	一般理學檢查、血糖、尿蛋白、尿潛血、血色素、白血球、SGPT、肌酸酐、膽固醇、三酸甘油脂、胸部 X 光、高密度脂蛋白膽固醇 HDL(定期檢查者依法規定須加做-低密度脂蛋白膽固醇 LDL)	是	1000	5 個工作天
5	餐飲 1	胸部 X 光、A 肝(IgM 抗體)、糞便傷寒	否	640	8 個工作天
6	餐飲 2	胸部 X 光、A 肝(IgG、IgM)、糞便傷寒	否	865	8 個工作天
7	餐飲 3	胸部 X 光、A 肝(IgM)、糞便傷寒、梅毒	否	710	8 個工作天
8	餐飲 4	胸部 X 光、A 肝(IgM)、B 肝抗原、糞便傷寒、梅毒(B 肝抗體: 260元)	否	870	8 個工作天
9	汽車駕照	一般理學檢查、視野、夜視。	否	200	當天取件
10	60歲以上職業汽車駕駛審驗	一般理學檢查、視野、夜視、心電圖、胸部 X 光(需相片 1 吋 2 張)	否	675	3 個工作天
11	68-70 歲職業汽車審驗	一般理學檢查、視野、夜視、運動心電圖、胸部 X 光、血液檢查、尿液檢查(相片 1 吋 2 張)	是	2920	運動心電圖檢查後 1 個月取件
12	保育人員	胸部 X 光、B 肝、梅毒	否	530	5 個工作天
13	看護人員	胸部 X 光、B 肝抗原及抗體、C 肝抗體、梅毒	否	980	5 個工作天
14	保姆人員	胸部 X 光、A 肝抗體、(IgM、IgG)、糞便傷寒	否	865/1115	8 個工作天
15	學生體檢	依各校規定項目(依學校規定張貼相片)	視檢查項目	視檢查項目	視檢查項目
16	婚前健檢	一般血液、血型、尿液、B 肝、愛滋病毒、德國麻疹、梅毒、胸部 X 光、家族史(自費加選項目:男性精液檢查 91 元、女性水痘抗體 260 元)	否	男生 1235 女生 1475	14 個工作天
17	安養院住民	胸部 X 光、B 肝(抗原/抗體)、梅毒、糞便檢查: 阿米巴痢疾、沙門氏菌、寄生蟲	否	1125	7 個工作天

注意事項：

1. 體檢須空腹項目，請空腹8-12小時
2. 檢查時間：三重院區：週一到週五上午08:00-11:30；下午13:30-16:00
週六上午08:00-11:30
板橋院區：週一到週五上午08:00-11:30 (報告領取僅限上午)
3. 聯絡電話：三重院區：02-29829111分機3392
板橋院區：02-22575151分機2132

本院提供 免費癌症篩檢！

1. 子宮頸癌:子宮頸抹片檢查(25歲至29歲每3年一次、30歲以上女性，每年一次)
2. 乳癌:乳房X光攝影檢查(40~74歲女性，每兩年一次)
3. 大腸癌:糞便潛血檢查(45~75歲之男女性，每二年一次)
4. 口腔癌:口腔黏膜檢查(30歲以上有抽菸或曾嚼檳榔之男女性，每二年一次)
5. 肺癌篩檢:(低劑量電腦斷層檢查，兩年一次)，請先來電預約

- ◆具肺癌家族史(40至74歲女性或45歲至74歲男性)
- ◆重度吸菸(50至74歲)：每天吸菸包數X 吸菸年數≥20包-年

※完成篩檢贈送宣導品1份，請洽一樓掛號櫃台(轉診中心)

◎聯絡及預約電話 (02) 2982-9111分機3582或3266

11

November

十一月

日	一	二	三	四	五	六
						1 十二
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月大	21 初二	22 小雪
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
30 十一						

12

December

日	一	二	三	四	五	六
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
7 大雪	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月大
21 冬至	22 初三	23 初四	24 初五	25 行憲日	26 初七	27 初八
28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			

三重院區 地址：241新北市三重區新北大道一段3號 電話：02-2982-9111(代表號)

板橋院區 地址：220新北市板橋區英士路198號 電話：02-2982-9111(代表號)