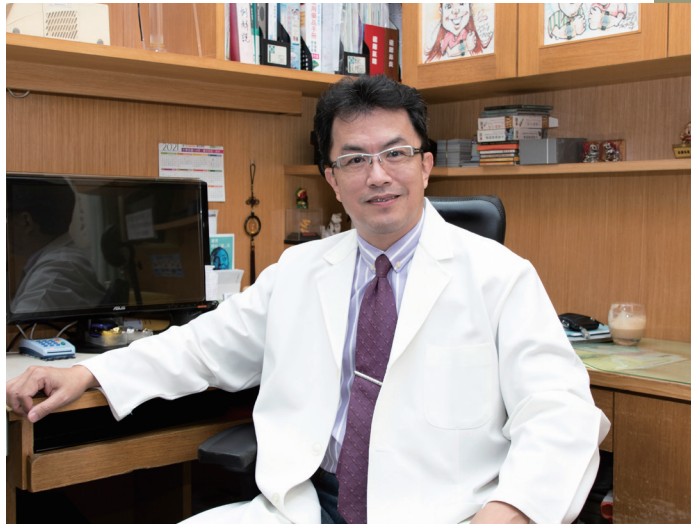


嘉恩耳鼻喉科診所 最值得信賴的社區診所

蔡尚權 長者問題要注意 規律作息保健康

文、攝影／洪詩茵



嘉恩耳鼻喉科診所院長蔡尚權醫師學成歸鄉，服務在地鄉親。

蔡醫師以紮實的醫療專業、無比的耐心及人親土親的連結，紮根東港，成為在地鄉親最信賴的家庭醫師，時刻給予最及時的協助與醫療上的照顧，期許陪伴所有東港鄉親一起健康呷百一！



嘉恩耳鼻喉科診所位於屏東縣東港鎮中正路一段。

守 護東港鄉親健康多年的嘉恩耳鼻喉科診所院長蔡尚權醫師，是浪子回頭的最佳典範，從世人眼中出頭難

的後段班學生，到成為多才多藝的耳鼻喉科醫師，回到屏東故鄉提供醫療服務，造福地方鄰里，蔡醫師的經歷讓我們看見，只要目標明確、計畫周延，沒有達不到的目標。從二〇〇一年至今，

後段班資優生的從醫之路

回憶過往，學生時期，蔡醫師從國小、國中、一直到高中，始終都是後段班的常客，國小時期調皮搗蛋的程度，甚至讓他一路從甲班、乙班、丙班、丁班、戊班、一直唸到己班，將該年級的班別全部念過一輪，也因此好友滿天下，國中時因為熱愛打球，還曾發生數學不及格的情形，之後隨父親至台北念高中，也因為叛逆、不愛念書，成績始終都是班上倒數二名內。

大學多元開放的學習環境是蔡醫師學習生涯的轉捩點，蔡醫師坦言：「高中之前的課業內容無法激發我的學習動能，直到大學，多元豐富的環境激發了我的學習熱情。因為喜歡設計，最初念的是服裝設計系，後期考量未來的生涯發展，決定朝醫學系發展，也設定了畢業後報考學士後醫學系的計畫，由於報考學士後醫學系有一些必修的學分，加上我本身非常喜歡動物，於是轉念生物系，一路順利畢業，更在兵役結束後，考上高雄醫學大學學士後醫學系。」



診所內的玻璃櫃擺放著蔡醫師最愛的收藏。



診療環境乾淨明亮。

畢業之後，蔡醫師輾轉服務於台北陽明醫院、台大醫院及和信醫院，六年多時間累積了深厚的醫學專業，正當自行開業的想法萌芽之際，住在東港的家人卻提出「不如回南部服務在地鄉親」的建議，家人的建言讓蔡醫師憶起對故鄉的情感，僅僅考慮三天時間，就毅然決定回到東港開設診所，成為東港第三家耳鼻喉科診所。

東港四萬多的人口數，就有一家大型醫院，每位醫師服務人口數僅約二百多人，蔡醫師坦言：「東港開業大不

易！」不過，憑藉著人親土親的情感連結、親朋故舊的人脈，加上蔡醫師在台北醫院服務的資歷與累積的紮實醫療專業，以及對病患的關懷與耐心，開業一個月時間，就在當地站穩腳步。

呼籲重視長者耳鼻喉科問題

根據二〇二〇年台灣各縣市老化指數，屏東縣位居第三名，讓人不禁對當地長者的健康情形加倍重視。蔡醫師指出，隨著年齡的增長，慢性疾病引起的耳鼻喉科疾病比例增加，最常見的問題

有以下幾種：
眩暈、聽力障礙、吞嚥障礙、口腔衛生、睡眠呼吸中止症、慢性中耳炎等，其中聽力障礙、眩暈或睡眠呼吸中止症都與代謝循環相關，而老人家最常見的三高疾病即會引起循環和神經調控不良。

上述眩暈、聽力障礙、吞嚥障礙、口腔衛生、睡眠呼吸中止症、慢性中耳炎等問題中，極少人知道眩暈可以尋求耳鼻喉科協助，蔡醫師特別指出：「眩暈主要有二個科別可做診療，內耳與前庭問題引起的『周邊型眩暈』歸為耳鼻喉科，中樞型眩暈則是腦神經科，第二就是新陳代謝科，其他無法區分者，可至一般內科看診。但多數患者並不知道自己屬於什麼類別的眩暈，難以做出正確判斷，其實，醫學統計上，周邊型眩暈的比例高達九成，建議最好先至耳鼻喉科看診，由占比最高者進行過濾，才是最妥當的選擇。」

眩暈、聽力障礙、吞嚥障礙、口腔衛生、睡眠呼吸中止症等問題多數都是一種徵狀，導致人們容易輕忽這些狀況。蔡醫師提醒，千萬不要輕忽這些問題，尤其眩暈的影響是立即的，暈起來可能會嘔吐、不敢動、臥床，因為徵狀來得快，老年人循環又不好，徵狀要退可能需要一至二週時間，而且還會反覆發作；其中影響最大的要屬聽力障礙，因為聽力退化會影響到與家人及社會的互動，甚至造成不必要的誤會與爭吵，進而降低社交機會，當外界的刺激變少，長者的退化就會

加速，容易引發失智問題。

蔡醫師進一步提醒，與長者同住，家人警覺性要高，留意長者的行為、反應、及對周邊刺激的敏感度，即便徵狀輕微，若有疑慮，也可以到住家附近的診所進行檢查或篩檢，避免相關問題的惡化。

貼心叮嚀 期許陪伴鄉親健康到老

預防永遠勝於治療，蔡醫師認為，社區診所應該善盡衛生保健、健康教化的責任，建議長者日常生活作息與保養最好能夠做到下列六大訴求：

一、生活規律：老化是老天爺安排，生活規律是我們可以自己安排的，維持規律作息，睡得舒服、三餐正常。

二、個人良好衛生習慣：例如常刷牙，因為牙齒和口腔健康、吞嚥、周邊感染等問題關係密切。牙齒是口內細菌的溫床，長者若因吞嚥不好嗆到，造成吸入性肺炎，就會將口腔細菌帶到肺部，所以說吸入性肺炎是老年人生命與健康的殺手。

三、遠離不健康的東西：例如菸、酒、檳榔。

四、避免生活周遭的危險因子：包括避免環境噪音或者過濾空氣中的污染源。

五、尋求外界刺激：多參加社交活動、培養興趣及喜好。

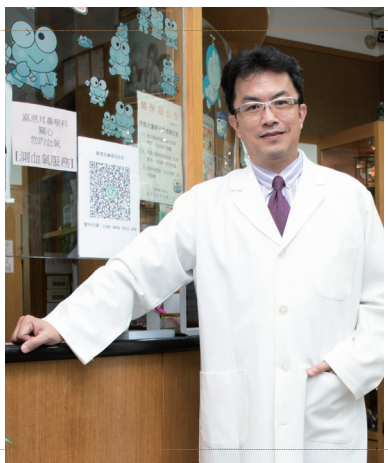
六、施打預防疫苗：建議長者一定要施打以下三種疫苗：流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗及帶狀疱疹疫苗。

對於大家較陌生的帶狀疱疹疫苗，三年前曾經兩次發作的蔡醫師特別說明：

「五十歲以上的年長者，建議一定要施打帶狀疱疹疫苗，因為每個人身體裡都有帶狀疱疹病毒，五十歲以上，在各種環境、生理條件影響下，免疫力下降，致病性增高，而且帶狀疱疹發作不是當下一週的不舒服，而是結束後可能長達五年、十年的後遺症——神經痛，每天這裡痛、那裡痛，有些人痛不欲生，甚至可能引發精神問題。帶狀疱疹疫苗注射一劑，保護力可維持十年以上，罹患過帶狀疱疹者，也有可能再次發作，建議罹病半年之後可施打疫苗，也可減輕後續不舒服的情況。」

總體而言，自我規律保養，維持自身良好的身體條件，聽力好、吞嚥好、行動好，及早諮詢並尋求專業醫療資訊及

專家協助，再搭配社交活動及興趣的安排規劃，在社區診所的協助下，人人都能健康呷百一！



蔡尚權 醫師 PROFILE

現任：

☆嘉恩耳鼻喉科診所院長

資歷：

☆中華民國耳鼻喉科專科醫師

☆台北陽明醫院主治醫師

☆台大醫院臨床研究醫師

☆和信癌症醫院臨床醫師

☆台灣小兒科醫學會會員

☆屏東縣醫師公會理事

主治項目：

☆小兒、成人感冒發燒

☆急性慢性鼻炎、鼻過敏、鼻竇炎

☆急性慢性咽喉炎、扁桃腺炎

☆急性慢性咳嗽、氣喘、聲啞

☆中耳炎、外耳炎

☆耳鳴、聽力障礙、眩暈症

☆頭頸腫塊、癌症早期診斷

☆嘴破、流鼻血、魚刺

特別門診：

☆小兒耳鼻喉特別門診

☆過敏性鼻炎特別門診

☆鼻竇炎特別門診