

讀者 Q&A

Q：我晚上睡覺腳時常會抽筋，吃鈣片有幫助嗎？請問該掛哪一科？

A：造成夜間腳部抽筋的原因眾多，常見原因包括電解質不平衡、週邊血液循環不良、肌肉疲勞等；若無其他特殊疾病，可嘗試於睡前補充鈣片或喝杯溫牛奶，並於睡覺時注意足部保暖改善血液循環。若症狀仍未改善，可掛診家庭醫學部，由醫師詳細診療。

Q：我和家人計畫明年要去非洲旅遊，聽朋友說有些傳染病的預防針要先打，請問要掛哪一科？

A：本院提供國際旅遊傳染病疫苗注射及諮詢服務，可自費掛診家庭醫學部第 10 診—旅遊醫學門診，由醫師評估您的身體狀況及當地傳染病相關疫情後，建議您合適的疫苗注射與預防用藥。

健康教育中心