

## 嘿~「台大醫院站到了」Podcast 搶先聽



關於健康，有些事情你的身體知道，你卻不知道...

還在苦惱多元的資訊來源中，什麼才是可信的嗎？道聽塗說不如聽醫師說。

專業的醫療新知，透過聽臺大醫院各科醫師輕鬆簡短的聊天，把複雜的健康資訊變簡單，不用辛苦搶掛臺大醫院門診也能聽到經醫學實證的可靠訊息。

零碎時間聽一點，距離健康近一點

立即點播下列連結，搶先收聽並分享給所有關心健康的朋友唷！

## EP26 | 聽，耳鳴在說話：耳鳴不是病，是身體在拉警報！feat.臺

大醫院楊庭華醫師

傳送門：<https://reurl.cc/QZ8Oq2>

耳鳴看似小問題，卻會對生活造成困擾。突然性耳鳴、感覺耳朵有聲音是什麼原因？有辦法治療嗎？單側耳鳴是疾病的警訊？其實大部分的耳鳴都可以改善，但什麼情況是身體在拉緊報不可輕忽，需要立即就醫？關於耳鳴的種種疑惑，讓臺大醫院耳鼻喉部的楊庭華醫師來聊給你聽～

- 耳鳴的原因？什麼情況需要就醫？
- 戴耳機容易造成耳鳴？抗噪式耳機好嗎？
- 單側耳鳴 VS 雙側耳鳴？單側耳鳴有可能是鼻咽癌！？
- 耳鳴會消失嗎？有辦法治療嗎？聲音治療是什麼？
- 專注去聽耳鳴的聲音，會越聽越嚴重嗎？
- 改善耳鳴的日常小方法

## EP25 | 聰明吃、適當動～在動與吃之間找出預防心血管疾病的平

衡點！feat. 臺大醫院林鴻儒醫師

傳送門：<https://reurl.cc/v6Z8VN>

心臟是人體的生命幫浦，適度運動及飲食控制能有效降低心血管疾病風險。什麼樣的運動型態適合自己？心臟科醫師所建議的三適運動？在運動過程中出現哪些症狀需要提高警覺？飲食選擇上，比起選擇吃什麼更健康，避開什麼不吃更重要！預防心血管疾病的日常生活選擇小撇步，讓臺大醫院心臟內科林鴻儒醫師來聊給你聽～

- 散步能降低心血管疾病引起的死亡？運動量越多越有幫助？
- 緩和運動 VS 激烈運動，哪種運動方式對心血管好？
- 如何選擇適合的運動型態？運動時出現哪些症狀需要就醫評估？
- 心跳慢正常嗎？心跳快的人比較容易減壽？
- 民以食為天，比起選擇吃什麼更健康，避開什麼不吃更重要！
- 如何聰明吃，正確動，心臟才能健康跳到老？

台大醫院站到了 Podcast 各大平台皆可收聽唷  
傳送門 [https://solink.soundon.fm/ntuh\\_hmc](https://solink.soundon.fm/ntuh_hmc)

立即點閱加入追蹤，也歡迎分享给關心健康的朋友們，我們隔週更新頻道，提供更多的健康資訊唷



主 演：臺大醫院醫師群

主持人/製作：臺大醫院健康管理中心團隊

健康管理中心