

## 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！

## EP29 | 健康過好年～臺大醫師告訴你不知道的疫苗、年菜重要事 feat.臺大醫院張皓翔醫師 傳送門：<https://reurl.cc/pr3Kax>

春節前後，新冠、流感升溫，開心與家人團圓外，做好個人防護也很重要，才能保護自己與保護家人！流感疫苗、肺炎鏈球菌、新冠 XBB 疫苗要施打嗎？哪裡可以打？哪些人需要打？已經確診過新冠肺炎了，還需要打嗎？多久才會產生抗體？除了維持健康，也要維持身材不走樣，過年年菜、零食怎麼吃，讓臺大醫院家庭醫學部張皓翔醫師來聊給你聽。

- 過年人潮多，如何增強個人保護力？
- 確診過了，還需要補打新冠 XBB 疫苗嗎？
- Novavax VS 莫德納哪個好？
- 新冠重症患者，高達 9 成沒有施打新的 XBB 疫苗！？高風險族群是哪些？
- 過年零食怎麼挑？怎麼吃不過量？
- 健康過春節：健康防護罩、身材不走樣秘訣大公開

## EP28 | 疾病跟著牙周病來報到！如何預防牙周病？feat. 臺大醫院陳漪紋副教授

傳送門：<https://reurl.cc/M4XAlv>

許多文獻指出，牙周病和糖尿病、動脈硬化、腸胃道疾病、失智等有相關性，所以牙齒的健康是會影響到全身的健康！牙周病早期會有症狀嗎？電動牙刷如何使用？用力刷牙清潔效果更好？牙周病是一種生活習慣病，正確的口腔衛生觀念和刷牙方式，就讓臺大醫院牙科部牙周病科主治醫師、臺大醫學院臨床牙醫學研究所副教授陳漪紋來聊給你聽。

- 每少一顆牙齒，腦就會退化加速一年？牙齒健康會影響全身健康？
- 牙周病早期會有症狀嗎？可以透過洗牙知道？
- 電動牙刷比傳統用手刷牙方式好嗎？用力刷牙清潔效果更好？
- 牙膏的添加物會影響到清潔力嗎？敏感性牙膏的使用時機？
- 長期使用漱口水會造成味覺改變、牙齒容易染色？
- 預防牙周病的口腔清潔照護：正確刷牙方式、頻率、時間大公開

## EP27 | 肌不可失！如何遠離肌少症，擺脫弱肌 feat. 臺大醫院韓德生教授

傳送門：<https://reurl.cc/VN3m05>

隨著年齡增加、工作忙碌缺乏運動、肌肉量流失，擔心肌少症提早來報到！什麼是肌少症？腰酸背痛是肌少症引起的嗎？要如何檢測？肌少症對身體有哪些影響？這在快速高齡化的社會中，健康老化是我們極需努力的目標，關於肌少症，讓臺大醫院復健部主治醫師、北護分院醫療部主任，韓德生教授來聊給你聽～

- 腰酸背痛是肌少症嗎？什麼是肌少症？
- 肌少症的徵兆有哪些？是正常的老化現象？
- 肌少症可以治療或改善嗎？
- 怎麼判斷肌少症？小腿圍、紅綠燈都可以是檢視工具？
- 肌少症會增加死亡率！？可怕的肌少症共病～
- 擺脫弱肌，遠離肌少症的 Life Style 處方

**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，也歡迎分享給關心健康的朋友們，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

