



# 好厝邊健康課程-精華篇

臺安醫院社區醫學部

## 清新空氣 心肺強健

### 1. 拒絕高油脂食物-心肺的大敵

- 多採用清蒸、水煮、涼拌和清燉等方式烹調食物。
- 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，應盡量減少羊、牛、豬等脂肪含量高的肉類。
- 多食用高纖維食物，包括：未加工的豆類、各類蔬菜、五穀根莖類、各類水果。

### 2. 油脂攝取兼顧油脂均衡

- 必需脂肪酸
- 皮膚光滑
- 助維生素吸收
- 細胞膜完整

### 3. 適度運動

- 應有固定運動時間，一週至少要三次才能達到效果。

## 減緩老化 皮膚水水

### 1. 抗老化方法-健康的生活方式

- 好心情
- 充足的水分
- 充足的睡眠
- 適度的運動
- 均衡充足的營養

### 2. 抗老化飲食

- 均衡飲食（新鮮的食物）
- 低脂飲食，選擇優質油脂來源食物
- 攝取優質的蛋白質食物
- 每天五蔬果
- 多選用富含維生素B群的食物
- 避免維生素E、鋅的不足

### 3. 規律運動~防癌抗老化

- 高纖飲食可降低大腸癌的發生率，若加上運動，更可以降低30%罹患癌症機會。
- 運動會調節女性荷爾蒙，可降低40%~50%的乳癌及30%~40%的子宮內膜癌。

## 病人安全系列宣導 『改善交接病人之溝通與安全』

### 執行策略：

- 落實單位內交班之標準作業程序
- 落實單位間交接病人之標準作業程序
- 落實單位間運送病人之標準作業程序

### 一般原則：

1. 醫院訂定醫療人員交班、交接及運送病人之標準作業程序時，應包括交接之必要內容及交接之流程，以確保病人安全。
2. 醫院訂定醫療人員交班、交接及運送病人之標準作業程序，應規定醫療人員交接病人時有提問與回答的機會，原照護醫療人員下班或不在時，應有代理人之機制。
3. 醫院訂定醫療人員交班、交接及運送病人時之標準作業程序，應包括向病人或家屬解釋目的、過程及應注意事項，並確認病人及家屬能了解與接受。

### 參考作法：

1. 醫療人員在單位內應依標準作業程序交班，交班前後務必親自檢視病人。
2. 病人在不同科別、不同部門間交接，醫院應制定醫師、護理人員及其他醫療人員交接病人之標準作業程序，並落實執行。
3. 醫療人員在單位內交班或病人在不同單位間交接，其作業程序應包括交接內容、問與答的機會及檢視病人之機制，對於使用中的重要藥物、特殊管路和裝置，應特別交班，以確保安全。
4. 對於病人在院內不同部門間之運送，醫院應建立作業安全之標準，明訂不同嚴重度病人之運送原則，包含決定病人可否送檢之人員層級、護送人員資格、運送途中之所需監測設備、重要藥物輸注幫浦、維生儀器設備與緊急狀況之應變計劃。
5. 病人在院內送其他單位檢查或治療，護理人員依交接標準作業程序執行，做好病人辨識，準時送病人，確認病人及家屬了解即將接受的檢查項目及治療，備妥正確資料、設備與藥物，檢測病人生命徵象及紀錄，再交由護送人員護送，必要時以電話交班，依病人的嚴重程度護送病人。
6. 病人於受檢單位接受檢查完畢時，受檢單位之醫療技術人員應依運送標準作業程序執行，確實評估病人生命徵象變化，並確認運送途中之所需監測設備、重要藥物輸注幫浦、維生儀器設備之功能，再交由護理人員護送，必要時視檢查之侵入程度以電話交班，及依病人的嚴重程度親自護送病人返回原單位。

（本文轉載自財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會）



## 疾病控制、與友同行

**在**病魔來襲的時刻，縈繞心頭的除了最初的震驚，更多對未來的不安與不確定往往讓人感到孤獨，除了配合醫師治療之外，其實您可以選擇適合的病友團體，除了定時的獲取疾病最新知識，增加與醫護人員互動的機會，更能從其他病友的身上得到許多寶貴經驗，讓疾病控制之路不孤單！臺安醫院目前有「糖尿病病友聯誼會」、「溫馨協會-乳癌病友互助公益團體」、「更年期婦女聯誼會」，歡迎有需要的民眾可以多多利用。

### 糖尿病病友聯誼會

**糖**尿病病友聯誼會成立之目的為加強民眾對糖尿病的認知和重視，藉此幫助糖尿病友們能夠彼此關懷、交換治療心得，更有機會與本院醫師、營養師以及護理人員連繫，獲得更多的專業知識，最重要的是希望病友可以有效地控制自己的血糖，預防慢性合併症的發生，以確保自己的健康。目前每個月會固定舉辦「免費糖尿病防治講座」，內容除了有專業醫師介紹糖尿病的病因與治療，對於糖尿病的自我監測、如何安排運動、常見併發症、特殊節慶活動的飲食處理及外食技巧等實際層面的問題，還會請糖尿病衛教師及營養師負責教導病友們如何在生活中實現理想的血糖控制。

詳細資訊及報名專線：2771-8151轉2790

### 溫馨協會-乳癌病友互助公益團體

**溫**馨聯誼會成立已有12年歷史，緣起於外科謝家明醫師由日本回台灣在臺安醫院執業，看到乳癌病友在得知罹癌時，心情的恐懼、無助、沮喪，故而召集病友成立讀書會，幫忙收集相關醫療資訊，協助培訓義工，讓病人在開刀前後都能安心的接受手術及一連串的治疗。目前已有700位會員，這些充滿愛心的溫馨志工除了默默陪著病友，時常作病房探訪，也跟著醫師作社區乳癌篩檢與宣導，並籌募愛心基金幫助經濟困難姊妹。聯誼會活動包括：每日有義工在醫院輪值作乳癌衛教、每月病友聯誼聚會聘請專業醫師演講、每季一次病友戶外綠色活動、每年舉辦兩次義工培訓、年終感恩餐會暨愛心基金募款活動、推展社區乳癌篩檢與乳癌協會及相關團體作乳癌宣導、編印溫馨季刊。

詳細資訊及報名專線請洽門診值班志工：(02) 2771-8151轉2785

### 更年期婦女聯誼會

**成**立宗旨為倡導全方位的更年期健康，提供婦女各種身、心、靈、社會保健資訊，透過團體的參與及關懷，互助助人，開拓健康、自在又自信的美滿人生。目前每個月會固定舉辦專題講座，內容不受限於醫療，而是擴及生活各個層面例如經濟、美容、心理等等，同時每週一、二、四上午9：00~12：00會有熱心志工於婦產科更年期特別門診，提供現場的婦女更年期相關衛教與諮詢服務；每週一、四下午2：00~5：00還有更方便的**更年期諮詢服務專線**(02) 8773-0646，歡迎多加利用。