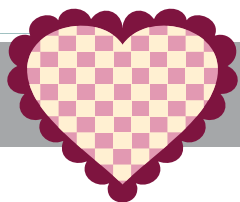


肆、醫療保健小常識



<< 定期量血壓 >>

指心臟收縮或舒張時，血液作用於動脈血管壁的壓力。一般正常成人的收縮壓應 **120** 毫米汞柱，舒張壓 **80** 毫米汞柱。

◆ 測量血壓步驟：

1. 準備用物：電子血壓計。
2. 著寬鬆衣服，露出右上臂(衣袖不宜過緊)，採取舒適坐姿或臥姿，使右上臂手肘肱動脈與心臟在同一水平線上。
3. 平放血壓計，排空壓脈帶空氣。
4. 將壓脈帶平整置於右上臂離肘彎約 2.5 公分處，壓脈帶的中線(管子)需置於肱動脈上方。
5. 壓脈帶包覆不能太緊或太鬆，以可塞入 1~2 指為原則。
6. 按下測量按鈕靜待結果。

◆ 注意事項：

1. 運動、洗澡、情緒激動、抽菸或喝刺激性飲料(如：濃咖啡、酒)、暴露於冷空氣都會影響血壓的穩定性，宜休息 30 分鐘後再測量。
2. 當壓脈帶開始加壓時，暫時勿說話、勿移動手臂，身體應採自然的坐姿或臥姿，手臂輕鬆放置即可。
3. 電子血壓計長期不使用需將電池取出，以防電池液滲漏。
4. 若發現血壓有異常，建議掛心臟內科門診請醫師協助診斷。



<< 乳房檢查 >>

◆ 為什麼要作乳房檢查？

乳癌為女性第一好發癌症，35 歲以上婦女(尤其是乳癌高危險群) 每年應由專科醫師做檢查，必要時安排乳房超音波或乳房攝影檢查，以早期發現早期治療，提高治癒率。

◆ 乳房自我檢查方法：

1. 觀察乳房外觀有無異狀：

首先站在鏡子前面，兩手下垂，看看兩邊乳房有無相異之處，如突然一邊大一邊小，一邊高一邊低，或變形之處。接著，檢查左右乳房皮膚有無皺縮、橘皮樣的情形。最後，檢查並輕捏乳頭有無變形或糜爛之處，有無分泌物。最後，將雙手舉起，以同樣的方式再檢查一次。

2. 左邊乳房觸診檢查：(先左再右，先內再外)

平躺在床上，在左肩後放個枕頭或以毛巾將肩背墊高，高舉左手將左手放在後腦，右手五指併攏攤平，以乳頭為中心，上下摸壓內側，檢查乳房有無硬塊或異常隆腫。檢查完畢後，將高舉頸下的左手斜放回身側，然後再用右手依上法檢查左邊乳房外側及腋下，注意應自上下兩方，向外側轉動，因為乳房外側是較易產生病變的地方，故需特別小心檢查。

3. 右邊乳房觸診檢查：依照前法用左手檢查右邊乳房內、外兩側。

◆ 自我檢查的時間：

1. 停經前的婦女：每次月經結束後 5 至 7 天最佳。
2. 停經或因手術、藥物造成無月經的婦女：每月固定一天檢查。

◆ 其他：

1. 35 歲以上婦女，每年請專科醫師做檢查。
2. 98 年 11 月起，全民健保提供 45-69 歲婦女每二年一次之乳房攝影檢查。
3. 99 年 1 月起，全民健保提供 40-44 歲具乳癌家族史之高危險群每二年一次之乳房攝影檢查。
4. 若有任何疑問，請掛本院「乳房特別門診」進一步檢查。

<< 子宮頸抹片檢查 >>

◆ 為什麼要作子宮頸抹片檢查？

由於初期的子宮頸癌是沒有症狀，不易察覺，所以有性行為的婦女每年定期接受「子宮頸抹片檢查」，可以早期偵測子宮頸癌，早期治療。國民健康署每年提供 30 歲以上婦女免費接受子宮頸抹片檢查，請多加利用。

◆ 本院檢查程序：

1. 執行子宮頸抹片檢查不需掛號，請帶健保卡直接至婦女醫學門診護理站登記。
2. 護理人員會安排您至診察室更換檢查裙，接受檢查。
3. 醫師將窺陰器，緩緩放入陰道中，觀察子宮頸狀況，再以抹片棒或抹片刷採取細胞送檢驗。

◆ 注意事項：

1. 做完抹片檢查後可能有少許出血，通常一兩天內會自動停止。
2. 女性只要有性行為後，宜每年安排一次子宮頸抹片檢查。
3. 月經來潮時不宜作抹片檢查。
4. 檢查前不可以沖洗陰道，使用潤滑劑或陰道塞劑。
5. 子宮頸抹片篩檢結果準確率並非 100%，如發現任何異常情形，請儘速就醫。
6. 平時若陰道有不正常出血，請務必儘速至醫院做進一步檢查。

◆ 其他：

本院設有『子宮頸抹片快速門診』，免掛號、30 歲以上婦女免費，憑健保卡直接至婦女醫學門診辦理，為忙碌的現代婦女提供便捷、舒適又安全的診療與篩檢服務；檢查結果，兩週內會以明信片或電話主動通知受檢者。

◎ 服務電話：2875-7568

<<更年期婦女保健>>

◆ 何謂更年期？

女性「更年期」是人生自然的過程，指最後一次月經前後數年間身心的轉變，一般婦女大約 45 歲至 50 歲會開始出現症狀。

◆ 更年期可能會產生那些症狀？

1. 經期不規則。
2. 熱潮紅：臉部或身體突然間覺得很熱且發紅，並伴隨有流汗現象。
3. 陰道乾燥：可能由於動情激素分泌量減少所導致。
4. 頻尿、漏尿：因為荷爾蒙分泌量減少，陰道壁與尿道壁變得較為鬆弛、無彈性，造成頻尿、漏尿現象。
5. 容易情緒不穩定、焦慮、多疑、失眠等精神方面的症狀。
6. 骨質疏鬆：因雌激素減少造成骨質流失，易發生骨痛與骨折問題。

◆ 更年期全方位自我保健：

1. 採用均衡的飲食：
 - (1) 多吃蔬菜、穀類、水果與高鈣飲食。
 - (2) 避免攝取過多的熱量或偏食。
 - (3) 減少膽固醇或飽和脂肪酸食物，並控制鹽分攝取及避免菸、酒。
 - (4) 維持理想穩定體重並控制血壓及血糖變化。
2. 適度的運動並持之以恆，可促進血液循環，增加新陳代謝，降低骨質疏鬆症的發生，還可消除憂鬱的心情。原則上以每星期規律運動三次，每次至少 30 分鐘，例如慢跑、散步、太極拳、健康操。



◆ 更年期全方位自我保健：

3. 改善更年期身心不適的方法

- (1) 可選擇適宜的傳統療法緩解不適，例如指壓、按摩、氣功保健等方法。
- (2) 依婦產科醫師指示，補充適當的荷爾蒙或藥物，可緩解更年期的不適。
- (3) 鼓勵多攝取大豆異黃酮，建議一天食用一塊豆腐或兩杯豆漿，減輕熱潮紅現象。
- (4) 性生活協調方面，可在醫師指示下選擇陰道塗抹荷爾蒙藥膏。

4. 定期健康檢查

- (1) 每月一次乳房自我檢查、每年定期乳房超音波、子宮頸抹片檢查，都可及早診斷乳癌或子宮頸癌，提高治癒機會。
- (2) 定期追蹤肝功能、血脂肪、膽固醇及骨密度檢查。

5. 積極主動參與社交活動，如參與義工或互助團體，增進人際間互動機會，不僅可以助人，亦可增進個人自我價值與肯定。

6. 為了因應更年期產生之相關健康問題，應積極尋找信任的醫師諮詢討論，瞭解更年期、接受更年期，才能快樂面對更年期！



<<一般扭傷及瘀青處理>>

- ◆ 受傷後立即休息，不宜繼續活動。
- ◆ 立即給予冰敷（48-72小時內），以減輕疼痛及腫脹，切勿搓揉或推拿。
- ◆ 以彈性繃帶加壓或三角巾固定傷處、關節部位。
- ◆ 抬高患肢，促進血液循環，減輕腫脹、疼痛。
- ◆ 必要時就醫治療。

<<發燒時的照護>>

- ◆ 發燒定義：(耳溫)口溫 37.5°C、腋溫 37°C、肛溫 38°C 以上就是發燒。
- ◆ 發燒處置：當發燒時
 1. 請戴上口罩，儘快就醫，找出發燒原因，並依醫師處方按時用藥。
 2. 每 4 小時測量體溫：測量時須注意是否受外在因素影響，如運動、穿太多衣服、曬太陽等；若有則應休息半小時後再測量。
 3. 多休息，保持室內溫度適中舒適及維持空氣流通，太冷或太悶熱的環境皆不適宜。
 4. 減少衣物及被蓋(但高燒寒顫時除外)，流汗則擦澡(沐浴)更換衣物。
 5. 適當補充水分，飲食可採少量多餐、易消化(如牛奶、稀飯、不油膩)食物。
- ◆ 若有下列情況請立即就醫：
 1. 高燒持續不退。
 2. 意識改變、嗜睡叫不醒。
 3. 嚴重咳嗽及胸痛。
 4. 痙攣、抽搐、哮喘
 5. 嚴重嘔吐或腹痛。



<< 灼燙傷注意事項 >>

燒燙傷常因日常生活中意外或人為的疏忽所造成，若民眾對燒燙傷的預防及緊急處理有所了解，將可使傷害降至最低。

◆ 灼燙傷的緊急處理

沖：迅速以流動的自來水沖受傷部位約 **30** 分鐘。

脫：受傷部位充分淋濕的同時小心脫掉或剪開燒燙傷部位衣物。

泡：受傷部位以冷水中持續浸泡 30 分鐘，可減輕病人的疼痛。

蓋：選用清潔的布巾或紗布覆蓋受傷部位，切勿自行塗抹藥膏。

送：除極小燙傷可自理外，盡快送往鄰近醫院進行救治。

◆ 如何避免再次發生灼燙傷

1. 平時留意家中幼童的活動範圍，避免因牽扯到電線而打翻茶壺、熱水瓶或熱鍋。
2. 居家電線陳設需遠離幼童，避免幼童因咀嚼電線導致唇部電灼傷。
3. 家中地板保持乾燥，端熱湯、泡煮茶或咖啡時，應遠離家中幼童，以避免意外發生。
4. 餐桌上的桌巾不宜太長，以免幼童攀爬拉扯造成燙傷。
5. 居家熱水器出水溫度應維持在攝氏 55 度以下，幼童洗澡一般約在攝氏 40 度左右即可，放洗澡水時應先放冷水再放熱水，大人須先試水溫再讓幼童進入洗澡盆，同時避免兒童單獨留在浴室及放任幼童任意在浴缸玩耍，以免發生意外。
6. 教育小孩用火安全，火柴、打火機等應置放高處嚴防小孩玩火。
7. 教導幼童勿靠近或揀拾燃放中的爆竹。
8. 食用火鍋時，應注意食物溫度，避免燙傷。
9. 切勿於床上或易燃物品旁吸菸。

10. 神案上的香燭應注意其穩定性，以免釀成火災，祭拜燒紙錢時要在戶外鐵桶內焚燒，以免發生危險。
11. 電器設備經常是起火或觸電的原因；使用延長線多插頭插座時，須注意乘載負荷量。
12. 定期更換家中開關之保險絲，並選用適當規格。
13. 家中若有裝置鐵窗，應保留活動逃生窗口，以備不時之需。
14. 定時檢查家中瓦斯桶，若出現漏氣將瓦斯開關關閉，窗戶打開通風即可，千萬不要貿然打開電扇或其他電器開關，以防爆炸，平時應養成隨手關瓦斯總開關的習慣。
15. 開車時若懷疑水箱溫度過高時，勿貿然打開水箱蓋以防遭高溫蒸氣燙傷臉部、軀幹及四肢。
16. 騎機車時勿碰觸汽機車排煙管，以防造成接觸性燙傷。



<< 癌症篩檢暨資源整合中心 >>

◆ 簡介

本中心成立於民國 99 年 6 月 14 日。目的在配合國家防癌政策，整合本院與民間與各項資源，提供民眾對癌症相關資訊之需求，以及全方位的癌症篩檢服務，俾使民眾早期發現癌症，進而及時獲得診療與後續追蹤處理；同時也是外院癌症轉介診治的窗口，期望藉由本院專業醫療團隊之通力合作，達到提升癌症優質照護，促使國民健康的目標。

◆ 服務項目

1. 提供癌症篩檢訊息
2. 執行癌症篩檢診查及追蹤服務
3. 外院癌症篩檢陽性個案轉介
4. 癌症照護指導
5. 癌症護理諮詢
6. 癌症營養諮詢及轉介
7. 癌症情緒、心理輔導及轉介
8. 癌症相關社會資源之提供及轉介
9. 康復用品之資源轉介
10. 提供癌症網路資訊查詢

◎ **服務時間：**週一至週五 早上 08:30~12:00，下午 13:30~17:00

服務地點：一門診大樓一樓

服務專線：(02)2875-7817

※請攜帶健保卡至本中心報到

