

保健常識



肆、保健常識

定期量血壓

◎ 何謂血壓：

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

◎ 為什麼要做乳房檢查？

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，2 手下垂，看看兩側乳房有無相異之處，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 1 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 1 天檢查。

◎ 其他：

1. 35 歲以上婦女，每年請專科醫師做檢查。
2. 民國 98 年 11 月起，全民健保提供 45-69 歲婦女每 2 年 1 次乳房攝影檢查。
3. 民國 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 2 年 1 次之乳房攝影檢查。
4. 若有任何疑問，請掛本院「乳房醫學中心門診」或「乳房疾病門診」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(婦產科門診)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 1 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(婦產科門診)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；檢查結果於 2 週內會以明信片或電話主動通知受檢者。

◎ 服務電話：02-2875-7568

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 1 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。原則上以每週規律運動 3 次，每次至少 30 分鐘，例如：慢跑、散步、太極拳、健康操。

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。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 1 天食用 1 塊豆腐或 2 杯豆漿，減輕熱潮紅現象。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 1 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. **主動積極參與社交活動**，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、易消化不油膩食物，如：牛奶、稀飯。

◎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

本院癌症篩檢暨資源整合中心成立於民國 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，進而即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。

◎ 服務時間：週一至週五 08:30-12:00、13:30-17:00

◎ 服務地點：第一門診 1 樓

◎ 服務專線：02-2875-7817

※請攜帶健保卡至本中心報到

癌症資源中心

◎服務項目

1. 康復用品：頭巾領取、假髮借用(預約制)、手寫板贈送、胸衣義乳展示。
2. 癌症資訊：院內外講座及活動訊息、癌症衛教資料。
3. 癌友支持：癌症資源諮詢、關懷與陪伴、院內外病友支持團體連結。
4. 癌友專屬休憩空間：休閒書籍借閱、衛教影片觀賞、療癒紓壓用品。

◎服務時間：週一至週五 08:30-12:00、13:30-17:00

◎服務地點：長青樓 1 樓

◎服務專線：02-2875-2121#17285、0900-01-02-93

門診戒菸

◎ 簡介

戒菸有難度，卻不是不可能。大部份的人戒菸是靠自己的意志力，這也是失敗率居高不下的原因；而最主要的失敗原因，則是因為尼古丁戒斷症狀引起。甫戒菸時體內尼古丁濃度下降，會開始產生不適症狀，包括煩躁易怒、挫折、坐立不安、焦慮、情緒低落、無法集中精神等症狀。目前這些症狀已有藥物可以大大減輕，讓戒菸過程更安全、更舒服，也增加了戒菸的成功率。

◎ 測試是否已經有尼古丁成癮情形：

問題 1、起床後多久抽第 1 支菸？			
5 分鐘以內 (3 分)	5-30 分鐘 (2 分)	31-60 分鐘 (1 分)	60 分鐘以上 (0 分)
問題 2、在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？			
是(1 分)		否(0 分)	
問題 3、哪根菸最難放棄？			
早上第 1 支菸(1 分)		其他(0 分)	
問題 4、1 天最多抽幾支菸？			
31 支以上 (3 分)	21-30 支 (2 分)	11-20 支 (1 分)	10 支或更少 (0 分)
問題 5、起床後幾小時內是 1 天中抽最多菸的時候？			
是(1 分)		否(0 分)	
問題 6、當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？			
是(1 分)		否(0 分)	
上面 6 題分數加總=____分 得分 3 分或以下→低度菸癮； 得分 4-6 分→中度菸癮； 得分 7-10 分→高度菸癮			

◎ 衛生福利部國民健康署門診戒菸治療補助計畫(更新至 2022/06/30)

項目	說明
戒菸治療	1. 18 歲(含)以上之全民健康保險對象，且尼古丁成癮度分數達 4 分(含)以上，或平均每天吸 10 支菸以上者。 2. 醫師、牙醫師可開立尼古丁製劑與非尼古丁的口服藥，藥師可開立尼古丁製劑。 3. 為鼓勵吸菸者戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自民國 111 年 5 月 15 日起，接受戒菸輔助用藥服務，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費用，希望透過免收藥品部分負擔，提高吸菸者戒菸誘因。 4. 每年補助 2 個療程，每療程最多補助 8 週藥品，且每療程須於同一醫事機構於 90 天內完成。
戒菸衛教	1. 具健保身份且不適合用藥者(如孕婦及 18 歲以下青少年)。 2. 專業衛教師提供衛教諮詢、支持及關懷服務。

◎ 本院門診戒菸服務

家庭醫學科門診(第一門診 3 樓)

週一至週五，全天均有開診

人工預約掛號專線：02-2871-2151

◎ 衛生福利部國民健康署免費戒菸專線：0800-63-63-63

※參考資料：衛生福利部國民健康署二代戒菸服務