



## 小城鎮·大服務

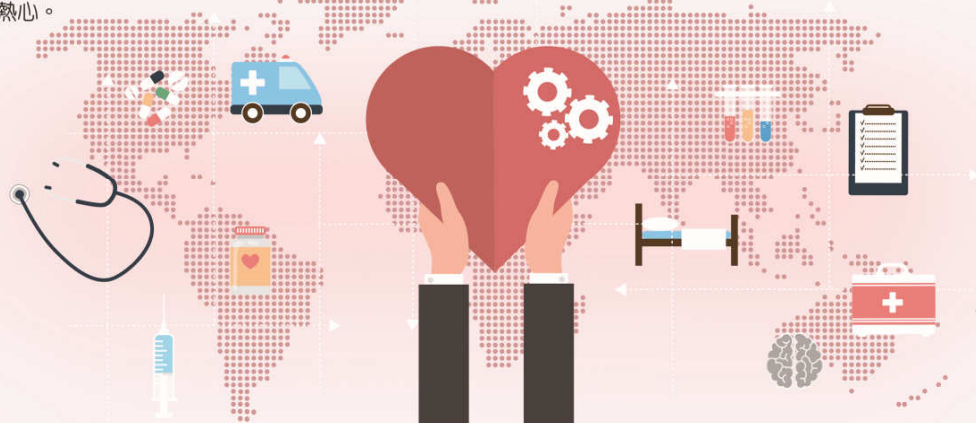
石岡衛生所 王美麗護理長

老化伴隨飲食異常與缺乏運動導致肥胖與慢性病增加，台灣老人平均壽命自健保實施後雖持續增加，但是老化臥床時間確長達7年，與日本歐洲平均一年左右相距甚遠。本所除了推動社區致胖環境改善獲得金所獎肯定外，並針對門診、成人健檢及於社區服務中尋找BMI超過27得族羣開辦減重班，除給予高危險羣營養與正確減重方法，並結合社區資源，引進專業運動指導教練，開辦持續6周減重課程，期待民眾每人均能藉由衛生所專業協助，重獲健美身材，促進民眾健康，減少老化臥床時間。

慢性病已經是老化社區普遍面臨的健康問題，根據國建署統計，75%的老人罹患一種慢性病，甚至50%的老人面臨兩種的慢性病，這包括糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病、及心臟病等，皆是盤據10大死因排行榜上數十年，本所除了結合公所推動社區健康營造計畫外，更成為全市唯一獲得糖尿病衛教學會認證通過-『糖尿病健康促進機構』之衛生所，成立糖老鴨俱樂部透過寓教於樂的方式讓民眾認識糖尿病。此外，更積極加入健保局門診照護品質提升計畫，全所人員通過人員專業訓練認證外，並聘請專任營養師服務，並引進兼任眼科醫師及眼科醫療設備如裂隙燈，免散瞳眼底儀等醫療人材及精密儀器，提升服務品質，解決本區老人就醫不便的困擾。

老人慢性咳嗽，肺功能惡化也是我們關注的重點。由於本區無醫療院所，針對戒菸、氣喘、慢性氣管炎民眾，或已罹患慢性阻塞性肺炎民眾，應定期檢測肺功能與胸部X檢查，本所除配有放射線師隨時提供X檢查外，特約檢驗廠商免費實施肺功能檢查，提供持續性的肺功能檢測，鼓勵民眾重視自身健康，預防因肺炎或肺功能惡化而住院。

石岡衛生所全體同仁秉持「同理心」與「服務為快樂之本」的精神，持續努力替民眾健康把關，與您一起關懷慢性病，也竭誠歡迎民眾至本所奉茶，享受本所的五「心」級服務-用心、貼心、關心、愛心、熱心。



# 健康大臺中

活力·健康·快樂



12

104.12

<CPN>4810002219

發行人：徐永年 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎盛數位行銷有限公司



## 藥事入居家關懷弱勢家庭

爲了關懷弱勢族群健康照護品質，衛生局於104年11月舉辦「104年度弱勢家庭暨獨居老人藥事及全人健康照護成果發表會」，市長夫人廖婉如女士、衛生局蔡淑鳳副局長、中央健康保險署、藥師(生)全國聯合會、本市四大藥師(生)公會、社福團體、各縣市衛生局等共300多人，一同爲本次活動熱烈揭開序幕，也特別邀請視障樂團與長者團體表演，讓現場充滿溫馨及活力。

會場透過微電影來分享個案植物人阿祥的故事，並邀請照護者阿祥媽媽出席，阿祥在發生腦傷疾病後，只能長期臥床或坐在輪椅上由他人照顧，在社區家庭藥師邱藥師到家訪視進行藥事諮詢與藥物指導下，讓阿祥媽媽對兒子的用藥問題更爲清楚了解，其他的醫療問題也獲得改善。

市長夫人也親臨會場關心阿祥媽媽，表示：市府藥事照護計畫藉由專業的藥事人員深入村里社區，協助社會上較弱勢的市民，希望將城市照護縮小至個人單位，結合衛生系統與社福系統網絡，照顧其身體問題並提升至心靈層面，去尊重與發掘弱勢者生命的價值。另外市長夫人提到可妥善運用並推廣本市食物銀行，收集各地量販店或個人捐贈物資，將可食用的物資，重新分配給最需要的人們。

現今有許多長者或身心障礙個案有多重慢性疾病，如果沒有家屬提醒或照護他們用藥注意事項，常會導致不正確用藥而使病情無法有效控制，今(104)年衛生局特別培訓304位「社區家庭藥師」，就是希望能透過藥事照護團隊的服務，建立個案、醫師及藥師之間的用藥照護模式，今年更將藥事照護結合愛鄰守護計畫，以鄰里爲基本單位，經由民間團體與政府機關的互助合作，共同確保弱勢族群的用藥安全。





## 守護同志朋友

## 共築彩虹城堡



### 什麼是彩虹城堡？

彩虹城堡是在地推廣性別友善的中心，提供同志朋友情感的支持，並增進民衆關於多元性別、藥物、愛滋病及性病的常識，與同志朋友站在同一陣線，給予如城堡般的守護。

### 彩虹城堡小檔案：

地址：臺中市豐原區中興路136號1樓

服務時間：週一-週五 10:00-12:00/13:00-19:00  
週六 08:00-12:00

電話：04-25265394 轉6910

FB粉絲專頁網址：

www.facebook.com/rainbowcastle.health.taichung.gov.tw



### 服務內容：

項目	內容
推廣性別友善	(1)舉辦多元性別講座。 (2)性別友善門診推廣： 透過與醫療單位合作設立性別友善門診，提高同志族羣就醫意願與降低就醫障礙。 目前合作單位為中山醫學大學附設醫院，性別友善門診有感染科、大腸肛門外科與身心門診等。
心理健康諮詢	邀請心理師提供一對一的心理諮詢服務，每人諮詢時間為1小時。 (需來電預約)
用藥諮詢	提供諮詢服務。
性病及愛滋病防治	提供愛滋及性病的諮詢與匿名篩檢服務。
活動資訊	策劃的活動有：聚會、生命故事與國際服務的經驗分享，以及透過手工藝與創作，學習靜心與紓壓等活動。 (每月活動不一，詳情請見粉絲專頁公告喔！)

### 常見Q&A：

Q：如果我的自我認同不是同志朋友，那我可以過來嗎？

A：彩虹城堡開放給所有的民衆，歡迎想認識多元性別、用藥、性病及愛滋病的朋友，以及對上述領域有興趣的朋友來到彩虹城堡喔！



## 火鍋挑著吃

## 健康好維持



痛風病友應盡量少喝湯，也盡量避免使用肉類或酒做湯底

肉類食材不斷烹煮，湯底會含有高普林，應注意



高血壓病友需注意沾醬，以免食用過多的鈉，建議可用蔥、蒜、薄鹽醬油或可用新鮮蔬果等，如日式蘿蔔泥做為沾醬

盡量避免食用加工食品



糖尿病病友需注意，芋頭、南瓜、冬粉、玉米、豬血糕等皆為高澱粉類，應適量攝取



慢性腎功能不全的病友，因蛋白質攝取有限制，建議可多選粉絲等低蛋白食物



(更多資訊請上健談 [havemary.com](http://havemary.com) / 圖文創作:健談)

### 拒絕酒癮 健康就贏

#### 酒癮可以治療：

精神科醫師可提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，並輔以心理治療，重建患者正常生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。

#### 酒癮的治療階段：

早期發現早期介入(動機晤談/短期諮詢)→治療酒精戒斷症狀→復健(認知行為治療)→復發預防。酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求醫療院所精神科或各區衛生所尋求協助。

酒癮戒治諮詢專線：25155148轉203

