

2020  
冬  
季刊

# 健康大臺中

發行人 | 曾梓展 ■ 地 址 | 台中市豐原區中興路136號 ■ 電 話 | 04-25265394 ■ 網 址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設 計 | 酪創意設計

## 特輯

### 防範愛滋有一「套」，定期篩檢好安心

今(109)年截至10月底，臺中市愛滋新增通報感染人數為157人，雖較去(108)年同期新增通報感染人數183人下降，但新通報感染者近六成三在15歲至34歲，而近九成的危險因子是不安全性行為。因此提醒如果發生性行為，應要求使用保險套，並依照「撕、捏、套、取、丟」正確步驟使用。

本局曾梓展局長表示愛滋病主要傳染途徑為不安全性行為傳染、血液傳染及母子垂直傳染，初期感染症狀不明顯，從外觀無法分辨，依據疾病管制署統計資料國內約有12%的愛滋感染者不知道自身感染狀態，定期篩檢才能早期發現，及早就醫規律服藥才能控制病毒量避免發病。

如懷疑自己有感染風險，本市各區衛生所及10家愛滋病匿名篩檢醫院(中國附醫、中山附醫、台中榮總、臺中醫院、豐原醫院、林新醫院、慈濟台中醫院、童綜合醫院、光田醫院、澄清醫院中港分院)提供免費匿名愛滋病毒篩檢，不需掛號也不需留下個人基本資料，可先至衛生所或匿名篩檢醫院預約篩檢時間，將有專人為您服務。

### 如何全程正確使用保險套



「撕」開保險套



把空氣「捏」出



一路「套」到底



完整「取」下來



打結再「丟棄」

#### 使用保險套注意事項

- 使用前檢查有無破損、過期、變形、完整製造廠商名稱、地址；許可證字號等，以確保品質。
- 保線套的大小要合宜，以免過大或過小造成使用上不便或脫落。
- 隨身預備，以防萬一。
- 每回合別忘了喜新厭舊，用過的套套就要跟它說掰掰吧！
- 每次性行為均需使用，並請勿同時使用油性潤滑液。



另，臺中榮民總醫院、中山醫學大學附設醫院更提供「一站式愛滋匿名快速篩檢」，從篩檢到確診只要不到1小時即可完成。透過一站式篩檢確診的服務，可讓感染者在知道檢驗結果當下，身旁有一位專業醫事人員給予諮詢和心理支持，並提供所需的就醫協助與資源轉介服務，除更安心面對結果並及早接受治療、維護健康、避免發病之外，亦有效控制傳播風險。

衛生局呼籲，安全性行為並正確使用保險套是防範愛滋病最有效方法，有性行為者，建議至少進行1次愛滋篩檢；持續有無套性行為者，建議每年至少進行1次篩檢；若有感染風險行為(如與人共用針具、多重性伴侶、合併使用成癮性藥物、感染其他性傳染疾病等)，則建議每3至6個月篩檢1次，定期篩檢除了保護自己健康之外，也保護自己的伴侶。更多愛滋防治相關資訊可至衛生福利部疾病管制署全球資訊網<https://www.cdc.gov.tw>、臺中市政府衛生局網站(<https://www.health.taichung.gov.tw>) 專業服務 > 傳染病防治 > 愛滋病防治專區 > 篩檢資訊查詢，或撥打國內免付費防疫專線1922洽詢。



## 篩檢服務據點

- 本市30區衛生所及愛滋病指定醫院
- 請至衛生福利部疾病管制署網頁  
[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)查詢  
或撥打愛滋病諮詢專線1922



## 守護市民肺部健康

肺癌為全國及臺中市十大癌症死因排名首位，造成肺癌危險因子與吸菸、二手菸暴露、空氣污染、烹煮油煙、肺癌家族史等有關。避開上述危險因子，做好自身防護，注意肺部七大警訊，儘速就醫，有效防範，遠離肺癌威脅。

低劑量電腦斷層掃描(LDCT)屬胸部電腦斷層檢查，為肺癌篩檢工具之一，確實有機會早期發現肺癌，但仍有相當風險，如過度診斷治療問題、輻射暴露風險等。市民如有意願自費接受低劑量電腦斷層掃描檢查，建議可以先洽詢本市各醫院提供專業諮詢及評估。

## 注意肺部七大警訊

1. 久咳不癒
2. 咳血或痰中帶血
3. 呼吸急促出現喘鳴聲
4. 胸痛且持續惡化
5. 聲音沙啞
6. 骨關節疼痛
7. 無預警體重下降

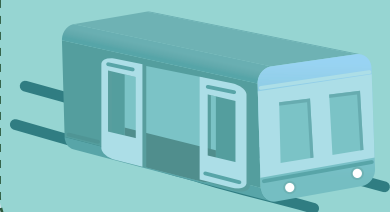


109年本市辦理低劑量電腦斷層掃描檢查補助計畫，提供正職及義務性質警消人員篩檢補助。

拒絕一手菸、二手菸、  
二手菸，不傷肺！



搭乘大眾運輸  
騎自行車減少空污



空污來襲  
請戴口罩保護



資料來源：衛生福利部國民健康署

## 24小時免付費心理諮詢安心專線1925

民衆生活中可能面臨生活中感情、職場、課業壓力或憂鬱傾向等情緒困擾問題，為關心我們周遭親友心理健康，避免造成一生的遺憾，若發現身邊有情緒困擾問題的人，或想找人談一談及抒發情緒，可撥打免費安心專線1925(依舊愛我)，24小時皆有專人傾聽，提供一般輔導、自殺風險評估、其他民衆需求或醫療單位之相關資訊，我們會用心聆聽您的心聲，提供心理、情緒支持與關懷，陪伴您渡過情緒低潮的時刻。



## 健康小叮嚀

### 拒絕酒癮，健康就贏

國人的飲酒行為一直是社會問題中備受關注的議題。而酒癮不僅對個人之生理、心理及社會功能帶來影響，也對自身的家庭帶來嚴重傷害。

當民衆發現對於酒精會有強烈的渴望，一旦停止或減少飲酒會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安、幻覺和癲癇等），要小心酒精可能危害到您的健康了！

民衆可透過「自填式華人飲酒問題篩檢問卷(C-CAGE Questionnaire)」進行檢測。了解您是否有成癮問題。酒精成癮為一種慢性疾病，及早接受治療，有助於您復原，如民衆有需要酒癮治療之服務(如門診、住院、心理治療等服務)，可洽本局官網查詢本市15家酒癮治療機構或向各區衛生所諮詢。

#### 什麼是酒癮？

酒癮具有以下特色：

- 酒癮是一種慢性身心理疾病，對酒精會有強烈的渴求。
- 一但停止或減少喝酒，會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚而幻覺或癲癇）。
- 對酒精產生耐受性：顯著地增加飲酒量來達到以前喝酒的效果。
- 對於酒精相關問題多以合理化或否認面對。
- 出現家庭，健康，或法律的問題，仍然繼續飲酒，導致問題日漸惡化且危及生命。

#### 酒飲者之器官病變

長期飲酒對身體所造成的傷害舉例如下：

- 神經系統：包含憂鬱症、精神病、失智症等。
- 心臟血管系統：心臟病、高血壓、腦中風。
- 消化道系統：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、消化道潰瘍、乳癌。
- 生殖系統：陽痿、早洩、月經失調、胎兒畸形、不孕。
- 胎兒酒精依賴症：胎兒生長發育遲滯。

### 自填式華人飲酒問題篩檢問卷

問題	是	否
你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝酒過量嗎？		
家人或朋友為你好而勸你少喝一點酒嗎？		
對於喝酒這件事，你會覺得不好或感到愧疚嗎？		
你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？		

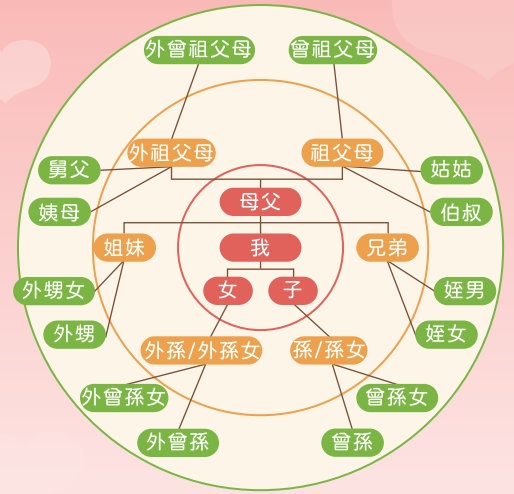
\* 若您在上述4個問題中，有2個以上是肯定的，小心酒精可能已經危害到您的健康！建議您儘快做更進一步的評估，避免酒精帶來的傷害哦！

近年，中市衛生團隊於本市山地原住民族地區提供健康促進、醫療及長照等服務，相關施政成果及健康資訊可至本局網站/活動訊息中觀看喔!!

# 器官捐贈-生命因為有愛而偉大

生命因給予而美麗，當您完成器官捐贈的簽署或家屬的同意，將可用的器官或組織，無償捐贈給需要的病患，可幫助其恢復健康，改善生活品質。

依據財團法人器官捐贈移植登錄中心資料所示，目前仍約有將近1萬人正等待移植的機會，但每年捐贈器官的人數平均僅約200多人左右，因此器官捐贈的行列需要您的支持與加入。



一親等血親    二親等血親    三親等血親

假如您支持並完成大愛器官捐贈，假如未來您的配偶或三等親等內血親需要移植，依據新公告的「人體器官移植分配及管理辦法」，您的親人將有優先獲得大愛捐贈器官的機會！請您主動洽詢本市醫院或衛生所響應並簽署。



健保卡可加註器官捐贈意願  
申請專線：0800-888-067

## 智慧食藥安

### 拒食瘦肉精

#### 5要護健康

為守護市民健康，市府依「臺中市食品安全衛生管理自治條例」堅持不得檢出瘦肉精，本市七成市民也支持贊同，市府積極推動5大強力作為，與市民共同守護臺中食安！



## 市民齊動員 水滸經貿園區中央公園「台中之肺」健走顧健康

11月21日於中央公園，舉辦「後疫情時代，大家一起向前走」健走活動，結合衛生福利部國民健康署、本府各局處及本市各公(協)會，共同提倡規律運動及健康新生活，呼籲市民每週應累計至少150分鐘中等費力身體活動及「動」起來好處多多！現場設置15個衛教攤位，提供民衆闖關拿好禮，民衆反應熱烈、氣氛熱鬧，吸引約6,500人參與。

