

問，而不去做乳房檢查；此外，調查也發現，25-50歲之間的女性有85.7%承受著不同程度的壓力，由於根據醫學研究證實，在生活緊張壓力下，會產生情緒不穩的情形，並且易於增加罹患乳癌的機率，都值得台灣婦女注意。另一項值得注意的是，對於乳癌防治的認知中，有超過50%的婦女表示不知道初經較早或停經較早者，以及中年後或停經後肥胖者，是乳癌高危險群；另外，也有45%的人不知道35歲以上未生育、有38%的人不知道經常攝取高脂肪食物，都是罹患乳癌的高危險群。乳癌防治基金會董事長張金堅特別提出呼籲，台灣婦女千萬不要心存僥倖，以為乳癌不會找上門，最好還是能定期做好乳房篩檢，才能及早發現及早治療。

對婦女接受乳癌篩檢的建議

台灣乳癌發病年輕，約35歲就進入高峰，所以對篩檢的建議如下步驟—發育後要每月自我乳房檢查，步驟二35歲起每年接受臨床醫師檢查，必要時安排超音波檢查，步驟三40歲則做一次乳房攝影，步驟四40~50歲每年超音波檢查與乳房攝影交替檢查，步驟五50歲以後每年以乳房攝影為主；另有學者建議臺灣地區乳癌篩檢之間隔最好不超過2年。而有乳癌家族史者，30歲以下每年應接受超音波檢查，30-40歲婦女要定期做乳房攝影。

結語

「早期診斷、早期治療」，這是不變的定

律也是事實，婦女不應輕忽定期的乳房篩檢，希望女性朋友不要模糊焦點，只重視乳房的大小，而不注意乳房的健康。



咱大家的厝邊

~左營區社區健康營造中心~

左營區社區健康營造中心於92年成立，由原生植物園創價協會承辦，這是一個由社區居民自發性、主動組成的都會型社區，目的主要為發揮社區創造力、建立學習型社區、強化社區經營團隊、營造健康社區、推動文化友伴結合並增進國內外社區創價經驗交流。

原生植物園創價協會的成立與辦公室的產生是社區居民的自覺及自動自發行動的開始，希望能發揮社區創價力，確保社區永續發展，建立學習型社區，強化社區經營團隊，營造健康社區，創造共贏賽局，進而推動跨文化的友伴聯盟。在承辦左營區社區健康營中心之後，結合社區中專業人員、醫護人員及社區居民，共同組成社區健康營造推動委員會，定期開會討論，在試辦期，初逢SARS肆虐，馬上推動“抗煞宣導列車”，一方面以安定社會人心、鼓舞第一線的醫護人員，一方面教導民眾正確的抗煞知識，在SARS之後，有感於要實踐健康生活，必須從民眾的健康習慣及觀念著手，因此陸陸續續辦理了志工培訓、體適能333健康檢測及社區健康工作坊，期能活絡社區參與的意願，增進民眾健康自我管理的概念，以期提升全民健康體能、增強免疫力及促進健康的目標。

社區健康營造中心希望激發民眾主動參與，提供民眾參與地方事務決策之機制，尊重文化的多元性，將健康導入日常生活中，建立社區居民自決健康照護需求優先順序，並由居民共同建立健康生活支持環境，透過居民互相支持，實踐健康的生活，共同營造健康的社區。(http://hpnet.bhp.doh.gov.tw/hpnet/p813/)



九十四年10~11月社區健康活動

日期	時間	地點	主題
10/12(三)	13:00~17:00	明華國中	急救教育訓練
10/13(四)	07:30~17:30	六龜中興新	村巡迴醫療
10/14(五)	19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：認識高血壓用藥
10/18(二)	08:30	烏松鄉恒山巷26-1號 旁涼亭	老人流感疫苗
10/19(三)	14:30	旗山鎮復興巷27-1號	老人流感疫苗
10/19(三)	14:00~16:00	海青工商衛教	無菸校園
10/20(四)	09:00	岡山鎮志遠路1號	老人流感疫苗
	10:30	岡山鎮仁愛里活動中心	
10/21(五)	09:00	阿蓮鄉民衆服務站	老人流感疫苗
	10:30	阿蓮鄉復安村211-15號	
10/25(二)	08:30	鳳山市中山新城	老人流感疫苗
10/27(四)	09:00	鳳山市油管路三巷 活動中心	老人流感疫苗
	10:30	黃埔新村 (救國團旁的活動中心)	
10/29(六)	08:00~12:00	高雄市原生植物園	拒槓開口笑·健康好 形象-健康檢查
11/10(四)	07:30~17:30	六龜中興新村	巡迴醫療
11/15(二)	19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：高血壓飲食
11/16(三)	14:00~15:00	燕巢鄉衛生所	衛教：腎臟保健

別跟上流行

高雄榮總感染管制師 柯金美

你得的是普通感冒還是流行性感

如果您突然的發高燒、畏寒、喉嚨痛、肌肉酸痛、咳嗽等呼吸道感染症狀，小孩子合併有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等腸胃道症狀，那您可能感染了流行性感。流行性感不同於普通感冒，症狀來的又快又猛，其痊癒的時間也比一般感冒長，可能幾星期才能完全恢復。

如何預防流感？

以下有一些簡單的常識可以幫助您保護自己，減少得「流感」的機會，建議您在流行性感好發的季節時，好好地落實以免跟上流行喔！

- 一、勤洗手：流行性感病毒主要是經由飛沫傳染，但也有可能因為接觸患者的口鼻分泌物而傳染，所以平常應該建立起勤洗手的良好衛生習慣；並且儘量避免以手接觸口鼻。
- 二、注射疫苗：接種疫苗是目前預防流感最有效的方法，疫苗的保護力約可維持為一年左右，所以建議每年10月流行性感流行之前，完成高危險群流感疫苗的接種。
- 三、提升自體免疫力：攝取均衡的營養，並配合適度運動，以提昇身體抵抗力。
- 四、避免到人多擁擠場所：請儘量遠離人多擁擠的公共場所，減少被病毒感染及將病毒帶回家傳染給他人的機率。

- 五、應避免赴發生禽流感疫情之地區，若需前往，則應避免接觸禽鳥，萬一接觸禽鳥或其糞便，應馬上用肥皂徹底清洗雙手。
- 六、其他：充足的休息和睡眠，保持室內空氣流通，保持心境開朗，避免吸菸及吸入二手菸。

如果我得流感怎麼辦？

- 一、勤洗手。
- 二、戴上口罩。
- 三、適當的休息。
- 四、補充維生素及水份。
- 五、自禽流感流行地區返台的民眾，若有類流感症狀或結膜炎，應戴口罩立即就醫，並告知醫師旅遊史或接觸史。
- 六、若您具類流感症狀（如出現急性發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛的呼吸道感染），可掛感染科、胸腔內科、家醫科門診，或急診。由醫師診治，決定是否使用克流感藥物（Oseltamivir商品名Tamiflu）。





戒菸難，門診戒菸幫助你



高雄榮總主治醫師 薛光傑

吸菸危害健康在全世界有數不盡之資料加以佐證，是台灣目前最嚴重之公共衛生問題。每年因吸菸造成之死亡人數接近2萬人，亦使許多包括癌症、腦中風、心臟病等之慢性病程倍數成長，社會國家之人力物力損失無法估計。菸害，不只是個人問題，其實已造成國家社會之問題，甚至世界之首要健康問題。

幸而健康意識抬頭，社會大眾已逐漸了解吸菸對身體的害處，例如心臟病、高血壓、各種癌症、慢性肺病、新生兒疾病、兒童氣喘、牙周病等等都與吸菸脫不了關係，吸菸可說是花錢又傷身，根本得不償失。所以戒菸之意識已漸漸抬頭，大至國家機構，小至家庭，目前都有戒菸除害之觀念，但要由觀念再進一步採取行動戒菸，通常還有許多困難待克服。

整體而言，只憑意志力戒菸成功的機會非常低，一般只有3至5%。現在由高雄榮民總醫院家庭醫學部配合衛生署國民健康局提供門診戒菸服務，將以專業醫護人員指導戒菸技巧及行為分析，配合藥物治療（戒菸貼片），將大幅提昇戒菸成功率。整個門診戒菸療程需時八週（即八次門診）。目前本院追蹤戒菸結果，半年之戒菸成功率為30至40%，可說效果卓著。

高雄榮總自91年九月中旬開辦『戒菸門診』以來，已有八百多人參加戒菸行列；雖然臨床醫學報告皆證實使用貼片可大幅提昇戒菸成功率，但由於戒菸貼片非常昂貴，早期人們接受度不高。在國民健康局的戒菸門診試辦計畫補助下，戒菸門診自付貼片藥品費用每週約只須200至320元，並且免蓋健保卡、免部份負擔，大大提高吸菸者戒菸之意願。

戒菸、拒菸已是世界的潮流，吸菸或二手菸對身體之危害已無庸置疑。因此，若想早日擺脫香菸的束縛，回復健康的體，又省下一大筆錢，擁有全新的生活，請癮君子早日加入戒菸的行列。目前高雄榮總戒菸門診時間為每週一、三，家庭醫學科全天門診。



94.7.6橋頭衛生所CO檢測

從統計資料建議婦女定期接受乳房篩檢

高雄榮總護理長 陳柑伴

乳癌篩檢的定義及目的

乳癌篩檢的意思是指用任何的檢查方法，在沒有症狀的人身上找出隱匿的疾病，對於正常的人來檢驗，有能力發現毛病的存在及得知其罹病的相對危險性，希望能找出較早期、較小的乳癌，並有較好的預後。

台灣與歐美婦女乳癌之比較

依據行政院衛生署資料顯示，乳癌於近年來是僅次於子宮頸癌排第二位台灣女性好發癌症，有逐年增加的趨勢，在近20年約上升2~3倍之多發生率從民國68年的10萬分之5.94，到85年增為26.55，每年約新增3千名乳癌病患；死亡率則從68年的10萬分之3.54，到80年為10萬分之6.71，到90年增加為10萬分之11.36，92年為12.48，威脅婦女健康甚大。與歐美相較，台灣的乳癌發生率雖然較低，約為歐美的1/6，但發病年齡卻較年輕。歐美乳癌是在50歲年齡層後，呈穩定增加，台灣乳癌卻多集中在40至49歲，且35歲以下乳癌遠比歐美要多，台灣乳癌不僅年輕化，被診斷時約有42%出現侵犯或轉移。根據美國癌症協會（American Cancer Society）的統計，第一期乳癌存活率高達百分之九十一；然而等到鄰近線體器官也有癌細胞時才作處理，其五年存活率降至百分之十八，這樣看來早期發現早期發現早期治療對乳癌有較好的預後。

常見的乳癌篩檢工具

- (一) 乳房的自我檢查
- (二) 臨床醫師觸診檢查
- (三) 乳房攝影
- (四) 乳房超音波

台灣婦女定期接受乳房篩檢問卷結果

根據國外的學者指出使用乳房攝影作為篩檢工具，受檢婦女每八位有一位被發現乳癌，也因乳癌早期被篩檢而使其提早受控制。但寶僑家品與乳癌防治基金會對北中南共三百位25歲到50歲的女性進行問卷發現每年定期接受乳房篩檢的女性不到兩成；乳癌防治基金會調查發現，國內婦女乳癌篩檢率只有2成，另外8成沒有接受乳癌篩檢的原因中有4成6是因為沒有時間，4成3則認為自己不會罹患乳癌，甚至有6成的婦女並不擔心罹患乳癌。根據調查顯示，一般女性不去做乳房檢查的主要原因是沒有時間占46%，認為自己不會罹患乳癌占43%，認為沒有家族病史就不去做檢查則占40.7%，害羞被看到或摸到胸部達30.3%；另外，則是只有17.7%有自我檢查的習慣，而且有71.7%的受訪者表示摸到硬塊才會去檢查，這些都是不能早期發現乳房病變，而導致延誤治療黃金期的重要原因。在此份調查中，有57%的女性為上班族，也導致有46%女性因為沒有時



社區健康簡訊



內容綱要

- 左營區社區健康營造中心
- 10-11月社區健康活動
- 健康主題~流行性感冒~
- 戒菸難嗎?
- 定期乳癌篩檢
- 分享專欄~糖尿病個案管理~
- 防疫訊息

發行人：鄭國琪
編輯部：社區健康推廣委員會
聯絡處：高雄榮總社區健康中心
中華民國94年4月創刊
地址：高雄市左營區大中一路386號
電話：(07)3468321 / (07)3422121轉4907
網址：www.vghks.gov.tw/chc
E-mail：www.chc@vghks.gov.tw

高雄榮總糖尿病衛教中心護理師 袁婉玲

一天衛教室來了個年紀約50~60歲的婦人，身旁陪著她的是一位年輕的小姐，由於罹患糖尿病的時間已經有4~5年，這位“阿桑”一直認為西藥對身體的傷害性較強，害怕長期吃西藥，容易讓肝、腎功能降低，所以自從知道自己有糖尿病後，只吃了幾個月在醫生館拿的藥後，便在親友的強力介紹下，轉用中藥控制糖尿病，只認為已經有在控制了，應該沒什麼問題才對，至於抽血檢查，那是西醫那套，反正身體也沒有什麼不舒服的現象，就不去管它。但年復一年，“阿桑”慢慢出現足部末端，麻、刺痛，整個人精神不佳，視力逐漸退化(尤其這半年來)，口乾舌燥，2個月來，體重減輕約7~8公斤，在女兒強力要求下，才到附近的醫生館檢查，誰知一抽血，報告出來：血糖高達281mg/dl，讓“阿桑”驚覺，身體已經起了重大的改變，根據種種跡象，覺得到大醫院再次檢查會比較安心，於是在炎夏的7月中旬，掛了本院的新陳代謝科門診(專門治療糖尿病)。醫師認為病患對於糖尿病的認識有偏差，而且缺乏糖尿病的日常基本照護知識，所以將個案轉介至糖尿病衛教室，並安排在一週內完成與糖尿病相關的檢查，如空腹血糖、平均血糖值、總膽固醇、三酸甘油酯、肝功能指數(GPT)、腎功能指數(肌酸酐)、蛋白尿檢測及眼科的眼底視網膜檢查，並給予口服降血糖藥物。隨即針對“阿桑”以往對傳統治療糖尿病的認識，做一詳盡的說明與澄清，讓她瞭解選擇治療的方式是她的權利，但對疾病的認識如果並不完全，甚至沒有一個評量方法(如定期檢驗血糖及疾病相關檢查)，很白白錯失控制疾病的關鍵期；並且安排專業的營養師針對“阿桑”平日飲食習慣，做一個別化的飲食指導。希望在醫師、護理師、營養師的醫療團隊小組合作下，做全方位的衛生教育指導，以期望病患在瞭解下能配合治療，包含飲食、運動、藥物等注意事項，畢竟病患才是主角。

一星期後在女兒陪同下，回到醫院複診，當天血糖稍降，血糖值為：166mg/dl，但先前的檢驗報告卻發現，不論是空腹血糖還是平均血糖，遠遠超過理想值，除此之外連續初、複診，也發現有病患高血壓情形；眼科眼底視網膜檢查，已經發現兩眼均有出血現象；另外病患也血脂也過高、輕微的脂肪肝、腎臟已開始出現有蛋白漏出現象(即所謂的蛋白尿)，所幸抽血報告中，腎臟功能指數中的肌酸酐並未超過標準，只能說過去控制血糖情形一直未達理想，導致慢性合併症病變的發生。“阿桑”身體的狀況，其實在一般糖尿病患都有可能發生，只不過若能好好監控血糖及其相關的檢驗項目(附註)，這些慢性合併症也許會延遲到10年，甚至20、30年才發生也說不定。讓病患知道自己身體的最新情況，經由不斷的追蹤與治療，在就醫的過程，不斷的持續關心，也提供一個的專業諮詢地方，讓自己去負責自己的健康問題，而非只靠醫師開處方，居家的飲食、運動甚至是藥物服用的規律性，都是需要病患去執行，才能達到身體最理想的狀況。

通常一位病患我們會建立檔案作為個案，將此個案從進到衛教的初次起，所有病程、有關糖尿病的檢驗項目、用藥、日常活動、飲食型態、心裡狀況等都有紀錄，定期約診病患做追蹤，稱之個案管理。目前糖尿病衛教室就是在做這樣的工作，我們相信只要病患有心控制，其實糖尿病並不是那麼的可怕與麻煩。在這裡，任何一位衛教師，都會將病患當作是自己的老師，從日常生活的點滴中，所呈現的經驗之談，都可作為下一位病患的建議指導方法。我很喜歡這樣的工作方式與環境，讓我更深接觸病人的另一面，利用從其他病人的經驗中，幫助更多的病患。

後記：現在“阿桑”不再擔心西藥的影響，畢竟持續高血糖的所造成的慢性合併症，更甚西藥的傷害，最近“阿桑”血糖都維持在130~160mg/dl左右，仍有進步的空間，她更相信，只要好好控制，病況能維持下去，而不讓它繼續惡化。

(附註)

項 目	糖 尿 病 患 理 想 控 制 值	多 久 測 量 一 次
空腹血漿糖值	90~130mg/dl	病況穩定至少每月一次，若遇病況異常，則視情況，增加測量次數
飯後2小時的血漿糖值	理想狀態：小於140mg/dl 在最壞的情況：不超過180 mg/dl	視情況而定
總膽固醇	160mg/dl以下	若無特殊情形6~12月/次
三酸甘油酯	150mg/dl以下	同上
GPT	40 I.U/L以下	同上
肌酸酐	男：1.5mg/dl以下 女：1.4mg/dl以下	同上
蛋白尿/微白蛋白尿	呈現陰性反應/每天30mg以下	同上
血 壓	小於130/小於80mmHg	不限次數，經常測量
糖化血色素	7%以下	每隔2~3個月/次
眼底視網膜檢查	無任何異常	若無特殊情形6~12月/次



～ 流感疫苗接種～
～ 流感疫苗接種～

～ 流感疫苗接種～
～ 流感疫苗接種～
～ 流感疫苗接種～

～ 流感疫苗接種～
～ 流感疫苗接種～

94年度由衛生署實施之流感疫苗接種計畫，自9月中旬起，已陸續展開醫護防疫及六個月以上兩歲以下幼兒之接種作業，而全國各縣市衛生所及合約醫院診所，自10月3日起亦全面提供65歲以上老人、機構、罕見疾病患者及禽畜業工作人員等對象接種服務。疾病管制局表示，希望經由該接種計畫之實施，能在12月即將到來的流感流行季前，儘早完成疫苗的接種工作，以達到降低高危險群因罹患流感導致嚴重併發症及住院之機率。

請符於接種條件的民眾掌握接種時效，儘速赴衛生所或合約院所接種；亦請幼兒家長抽空，配合各地醫院的健兒門診、醫院診所的日、夜間門診或週末期間，儘速帶寶寶完成流感疫苗接種。而民眾如有任何疫苗接種相關疑問，亦可洽各縣市衛生局、所諮詢專線詢問或疾病管制局之網站。(消息來源/衛生署疾病管制局)



高雄榮總社區老人流感疫苗接種小組



94.10.06鳳山社區老人流感疫苗接種

~旅客自主健康管理~ ~旅客自主健康管理~ ~旅客自主健康管理~
~旅客自主健康管理~ **~旅客自主健康管理~** ~旅客自主健康管理~
~旅客自主健康管理~

為防杜禽流感疫情入侵，衛生署疾病管制局將自10月10日起，針對越南、泰國、印尼及柬埔寨等禽流感流行地區入境旅客，分發「入境旅客新型流行性感冒自主健康管理通知單」，請旅客自主健康管理10天。

根據世界衛生組織9月29日公佈資料，顯示自去(93)年12月中至今(94)年9月29日止，越南、泰國、印尼及柬埔寨人類感染禽流感確定病例累計72例，其中28例死亡。為因應東南亞禽流感疫情，該局除加強現行國際港埠發燒篩檢等檢疫措施外，並分發「入境旅客新型流行性感冒自主健康管理通知單」，請自禽流感流行地區入境旅客於入境10日內，每日早晚各測量一次體溫，如有發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，應即戴口罩，並通報當地衛生局協助就醫；主動告知醫師旅遊史及接觸史。(消息來源/衛生署疾病管制局)



94. 10. 05鳳山社區老人流感疫苗接種

94. 10. 04左營區祥和里老人流感疫苗接種



94. 09. 08六龜鄉巡迴醫療



94. 09. 27左營區祥和里老年復健醫學



94. 09. 15美濃社區血壓檢測



94. 09. 07陸軍官校CO檢測

歡迎投稿

本簡訊誠徵一千字以內有關社區健康新知、教育、感性文稿，內容請以簡單平易文字敘述，幽默短篇，漫畫及攝影創作亦歡迎，來稿（附Word檔）請送本院社區健康中心收，錄取後略贈薄酬，歡迎踴躍參與。（ps. 限於版面，凡逾1000字者，本刊將酌情增(刪)文稿，敬請見諒。）