



### 內容綱要

- ◎發刊詞
- ◎里長的話
- ◎社區健康中心簡介
- ◎醫院訊息公告
- ◎社區健康活動
- ◎健康主題--糖尿病
- ◎健保新知

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

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](http://www.vghks.gov.tw/chc)

E-mail/ [w.w.w.chc@isca.vghks.gov.tw](mailto:w.w.w.chc@isca.vghks.gov.tw)

# 社區健康簡訊 發刊詞

院長 鄭國琪

本院為高屏地區唯一的公立醫學中心，除了服務急重症病患外，我們也希望透過社區健康宣導及篩檢服務，將正確的健康訊息傳遞到民眾日常生活中，並期望達到預防疾病及早期發現、早期治療的目標。

為了促進社區健康，本院成立了「社區健康推廣委員會」，並由黎副院長擔任召集委員持續推動。該委員會下又設置了四個工作小組，即社區健康服務組、健康管理組、轉診組及疾病管理組；目的就是希望經由社區的服務及管理，再藉由方便的轉診，最後將個案的疾病治療也納入追蹤。如此由院外的社區照顧，到入院、甚至出院後的追蹤，可以達到真正的周全性照顧。



● 本院社區健康中心

社區健康促進活動是否成功，除在供給面上需要有醫療院所提供團隊的服務及熱忱外，更需要社區民眾熱心的參與與志工的協助，共同促進社區內民眾彼此照顧的合作氣氛，將健康的知識落實到日常生活裡。於此「社區健康簡訊」發刊之際，個人也表示慶賀之意，同時預祝社區健康活動可以持續的推展擴大，俾益更多的民眾。

社區健康推廣委員會召集人  
黎國洪副院長

為了整合醫院資源，服務社區，促進健康，本院成立「社區健康推廣委員會」，有效整合院內資源，其中包括「健康服務」、「健康管理」、「轉診」及「疾病管理」四組共同推展業務。藉由參與社區健康活動，辦理衛生教育座談會，並接受現場諮詢，增進民眾健康認知，同時，結合有意願社區，發展夥伴關係，共同規劃社區健康需求與服務，管理追蹤，預防疾病，促進健康。過去年一年間，我們辦理了社區衛生教育演講五十七場，另外還有暑期健康夏令營、志工訓練、兒童及成人心肺復甦訓練(CPR)及、與疾(癌)病篩檢等；並經由篩檢發現有不同嚴重程度疾病的個案納入追蹤者七百餘人。另外，本院也對區域內醫療院所及就醫民眾從事轉診滿意度調查，希望可以精益求精，提供民眾更方便的優質服務。

在院內各科努力下，本院社區健康中心也剛剛成立，未來我們將逐漸加強其功能並成立門診社區衛教中心，陸續提供更完善、更周全的健康照顧。

## 宏昌里

致榮總「社區健康營造中心」感謝函：

宏昌里自與貴院「社區健康營造中心」合作以來，無論是健診活動或是健康講座，均見專業醫師及護理人員的用心，而志工團隊的熱忱與愛心更讓里民感動和讚許。

由於他們的全力付出，讓里民對健康的維護有更深的認知，也提升了里民的健康常識與預防概念，在此想借貴院之「社區健康雙月刊」一隅，對薛醫師及護理長所率領之醫護志工團隊致上最誠摯的謝意，同時更感謝社工室楊淑貞社工師的安排，讓宏昌里得以逐步邁向健康社區的行列。

里長 劉秀桃 94.03.15

## 里長的話

### 祥和里

左營區祥和里是一個高齡化非常嚴重的村里，獨居老人多、年輕壯年人少是社區的特色，然而在榮總醫療團隊的耐心、細心、關心的照顧之下，一連串有系列、周全的醫療講座、巡迴服務使得社區的鄉親長輩們都獲得最溫馨、妥善的實質照顧，「活的久、活的好、活的有尊嚴」是我們一致的感受，感謝榮總醫療團隊們的辛勞，為社區鄉里所作出的奉獻。

里長 劉德文敬謝 94.3.18

### 美濃泰安里~留得青山好為民

自聆聽社區健康中心授課以來，生命的重視已改變我的想法，為了老年能多為里民及社區服務與奉獻心力，我必須自我照顧健康，才能留得青山在，好為里民謀福祉。

說實在話，我平生不作虧心事，所以活得坦然、睡得安然，因此以「身體硬朗、體力充沛、身手矯健」自負，然而一次聽課之後接受檢測，始知身體業已亮起紅燈，另一社區志工更因接受檢測而不失搶救先機。

時代的巨輪不斷向前滾動，人的慾望亦隨之高漲，為了活得更好，生命更具有色彩，奉勸各位抽空前來聽課，你會立即發現：青山需綠水長流，身體需自我保養。

謹以身受恩典，用特向親朋好友相報。

泰安環保美化協會

(美濃泰安里里長) 吳庚德

### 明建里

看著榮總醫訊一期期精采的內容報導，感受到榮總醫院對我們眷村老人家的關懷之意；回首一望，自我擔任里長已來以近三個年頭了，此期間和榮總醫院合辦醫療講座近二十餘場，讓我們感到榮總醫生們照顧有方、服務到家、有問必答、盡是良方。尤其社工室特將活動內容、上課情況製成光碟片保存，此份用心、此份情誼非金錢價值可以評量。

榮總醫訊各項專欄報導諸多寶藏待我們去挖掘，太多的醫學知識充實了我們的生活，許多醫生們撰寫的精闢文獻提供我們生活中如何保健養生之道。此份月刊除免費取閱贈送外，但並不亞於外面出版社之健康叢書；除增長我們的醫學知識外，更感受到那一份仁心仁術之無價。

新的一年又有新的計劃，除健康講座外，並安排老人、成人及婦女健檢，也激起了眷村志工媽媽們參與榮總志工服務，發揮互動之功效。榮總醫院給我們榮民榮眷疾病的醫療與照顧服務，也給了我們健康的生活與信心。

里長 劉東海

# 社區健康中心簡介

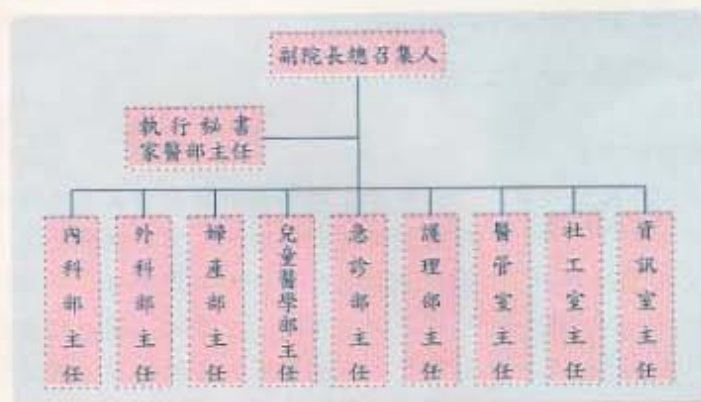
## 成立目的

整合院內資源，服務社區，促進健康。

- 一、參與社區健康活動，辦理衛生教育座談會，並接受現場諮詢，增進民眾健康認知。
- 二、結合有意願社區，發展夥伴關係，共同規劃社區健康需求與服務，預防疾病，促進健康。
- 三、經由「轉診服務窗口」，規劃快速雙向轉診，方便醫院與社區之結合，提供轉介民眾與院所優質服務。
- 四、提供出院及門急診病患追蹤服務及個案管理、居家照護，延伸醫院服務，增加病患滿意度。

## 組織架構與職掌

本院於民國九十二年九月成立「社區健康服務推廣委員會」，由 黎副院長國洪擔任主任委員兼總召集人，家醫部主任為委員兼執行秘書，本委員會下設「社區健康服務中心」，由家醫部主任擔任中心主任，並分「健康服務」、「健康管理」、「轉診」及「疾病管理」四組推行社區業務。健康服務組負責衛教及健康活動；健康管理組負責健康篩檢及管理；轉診組負責轉診轉檢服務；疾病管理組負責病患持續性照顧。



## 工作目標

1. 成立社區健康服務單一窗口，有效整合院內資源。
2. 結合意願高社區，增進社區居民預防保健概念及養成健康生活型態，落實健康生活。
3. 結合意願高社區，提供社區健康照顧及管理並提昇社區民眾自我照顧的能力，以促進健康，預防疾病，達早期診斷早期治療之目標。
4. 建立轉診病患優先處理作業規範，即時提供病患處置情形給原轉診醫院。
5. 建立社區與醫院溝通橋樑，提供民眾諮詢服務。



● 巡迴醫療車

# 訊息公告

## 本院健檢中心與高雄漢王洲際飯店相關企業聯合促銷案

為配合政府旅遊健檢，鼓勵社會團體健康觀念，本院與高雄漢王洲際飯店合作，凡持九折優惠卷至健檢中心接受自費健檢，可享有九折優惠。若有任何疑問請洽本院健檢中心（專線電話：07-3419187）



● 健檢中心報到櫃台



● 健檢中心用餐區



● 健檢中心休息區

## 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）

# 94年4~5月社區健康活動

日期	地點	主題
4/15(五) 19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：糖尿病的飲食
4/19(二) 19:00~21:00	高雄市左營區復興里	成人健檢
4/21(四) 19:00~21:00	高雄市左營區祥和里	成人健檢
4/27(三) 13:30~17:30	高雄縣大樹國小	基礎急救教育訓練
4/28(四) 19:00~21:00	高雄市左營區明建里	成人健檢
4/29(五) 9:00~11:00	高雄縣仁武國小	衛教：二年級學生視力保健
5/4(三) 13:30~17:30	高雄縣仁武國小	基礎急救教育訓練CPR
5/7(六) 19:00~21:00	高雄市楠梓區宏昌里	成人健檢
5/12(四) 13:30~17:30	高雄縣大仁國中	基礎急救教育訓練
5/13(五) 19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：胰島素注射



● 93.3.8. 祥和山莊體檢後諮詢



● 93.4.16. 福誠國小健康檢查



● 93.3.16. 福誠國小衛生教育



● 93.5.7. 翠屏里成人癌症篩檢

# 認識糖尿病

～早期發現，早期治療～



高雄榮總新陳代謝科 主治醫師朱志勤

黃女士，現年54歲，過去身體狀況良好，未接受過身體檢查。最近常感覺口渴，小便次數增加，體重減輕，至本院求診，經檢驗發現血糖值高達659mg/dl，以糖尿病的診斷入院接受進一步治療。病人接受胰島素注射後血糖逐漸穩定，眼科會診時發現已產生視網膜病變，感覺神經傳導檢查也確定發生週邊神經病變。病人出院後持續在門診接受治療，現已改為口服糖尿病藥物治療。

糖尿病的常見症狀為多吃、善渴、多尿，體重減輕，倦怠等，但血糖常為逐漸升高，早期並無典型糖尿病症狀。所以必須有所警覺，並定期接受血糖篩檢，才能早期發現，早期治療。

目前糖尿病的診斷常用的有三種：

1. 空腹八小時，血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 。
2. 口服葡萄糖耐受試驗，二小時血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。
3. 典型糖尿病症狀譬如—多尿、善渴，無法解釋的體重減輕，而血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。

一般希望以前二項來篩檢早期患者，若等症狀出現才診斷出糖尿病，可能延誤病情或產生併發症。

糖尿病的分類主要分四類：

- (1) 第1型糖尿病，須依賴胰島素注射治療。
- (2) 第2型糖尿病，患者多為肥胖者，其血糖常為逐漸升高，早期並不易查覺。
- (3) 其他特異型。
- (4) 妊娠糖尿病。

其中以第2型糖尿病為最大宗也最重要，其病因仍不是很清楚，已知和遺傳有密切關係，若父母皆有糖尿病，遺傳率為25-50%，父母一方患有糖尿病者機率為10-30%。所以若屬於肥胖或父母患有糖尿病等之高危險群，最好早期接受血糖的篩檢。

糖尿病的可怕，在於發病初期，並無不適，因此常會忽略血糖控制的重要性。但隨著時間進展，合併症就逐漸產生。糖尿病慢性合併症包括：

- (1) 大血管病變：動脈硬化造成腦中風、心肌梗塞；足部的血液供應減少，造成間歇跛行、足部冰冷、足部易感染、傷口癒合慢。
- (2) 眼睛的病變：如視網膜病變是造成成人失明的主因。
- (3) 神經病變：包括自主神經或週邊神經的短期或長期麻痺，引起心悸、腹脹、便秘、腹瀉、失禁、小便困難、起立性低血壓、性功能障礙、手脚發麻及刺痛、感覺遲鈍。
- (4) 腎臟病變：引起水腫、蛋白尿、甚至腎衰竭引起尿毒症，而需要終生洗腎。

預防這些合併症的方法，最重要的當然是血糖的控制，建議目標為餐前90-130mg/dl而飯後兩小時低於180mg/dl。至於糖化血色素應小於7%。除血糖外，血脂肪、血壓若有異常也須加以控制，眼睛及尿液微量白蛋白至少一年檢查一次。多做足部運動並經常檢查足部，預防足部受傷。糖尿病的合併症雖可怕，但只要遵循治療的原則，必定可以好好保護我們的器官不受到血糖的侵犯。

黃女士被診斷為糖尿病時，就已經產生合併症，可見已經罹患糖尿病多年，只因疏於檢查，失去早期治療的契機。所以建議年逾四十五歲的民眾應每年接受血糖檢測，若屬於高危險群，如身材肥胖者，曾有妊娠糖尿病史者或父母患有糖尿病者，更應該提早接受檢測，才能適時接受治療，避免延誤病情。(摘自高雄榮總醫訊)

# 糖尿病患的飲食原則

高雄榮總糖尿病衛教中心護理師 袁婉玲

## 什麼是糖尿病

一般而言，我們將吃下去的食物分解成葡萄糖，充當身體的燃料，但仍須另外一種物質的作用，才能將這些葡萄糖送至細胞內，提供讓我們可利用的熱能；此時我們的胰臟會自行分泌一種賀爾蒙，就是所謂的胰島素，『它』能幫助葡萄糖進入到細胞內。而糖尿病就是指這個過程出現了問題，不是胰島素分泌過少，或是身體對胰島素的敏感性下降，導致血中的葡萄糖過多，身體無法利用，而將糖份一一排出，出現尿糖情形。



除了糖類的代謝出現問題外，連帶著蛋白質、脂肪也隨之出現異常代謝，而肥胖的人，症狀會更加厲害，所以糖尿病人應儘量保持理想體重，在生活中除依照醫師的處方，規律使用藥物外，還需注意飲食的攝取、運動的配合方能達到理想的血糖控制。

## 糖尿病的飲食原則

### 1. 均衡飲食，定食定量

每日飲食種類中應包含：五穀根莖類、肉魚豆蛋奶類、蔬菜類、水果類、油脂類；依據飲食計劃進食，不可任意增減，也不可以偏好特定的食物。

三餐份量儘可能固定，兩餐的中間除特定需求外，勿吃點心甚至水果，如果您有宵夜習慣，請改掉。（對飲食份量有問題者，請與營養師討論，以避免攝取過多的熱量或某種營養素不足等問題）

### 2. 切忌肥胖，維持理想體重

體重宜維持在理想體重±10%範圍之內，理想體重簡單的計算方法如下：

$$\text{理想體重(公斤)} = 22 \times \text{身高}^2(\text{公尺})^2$$

範例：體重60公斤，身高156公分，理想體重？

$$\text{理想體重} = [22 \times 1.56^2] \pm 10\%$$

$$\text{理想體重} = 53.5 \pm 10\%$$

$$\text{理想體重} = 48 \sim 59 \text{ 公斤}$$



### 3. 以下的食物盡量不要吃：

- (1) 加糖的食物與飲料：糖果、煉乳、汽水、果汁（就算是純天然榨汁也應盡量避免）、蜜餞、中西式甜點（蛋糕、布丁、派、月餅）、運動飲料等。
- (2) 容易升高血糖的食物：冬粉、太白粉、蕃薯粉及其製品（肉羹、魷魚羹、玉米濃湯、酸辣湯等）、粉條、粉圓、西谷米、濃湯、稀飯或泡飯。
- (3) 動物性油脂：豬油、牛油、肥肉（夾心肉）、皮（豬、雞、鴨）任何油炸或油酥等油膩食物。
- (4) 含油脂、熱量高的堅果類也應盡量避免：花生、瓜子（含葵瓜子、南瓜子等）、腰果、核桃、杏仁果、開心果。
- (5) 含膽固醇高的食物：內臟（肝、腦、腰子、心）類、蟹黃、魚卵、蝦膏、蝦卵、牡蠣等。而蛋黃每週以不超過3個為原則。
- (6) 含高鈉的食物，一般而言是指太鹹的食物如：香腸、臘肉、醃製物（醬菜、泡菜、酸菜、榨菜等）調味醬（鹽巴、味精、沙茶醬、豆瓣醬等）



#### 4. 烹調注意事項：

- (1) 以低油為原則，盡量用清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等方式烹調；避免油炸食物。
  - (2) 飲食中避免選一些用到芡芡食物，如肉(魚)羹。
  - (3) 避免食用烹調中使用大量的糖或蜂蜜來調味，如蜜汁、醋溜、茄汁、糖醋等。
5. 含高澱粉類之食物，如玉米、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆、蘿蔔糕、菱角、栗子等屬於主食類，不能隨意吃，需依照份量食用。
6. 由於食物的份量固定，往往容易有吃不飽的感覺，建議平日可增加纖維的攝取，如米飯中添加糙米、胚芽米、五穀米等，或多食纖維素高的蔬菜，以涼拌、水煮方式以增加飽足感。

#### 攝取食物的小秘訣

1. 細嚼慢嚥：平日進食速度過快，往往當我們意識到吃飽時，通常已經吃過量了。
2. 調整進餐的順序：先喝清湯，吃青菜，最後才吃飯配其他菜餚。吃過鹹再多盛碗飯，以飯配菜，像這樣很容易吃下過多的熱量。
3. 注意選擇食物：面對高油、高熱量食物設法去除多餘的脂肪，如炒米粉、炒麵可以加熱水變成米粉湯、麵湯，但不要喝裡面的湯。
4. 定時、定點、定量、專心用餐：養成固定時間與地點用餐，用餐時不要同時做其他的事情，像看電視、聊天很容易飲食過量。
5. 食量的配置、越晚越少：在總熱量不變的原則下，晚餐宜清淡低熱量，但若是目前正使用藥物控制的糖尿病患，請與您的營養師討論，份量的分配的問題。
6. 學習低油烹調技巧：如煎蛋改成滷蛋；燉湯冷卻後除去浮油；利用涼拌、水煮、清蒸等方式來烹調食物。
7. 分辨『餓』？還是『想吃』？  
大部份的人，只要感受到有點餓，就以為可能是低血糖。如果可以先測量一下血糖值；不然注意自己有沒有出現全身無力、饑餓甚至感到手腳顫抖、頭暈、頭痛、冒冷汗、心跳加快或覺得自己的情緒急躁等情形，當確定是低血糖的話才需要補充食物。



「健康飲食金字塔」

# 糖尿病的問與答

高雄榮總新陳代謝科 呂志成醫師

## 1. 糖尿病分為那些類型？

答：根據世界衛生組織的定義，糖尿病分為第1型糖尿病、第2型糖尿病、其他胰臟病變造成胰島素分泌不足，以及妊娠糖尿病，其中以第2型糖尿病人佔絕大多數。

## 2. 口服降血糖藥物都不會引起低血糖反應？

答：口服降血糖藥物目前可分為以下六大類：1. 磺醯尿素類，2. 雙胍類，3. 甲型葡萄糖甘酶抑制劑，4. 胰島素增敏劑，5. 胰島素促泌素，6. 膳食纖維。磺醯尿素類降血糖藥物（如戴美樂、特必胰、減糖尿、佑爾康、岱蜜龍等）和胰島促泌素，會引起低血糖反應，但雙胍類、甲型葡萄糖甘酶抑制劑、胰島素增敏劑和膳食纖維，單獨使用鮮少引起低血糖。

## 3. 糖尿病人的飲食是否應避免太鹹的食物？

答：糖尿病腎病變是常見的糖尿病併發症。根據英國糖尿病控制研究最新報告，嚴格控制血糖和血壓可以預防或延緩糖尿病腎病變的發生。因此糖尿病患不論有無合併高血壓，均應避免攝取高鈉及高鹽的食物，以免對腎臟有不良的影響。糖尿病患如果以飲食控制和改變生活習性仍不能使血壓降至合理範圍（收縮壓130mmHg及舒張壓80mmHg），就應該請教醫師，服用降血壓藥物。

## 4. 什麼糖尿病人不適合旅行？

答：近期患糖尿病者、近期血糖居高不下者如飯前血糖值超過200mg/dL、飯後血糖值超過300mg/dL和糖化血紅素大於9%者、有嚴重慢性糖尿病併發症者、合併其他急症、旅行地區衛生與醫療條件太差。

## 5. 糖尿病患的血糖監測有那些方式？

答：血糖監測的方式有血糖的檢測、尿糖的檢測、糖化血色素及糖化白蛋白。血糖的檢測反應當時的血糖。尿糖的檢測反應間接當時的血糖是否超過腎臟再吸收的閾值（相當於血糖180~200mg/dL）。利用葡萄糖會糖化血中蛋白質的特性，糖化白蛋白表示二~三週的平均血糖，而糖化血色素表示二~三個月的平均血糖。

## 6. 糖尿病患血糖監測的理想目標為何？

答：空腹血糖60(80)~125mg/dL、飯後血糖<140mg/dL、糖化血色素<7%。

## 7. 糖尿病患血糖監測應多久一次？

答：血糖檢查視控制情況每季至少一~三次；若家中備有小型血糖機，建議可每週監視；糖化血色素視控制情況每年一至三次；而懷疑低血糖時、合併其他疾病時、使用類固醇時及控制不佳時等狀況應視情況增加檢查次數。

## 8. 聽說胰島素除了注射劑型外尚有其他劑型？

答：胰島素依其作用時間長短可分為超短效、短效、中效、長效和預混型胰島素。目前臨床上使用的胰島素都必須注射使用，無法口服。最近美國輝瑞藥廠研發成功吸入型胰島素，正進行人體試驗。初步結果降血糖效果可達到注射型胰島素的水準，且病人滿意度較高。希望此類胰島素能試驗成功，未來核准上市，將造福糖尿病人。

(摘自高雄榮總醫訊)



# 預防保健服務

## 全民健康保險預防保健實施對象

### 一、兒童預防保健服務：

- (一) 未滿一歲給付四次，每次間隔二至三個月。
- (二) 一歲以上至未滿二歲給付二次。
- (三) 二歲以上至未滿三歲給付乙次。
- (四) 三歲以上至未滿四歲給付乙次。
- (五) 四歲以上至未滿七歲給付乙次。

### 二、成人預防保健服務：

- (一) 四十歲以上至未滿六十五歲，每三年給付乙次。
- (二) 六十五歲以上，每年給付乙次。
- (三) 三十五歲以上且罹患小兒麻痺者，每年給付乙次。

### 三、婦女子宮頸抹片檢查：

三十歲以上，每年給付乙次。

### 四、孕婦產前檢查：

- (一) 妊娠第一期：於妊娠未滿十七週，給付二次。
- (二) 妊娠第二期：於妊娠十七週至未滿二十九週，給付二次。
- (三) 妊娠第三期：於妊娠二十九週以後，給付六次。

### 五、兒童牙齒預防保健服務：

未滿五歲之兒童，每年至多給付二次，每次間隔一百八十天以上。

### 六、婦女乳房檢查服務：(包括乳房攝影檢查及陽性個案追蹤檢查)

五十歲以上至未滿七十歲婦女，每二年給付乙次。



# 節約健保資源

## 大家一起來

### ※ 健保看病真方便 醫療浪費不應該

健保開辦以來因，為全民納保，而且全國醫療院所特約的比率高達九成以上，使得民眾就醫非常方便，連帶造成醫療浪費情形的發生，而醫療資源的不當使用，是造成健保虧損的一大原因。

部分民眾常有「大醫院比小醫院好」、「打針打點滴比吃藥有效」、「多逛幾家醫院、多看幾個醫生，病好的比較快」等錯誤觀念。其實健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，少數人的醫療浪費和不當使用，結果造成健保入不敷出，連帶排擠了應該花在急、重症民眾的醫療支出，這是非常要不得的行為。尤其在去年SARS疫情流行期間，因為許多民眾前往大醫院門診，交互感染之下，使得疫情迅速蔓延，全國付出了相當慘痛的代價。

### ※ 落實正確就醫 節約健保資源

為幫助民眾有正確的就醫行為，使醫病雙方充分溝通，並獲得適切診療，在此提供正確就醫五個步驟，給大家參考：

#### ※ 第一步 小病不到大醫院，選擇值得信賴的家庭醫師，為健康把關

民眾如果是小的病痛，或是還不清楚自己的症狀，可以先找住家附近的診所醫師做初步判斷。若有急、重症需要到大醫院檢驗、手術，家庭醫師會有專人協助轉診到合作的醫院，獲得持續性醫療照顧。

#### ※ 第二步 提供醫師完整就醫資訊

就醫時如經醫師判斷需要轉診，記得影印病歷及檢查結果，並攜帶原來的藥袋或處方箋主動提供給下一位看診醫師參考，這樣可以幫助診斷的正確性，避免醫院重複開藥、檢查及檢驗，讓自己健康多一層保障。

#### ※ 第三步 不隨便打針吃藥

平時多吸收醫療保健知識，培養健康生活習慣，就醫時如果沒有必要，不要隨便要求打針、吊點滴，能以口服給藥也絕不要求醫師打針，這樣可以降低疼痛、過敏反應和感染發生的機會，自然也可以減少自己不必要的醫療費用開銷。

#### ※ 第四步 多利用慢性病連續處方箋

如經醫師確認屬於病情穩定的慢性病患者，可長期使用同一處方藥品治療時，可請醫師開給慢性病連續處方箋，有效期間最長三個月。日後再次去醫院配藥時，只要攜帶健保IC卡供醫療院所查驗，不會計入就醫次數，也不需繳交部分負擔費用，省時、省力又省錢。

#### ※ 第五步 預防重於治療

平時多運動，並注重疾病早期預防，全民健保提供了「成人預防保健」、「孕婦產前檢查」、「兒童預防保健」及「婦女子宮頸抹片檢查」等預防保健服務，可以幫助民眾及早篩檢疾病，獲得適當的治療。自93年7月1日起，更特別開辦「婦女乳房檢查」，及「擴充兒童預防保健的服務次數及服務對象範圍」，並新增「兒童牙齒預防保健服務」。民眾如果符合受檢資格，請記得多加利用。前往醫療院所接受預防保健服務檢查時，健保IC卡不計入就醫次數，也不需繳交部分負擔費用，可以讓大家用最低的花費，充分掌握自身的健康狀況，及早預防小病轉變為大病。

讓我們大家一起來，從自己做起，減少不必要的醫療浪費，共同節約健保資源，因為大家的健保，需要大家來珍惜。(摘自健保速訊)