



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報28

發行日期：中華民國 100 年 8 月 31 日  
 發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心  
 地址：臺北市中正區中山南路 7 號  
 電話：(02)2312-3456 分機 66103  
 網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

近日天氣因颱風影響變化大，外出請記得攜帶雨具！

~家庭醫師關心您~

## 不可不知的健康管理

### 台大台北社區醫療群 池岸軒醫師

所謂「健康管理」，是指由專業人員擬定計畫，針對疾病的危險因子、或不健康的生活習慣加以預防，以降低疾病發生的機會。它強調個人應該在還沒有生病以前，就積極地投入健康促進活動，讓自己經常保持健康的狀態，而非等到生病了才花大錢加以治療。例如，平常就養成運動與節食的習慣，以降低心血管疾病的發生率，因為一旦發生心肌梗塞，就需要大量的醫療資源來治療與追蹤。相較於傳統「有病治病」的模式，「健康管理」的模式更適合這個慢性病盛行的年代，以有限的資源來達成最大的健康效果。

近年來台灣國民的平均壽命持續延長，據 2011 年的健康統計資料顯示：台灣女性的平均年齡已達 82.65 歲，男性則為 75.98 歲，然而由於慢性病肆虐，壽命延長未必就擁有良好的生活品質，更顯出透過健康管理早期預防疾病的重要。打個比方，管理健康就如同聘請理財專員管理您的財富，這位理財專員會告訴您如何投資，才能賺取收益、避免損失；同樣

地，家庭醫師也應該是最了解您健康情形的人，協助您養成運動習慣、舉辦衛教講座、規劃定期回診還有專科轉介，只要您信任家庭醫師的指示，就可以如同信任理財專員般打點好自己的健康狀況，衝刺事業也同時可以擁有健康的身體。

一次性健康檢查與持續性家庭醫師健康管理比較表：

	一次性健康檢查	持續性家庭醫師 健康管理
健檢套餐	通常強調高科技與罕見項目的檢查，價格依檢查項目而定，民眾自行選擇，貴不一定合適	依實證醫學與慢性疾病風險的不同安排檢查項目，強調持續性的追蹤管理
報告解釋	只提供一次性健檢報告說明，之後由民眾自行就診，容易忽視健康問題的嚴重性	安排檢查後，針對檢查發現的問題，由家庭醫師安排就診與追蹤處理
健康資料管理	由民眾保管健檢資料，並自我管理健康情形，容易因忙碌而忘記追蹤。	由家庭醫師協助追蹤健康改善情形，提醒並鼓勵您安排健康促進活動。

有人會問：「那健康管理與健康檢查有什麼不同？」其實健康檢查只是健康管理的其中一個環節，如果做了許多高價的健康檢查，卻從來不針對發現的健康問題加以治療的話，對健康狀況的提升是沒有幫助的。一個好的健康管理是從健康檢查開始，針對發現的問題(例如：血脂肪過高、肝功能異常、血壓偏高等)，由家庭醫師擬定治療計畫，並協助您安排健康促進活動。家庭醫師還會追蹤您各項檢驗數值改善的情形，為您設計更合適的健康促進計畫，如此相輔相成，讓健康加分再進步。

在今日充滿競爭與高度變化的時代，沈重的工作壓力讓許多人不知不覺犧牲了健康，也讓家庭醫師協助您管理健康的重要性與日俱增，未來長期發展，還可能與遠距、醫材、基因體研究相結合，朝「個人化預防醫學」的方向邁進，如此先進的「健康管理」觀念，就從厝邊的家庭醫師與社區醫療群開始。讓我們一起攜手向前，邁向更健康的明天！

### ◎醫師叮嚀語◎

不要迷信健檢，特別是越昂貴的檢查。最好聽從您的家庭醫師所建議的檢查項目，才不會浪費醫療資源，和被一些難以證實的報告數據所困擾。

## 淺談便秘

### 台大雙和社區醫療群 王銘謙醫師

劉小姐今年芳齡 30，是個忙碌的 OL，上班時幾乎都坐在電腦前面少活動，平時因為工作忙碌，三餐幾乎外食且少水分攝取，身體之前偶而有便秘的情形，自己在藥房買口服軟便藥和瀉藥使用之後症狀大都有改善，然而最近情況越來越頻繁，甚至到一週都還不會有便意，終於忍不住掛號求診。

像劉小姐的個案在現今繁忙的社會中相當多，然而便秘的定義是因人而異的，有人認為大便次數小於每週三次就是便秘，有人則是認為大便困難或大便過硬就是便秘，但其實以上情形都可稱為便秘。

食物吃進嘴裡後經過一連串消化吸收營養的過程，到達大腸時已成粥狀，大腸功能主要在吸收水分並形成固態大便往直腸肛門推送，這過程中如果發生問題就易形成便秘。所以便秘依原因可分**功能性便秘**：大部份的便秘屬於這種類型，多與生活方式和飲食習慣有關，包括飲水不足、纖維攝取不足、運動不足、緊張、壓力大、疲勞、沒有定時排便習慣、服用特定藥物（如制酸劑、鈣片、鐵劑、消炎藥、抗組織胺、含可待因的咳嗽藥）所引起。另外一種較少見之**器質性便秘**：跟疾病有關，如腸道疾病（如直腸癌、腸粘連）、腸道外疾病壓迫腸道、肛門疾病（如痔瘡、肛裂），肛門括約肌收縮失調而導致便秘。醫生往往會根據病人的病情症狀來詢問並做檢查，若是器質性便秘，應針對引起的原因治療，但如果是屬於功能性便秘且並無器質性便秘的可能時，則會依嚴重程度給予緩瀉劑的治療。

除了緩瀉劑治療外，大部份便秘患者只要有做到下列方法，便秘的情況就會有所改善：

1. 多吃富含纖維的食物：如蔬菜、水果(木瓜、香蕉)和全穀類，並逐量增加，一下子增加太快會引起腹脹。
2. 多喝水：尤其在補充纖維製劑時。
3. 增加活動量以刺激腸胃蠕動：並加強腹肌和其他排便肌肉的收縮力。
4. 培養良好排便習慣：養成固定時間解便習慣，建議以起床後或早餐 15~20 分鐘後固定如廁，進食後和早晨起床後大腸蠕動皆會增加，有助於排便。平時也要避免長期抑

制想排便的感覺，以免排便的制約反射被壓抑下來。

很多病人往往會擔心長期使用緩瀉劑會產生習慣性或耐受性，或對大腸黏膜和腸道神經造成永久傷害而拒絕使用緩瀉劑，但其實目前證據都顯示緩瀉劑是安全的，也無證據顯示長期使用會引起大腸癌，而產生的習慣性或耐受性則是很少見。

### ◎醫師叮嚀語◎

1. 多吃富含纖維的食物
2. 多喝水
3. 增加活動量以刺激腸胃蠕動
4. 培養良好排便習慣

## 淺談小兒急性腹瀉

### 台大三重社區醫療群 金港齡醫師

急性腹瀉在小兒科門診中是常見疾病之一，輕者則會引起身體不適，嚴重的可引起脫水、抽筋、甚至死亡。而引起嬰幼兒急性腹瀉，最常見的原因是病毒性腸胃炎。而在病毒性腸胃炎中，又以輪狀病毒感染最多，而且症狀最為嚴重。其次則是洛努病毒。

輪狀病毒包含不同的血清型，因此並非一次感染後就能終生免疫。每年都可能得到不同血清型的感染，但其嚴重度會隨著感染次數的增加而降低。病毒性腸胃炎主要由糞口傳染，最容易於人口密集的地方散播如托兒所，醫院等

地，因密切接觸而受到感染。受感染者的排泄物在發病前一天即有大量的病毒被排出並持續至發病後數天，此期間為高傳染期。而且輪狀病毒感染只需要小量的病毒即能造成感染而發病。

它好發於3~24個月大的嬰幼兒，而且臨床症狀較嚴重。臨床症狀以發燒、嘔吐、腹瀉等症狀為主，約有50~60%病患會同時出現不止三種症狀。大多在受感染後48小時內發生，而潛伏期可長達7天。發燒及嘔吐大部份會於第二天消失，而腹瀉則會持續五~七天。

由於病患多數以嚴重水性腹瀉為主，且多為4~36個月大之嬰幼兒，因此很容易造成脫水的現象。因此治療的原則，為支持療法，主要是治療脫水現象及營養補充。若是輕微或中等度脫水可經由口服電解液來補充，但若出現嚴重脫水現象，如尿量減少、眼睛凹陷無眼淚、口乾、心跳加速等，則需經由靜脈注射電解液加速補充水份。當脫水現象改善，應盡早恢復進食一般飲食。如果是母乳餵食則不需禁食。要預防病毒性腸胃炎最重要是養成良好的衛生習慣、勤洗手、隔離已受感染的病患。而最新的預防方法則是口服輪狀病毒疫苗，缺點則是需於嬰兒滿六個月前完成接種。

### ◎醫師叮嚀語◎

養成良好的衛生習慣、勤洗手、隔離已受感染的病患。

## \*活動預告\*

### 台大台北社區醫療群

#### 免費癌篩健檢活動

活動時間：101年9月8日 上午09:00~11:30

活動地點：聯合報系員工診療所（忠孝東路4段559巷1號6樓）

活動內容：符合健保局規定資格即可免費檢查。檢查項目：子宮頸癌, 口腔癌, 大腸癌, 乳癌, 高血壓, 糖尿病, 高血脂篩檢

主辦單位：信義區健康服務中心、聯合報系員工診療所、新仁里

聯絡方式：(02)2760-1618

### 台大醫院健康講座

主辦單位：健康教育中心

洽詢電話：(02)23218403、23562114（週一至週五 08:00~17:00）

地址：臺大醫院總院西址（台北市常德街1號）

網路健康講座查詢 <http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx>（入口處：衛教天地）

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
9月4日 (週二)	下午2:00~2:50	糖尿病風險管理	徐玉玲護理師
	下午3:00~3:50	一起認識結核病吧	楊淑婷疾管師
9月5日 (週三)	上午10:30~11:20	世界物理治療日演講-1「心動」不如馬上行動	蕭淑芳 物理治療師
9月6日 (週四)	下午3:00~3:50	世界物理治療日演講-2 銀髮族「防跌」運動	李庭蓁 物理治療師
9月13日 (週四)	下午2:00~4:00	世界物理治療日演講-3 揪團來體感：運動傷害預防與體感遊戲體驗 註：個別教學體驗後，有分組競賽，並提供優勝者獎品！	林家德/楊宛青 物理治療師
9月20日 (週四)	下午2:00~2:50	大腸癌的發生與預防	陳冠儒醫師
9月20日 (週四)	下午3:00~3:50	高血壓	陳盈憲醫師
9月21日 (週五)	下午2:00~2:50	骨盆器官脫垂與尿失禁	張廷禎醫師
9月21日 (週五)	下午3:00~3:50	認識子宮頸癌	陳淑娟 個管師
9月28日 (週五)	下午2:00~3:30	如何幫助您的孩子找到快樂和未來 ～談親子互動與溝通	蔡兆勳醫師

