國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第 190 期
2016年5月1日

關渡人

宗 旨
配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願 景
成為社區醫療最佳醫院

目 標
1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合急重急性後期照護
3. 營造安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人／黃炳勳 ■總編輯／陳昌明 ■編輯委員／張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 高美華 蔣曉文 ■執行編輯／黃蓉美
■發行單位／臺北市立關渡醫院 ■地址／臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■總機/(02)2858-7000 ■傳真電話/(02)2858-7197 ■設計印刷/順耀印刷廣告事業有限公司．(02)8964-2727

活動看板

戒菸行動顧健康，歡迎加入三高戒菸班

你知道吸菸的人少活13～14年嗎？
吸菸者罹患糖尿病機會高達3倍！並加速腎病變惡化！
急性心肌梗塞及中風者80%都是吸菸惹的禍！

三高癮君子戒菸趁此時

吸菸又有高血糖或高血脂或高血壓的朋友，戒菸是為了自己的健康更是為了家人幸福。最重要的當您一旦有戒菸的想法，只要透過本院二代戒菸治療計畫—門診戒菸藥物治療及專業戒菸諮詢衛教服務，獲得充分的支持與協助，相信一定可以成功迎向無菸生活。

相信戒菸不是難事讓專業醫師為您評估給予更好的照護。

戒菸離苦得樂活得更好

以下列舉戒菸的好處，請三高吸菸者為自己找個理由戒菸。

●獲得更好的健康，減少罹患數十種疾病危機，如肺癌及其他各種癌症、心臟病、腦中風等。
●活得更久更好，每兩位吸菸者中即有一人提早結束寶貴的生命，至少失去13～14年與家人相處的時光。
●為孩子樹立良好示範，不讓自己成為孩子模仿吸菸的對象。
●省不少錢可以花在其他生活事物上，每天少吸一包，一年可能省下約2萬元。
●改善運動能力，讓呼吸更輕鬆。
●家中的實寶可以變得更健康。
●食物和飲料變得更加美味。
●皮膚變得更細緻、光澤且有彈性，青春痘不再惡化，也不會提早產生皺紋。
●不讓尼古丁成為男人性能力的殺手！
●空氣、頭髮、衣服聞起來都變得更清新，身上和住家不再布滿菸味。
●可以完全掌控自己，不能吸菸時再也不會精神恍惚或菸癮難耐。
●外出旅行時，可以輕鬆地搭乘任何交通工具，不再為菸癮所苦。
●可以輕鬆地工作，不需再浪費時間到戶外或吸菸室滿足菸癮。

想戒菸嗎？歡迎吸菸、高血壓、高血糖、高膽固醇的朋友，加入關渡醫院三高戒菸班，一起來戰勝菸癮！

活動日期：105年5月5、12、19、26日
活動時間：每周四下午13:30~16:30
活動地點：本院B1員工餐廳
報名專線：0938-903-203(額滿為止)
※全程參與者贈送精美禮品

105年台北市立關渡醫院 「腰『瘦』美. 健康活」活動開跑

覺得自己一個人減重很寂寞，辛苦在心口難開？或是減重過程常因為抵擋不住誘惑，導致減重計畫失敗嗎？根據研究指出，獨自一人減重，缺乏競爭和意志力，即使做出完美的減重計畫，但是缺乏旁人的督促，很容易不小心就失敗放棄，因此若是有三五好友「揪團減重」，成立減重小組相互激勵與提醒，可以讓減重持續有效地進行，大大提高成功的機率。民眾可以透過社區、本院報名參加。

＊報名辦法：
1. 即日起至5月20日，報名時間周一至周五，上午08:00~12:00/下午13:30~17:00(中午休息時間12:00~13:30恕不受理)。
2. 由於需為每位參加者測量腰圍，請親至本院營養組填寫報名表並先自行測量體重，不接受電話及網路報名。

＊活動辦法：
1. 參加資格：須為18-64歲成年(孕婦除外)，且有(1)或(2)狀況者
(1)身體質量指數(BMI)≧24kg/m2
(2)身體質量指數(BMI)≧20kg/m2並有下列代謝症候群危險因子其中一
●腰圍：男生≧90公分；女生≧80公分
●血壓≧130/85mmHg
●空腹血糖≧100mg/dl
●三酸甘油酯≧150mg/dl
●總膽固醇≧200mg/dl
2. 活動期程：自105年4月1日起至11月30日止。
3. 量測時間及項目：每個月13-17號13:30~17:00請至營養組測量腰圍及體重。
4. 提供營養教育：
(1)每月門診團體相關議題或定期舉辦的營養教育課程，如：外食技巧、輕食料理...等。
(2)參加者每周1次，可利用E-MAIL將餐點拍照及記錄飲食給營養師，並就其餐點與營養師討論飲食相關問題。

＊獎勵辦法：
一、團體獎：第一名禮券10000元/第二名禮券5000元/第三名禮券3000元
二、個人獎：第一名禮券3000元/第二名禮券2000元/第三名禮券1000元
三、全勤獎：提供精美禮物
四、可參加衛生局抽獎活動，其獎品包含：超商商品提貨券、及市值3000~5000元不等之禮品。(詳見衛生局網站)

＊聯絡方式：E-mail:sara.yclai@gandau.gov.tw
TEL:02-2587000 轉2162，洽賴怡君營養師。

＊注意事項：活動期間舉辦之活動，皆以 E-MAIL 或 電話通知。

關渡芬芳

關渡關懷站捐款芳名錄

(105/01/20-04/16)

國際土石方有限公司	20,000
范莊○月女士	1,200
范莊○月女士	1,200
撰美室內裝修事業有限公司	5,000
何吳○英女士	1,500
蘇○英女士	1,200
林○藤女士	1,000
蘇○慧女士	1,200
林○春女士	600
林○蘭女士	2,000
林　○女士	1,500
楊○英女士	3,000
俞○學先生	3,000
林○池先生	1,200
蔣○穎女士	1,600
龍程○英女士	2,000

製表單位/社區衛生組

社工手札

你的舊愛變身我的新歡

文/譚育姍（本院社工）

熱熱鬧鬧的關渡醫院跳蚤市場義賣活動，今年度仍舊吸引各界人士共同參與。3月21日當天，社工組在醫院大廳及特意擴大商圈範圍的2樓，營造與平日不同的樣貌，有劃分攤位區域的標示，有鋪著紅絨布架勢十足的展示桌檯，有分類整齊的展示層架，以及市集裡不能缺少的服務台和宣導攤位。

這些琳瑯滿目的物品，都是善心人士踴躍捐贈的。有單一的個體戶，也有其他志工團體的協助募集。各式各樣的物品，在活動前，經由志工們輪番上陣，費時費力費神地分類、議價、貼標籤，忙了一整個月。活動當日一早，將物品一一上架，提供有興趣的街訪鄰居、就診民眾、住院病患及家屬、醫院工作人員採購。顧客群中，有經由馬路新聞探知前來的，也有不小心路過逛進來的，有的則是就診時被吸引停住腳步的，志工們無不熱情地招呼、介紹，古道熱腸期望為所有的物品找尋新主人，讓物品能持續被有效地運用，當然，更重要的是，將這些物品轉價成有價票券—現金，好讓醫院能夠持續為獨居長輩或失能者供應熱騰騰的便當。今年的跳蚤市場義賣活動，總計存入醫院社服基金138,925元整，104年度提供北投區獨居長輩或失能者便當計有2,555個。

接受這項服務的獨居長輩或失能者，都從中感受到社會大眾的愛心與溫暖，由衷地感謝所有相關人士的不吝付出。提供物資或參與活動者，和獨居長輩或失能者，是彼此互不相干的社群，但是透過關渡醫院這座橋梁，已經把完全陌生的群體形成一個有趣的連結，從中各取所需而互蒙其利，更重要的是，透過這個活動，發揮正能量，增進社群的相互關懷，使社會更祥和。今年，感謝大家的參與，關渡醫院跳蚤市場義賣活動圓滿落幕，在此說聲「謝謝」！

溫馨五月，僅致～
辛苦的媽媽們—母親節快樂
敬愛的護理師—護師節快樂

門診新訊

105年度戒菸門診免收掛號費專案

本院配合臺北市政府衛生局辦理「105年度戒菸門診免收掛號費專案」，實施日期自105年4月1日（星期五）至105年5月31日（星期二）止，歡迎民眾多加利用。

活動預告

慶祝母親節義檢活動

●活動名稱：健康媽咪快樂多
●活動地點：本院一樓大廳
●活動時間：5月6日（星期五）上午09:00~11:30
●主辦單位：關渡醫院
●協辦單位：北投健康服務中心
●活動內容：血壓、血糖、血脂肪檢測/健康體位檢測/營養諮詢/子宮頸抹片檢查/大腸癌篩檢/乳癌篩檢/口腔癌篩檢/安寧及器捐宣導

附註：免費檢測，但請攜帶健保卡。

營養小棧

我的血壓由我控制

文/楊玉純（本院營養師）

高血壓宛如「沉默的殺手」，是許多致命的心腦血管疾病的重要誘因，也是老年人的常見疾病之一。但由於現代人飲食高油、高鈉，加上運動量不足、壓力大、肥胖，使得年輕人血壓偏高的情形也很普遍。其實只要吃得巧、吃得好，控制血壓非夢事。

高血壓的危險

「血壓」是指心臟打出血液撞擊到血管壁產生的壓力，高血壓者的血管內長期承受較大的壓力，血液衝擊的力道太大會使血管內皮受傷，當血管壁破皮出血時，即造成「出血性中風」，這種中風危險性很大、死亡率高。因此，控制好「血壓」是預防中風的基本要素。

血壓的標準

血壓標準	收縮壓(mm Hg)	舒張壓(mm Hg)
理　　想	<120	<80
高血壓前期	120~130	80~90
高　血　壓	>140	>90

高血壓的飲食保健

美國「預防高血壓的飲食計畫」的研究（簡稱DASH），強調充裕的蔬果、全穀類及低脂乳製品，並降低脂肪攝取，每日限制鈉在3公克以內(約1.5茶匙)、酒精2份以內。DASH飲食降低血壓的效果顯著，即便沒有高血壓的人也能達到預防作用。

以台灣人的飲食內容，配合DASH飲食建議：

■降低油脂攝取

少吃油炸油煎類食物。烹調最好使用富含單元不飽和脂肪酸用油，如橄欖油、芥花油、花生油等。堅果一周4~5份即可(一份等於5粒腰果、2粒核桃或10顆開心果)。

■降低鈉攝取

每日用量在2400毫克(約6克鹽)之內。建議多吃新鮮食物，少吃加工品，如冷凍食品、罐裝食品、醃製類食品等，並減少醬油、味精用量，醬油可用蒜、薑、醋或蘿蔔泥稀釋再使用。

■增加蔬果攝取量

蔬果除了高纖、熱量低、不含脂肪，還富含有益心血管的營養素如鉀、鎂等；建議每日蔬菜約4份(一份等於煮熟青菜約半碗)，水果4~5份(一份等於1個棒球大小)，但糖尿病者水果份量要控制。儘量每一餐都食用蔬果。

■少吃肉，以魚類替代

即使是瘦肉也含有脂肪和膽固醇，過多有害心血管健康。魚肉是動物蛋白質中脂肪最少，其中的omega-3脂肪酸可降低膽固醇，減少心血管疾病和中風機率。沙丁魚、鮪魚、秋刀魚、鮭魚等深海魚較佳，最好各種魚類搭配著吃。

■適量的低脂乳製品

乳製品是鈣質的重要來源，但最好選擇低脂乳製品。喝牛奶會拉肚子的人，可選優格、優酪乳，最好選擇糖分低的。

■少喝酒

酒喝過量會使血壓上升，影響藥物作用，而且無法從飲食中獲得足夠的營養素。近一成的高血壓患者和過量飲酒有關。

控制血壓，不等於要跟美食說Bye Bye，偶爾吃些重口味、高脂肪的食物也無妨(一個月最多2次)，但要記得吃得均衡、營養成為習慣，如此不但能控制血壓，更能讓生活變得更健康。

～5月17日是國際高血壓日，本院營養師提醒您～吃得巧、吃得好，控制血壓非夢事！