

活動
剪影

病人安全用藥整合 自我檢視健康管理



由衛生福利部推動的病人安全週宣導活動，今年延續去年「用藥整合」的宣導主軸，本院於 10 月 11 日上午邀請病人與

民眾共同參與，透過多元創意活動，宣導院內同仁跨科部合作參與，並擴及門、急診及病房病患、照顧者全面響應，將病人安全的概念傳達出去。

宣誓當日由陳昌明副院長帶領各級主管及民眾朗讀誓詞，並邀請社區團體表演健康操，活絡現場氣氛，吸引就醫民眾參與。現場布置貼滿民眾響印卡的蘋果樹、海報、布旗、氣球、抽獎牌等，突出的場景讓民眾立即接收活動訊息。現場設置「辦理侵入性處置組合式照護正確使用抗生素用藥」攤位，藉由有獎徵答方式，加強醫護人員及民眾抗

生素相關常識；設置「手部衛生潔淨體驗活動」，讓民眾親身體驗手部潔淨測試，教導民眾正確洗手，減少抗藥菌種傳播。

為了鼓勵民眾對此議題的重視，本院另擇假日辦理社區健走活動，於大廳設置用藥整合區、三高篩檢區、四癌篩檢區、高齡體驗區、闖關遊戲區，藉互動式溝通，進行闖關贈獎遊戲，讓參與者自我檢視用藥及健康管理。

「用藥整合」是病人需關注的議題也是醫病協力不可中斷的工作，本院於非宣導期間，亦常規性辦理各項宣導。如門診辦理用藥安全健康講座及播放相關多媒體影片；舉辦醫護人員「用藥整合」研討會及病人團體衛教，使增長用藥新知；藥師深入社區辦理用藥講座，感控單位辦理抗生素研討會，每年舉辦全院性病安發表競賽及「病人安全文化調查」，開辦整合照護門診及雲端藥歷，避免不必要與重複用藥。藉由動、靜態多元活動，落實病人、照顧者及同仁對病人安全的認知及參與。

營養
小棧

糖尿病病友飲食

文 / 楊玉純（本院營養師）

糖尿病病友諮詢營養師時第一個問題通常是：「我什麼可以吃？什麼不能吃？」。其實只要把握下列飲食原則，病友們也可以快樂享受吃的樂趣。

維持體重在合理的範圍

肥胖的病友，應改變飲食習慣及修正飲食行為，使體重控制在合理的範圍內，使血糖、血壓及血脂肪儘可能維持於正常值內。

均衡攝取六大類食物

奶類、蔬菜類、五穀根莖澱粉類、蛋豆魚肉類、水果、油脂類等六大類食物的營養成分都不同，廣泛攝取各類食物，才能獲得均衡營養效果。

定時定量

含醣食物（主食類、水果、牛奶）攝取之份量和時間會影響血糖值的變化，可與營養師協商訂出個人飲食計劃以控制血糖。

多攝取富含纖維質的食物

纖維質可減緩醣類的吸收。每日飲食基本上需攝取 3 份蔬菜和 2 份水果。全穀類和水果因含醣較多，需按照飲食計劃食用。另建議：白米飯改為五穀飯、燕麥粥取代白吐司、紅燒黃豆蒟蒻取代滷豆腐等。

食物烹調以清淡、低油為原則

烹調時宜多選用水煮、清蒸、涼拌、清燉、烤、燒、滷等方法，避免油炸、油煎、油炒及油酥等高脂食物。內臟類、蛋黃、魚卵等膽固醇含量高食物，應減少攝取。

避免過鹹多攝取新鮮食物

可用檸檬、醋、胡椒粉、五香、咖哩粉、八角、花椒等調味品來增加食物的美味，減少鹽份攝取。

減少含糖的烹調方法及食物

減少糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜等烹煮方法，可選適合加熱的代糖。以往認為含糖食物必須嚴禁，目前對醣類的看法已不同。若真的要吃時，應請教營養師如何代換醣類。

飢餓或吃不飽時可選擇低熱量食物

可適度選用蔬菜、大蕃茄、低熱量可樂（健怡），無糖咖啡及茶、無糖或代糖製成的果凍、洋菜、愛玉、仙草、蒟蒻、白木耳等低熱量食物。

飲酒原則

體重控制良好的病友，可適量喝酒，每天應小於 2 個酒精當量 [(80 毫升白蘭地或兩罐啤酒 (360 毫升 / 罐))]。但須注意由酒精獲得的熱量，如果喝了 360 毫升

的啤酒，烹調用油就應減少 2 茶匙。血液三酸甘油酯值偏高或肥胖者，不宜喝酒。服用口服降血糖藥物及胰島素注射的病友，嚴禁空腹喝酒，以減少低血糖發生的危險。

外食原則

牢記自己可吃的食物份量和種類，儘量選擇低油及清淡的食物，並注意藥物作用時間與吃飯時間的配合。

運動原則

每週維持 3 至 5 次常規運動，最好搭配有氧運動如游泳、慢跑等。

關渡關懷站捐款芳名錄

(105/06/29-105/10/12)

李 0 子女士	2,000
林 0 盆女士	3,000
俞 0 學先生	3,000
宋駱 0 雲女士	1,000
國際土石方有限公司	20,000
郭 0 洛女士	1,600
陳楊 0 仔女士	1,000
謝 0 娥女士	3,000
周吳 0 娥女士	1,000
張 0 珠女士	1,000
陳 0 女士	2,000
謝 0 娥女士	3,000
黃 0 蘭女士	1,000
鄭 0 碧女士	2,000
謝 0 珍女士	1,200

製表單位 / 社區衛生組

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投克字第 86 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北樂總經營—

第 196 期
2016 年 11 月 1 日

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. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展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
■發行單位 / 臺北市立關渡醫院

■總編輯 / 陳昌明
■地址 / 臺北市北投區關渡里知行路 225 巷 12 號

■編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀
■總機 / (02) 2858-7000

■蔡文惠 高美華
■傳真電話 / (02) 2858-7197

■蔣曉文 王家仁
■執行編輯 / 黃蓉美

■設計印刷 / 承印實業股份有限公司 • (02) 2222-7689

活動
剪影

美麗關渡樂活居民

「快樂手牽手～健康齊步走」活動後記

文 / 許瓊茹（社區衛生組護理師）



為了提升院內員工及社區民眾健康生活品質與疾病防治，推動社區健康促進相關議題，以期達到健康社區永續經營與發展，本院於今年成立「臺北市樂活關渡健康促進協會」。協會成立之後，深受社區民眾的支持與肯定，遂於 10 月 16 日舉辦首次的大型活動—「快樂手牽手～健康齊步走」暨「健康宣導闖關活動」活動。

此項活動邀請關渡社區居民院內同仁及志工參與。健走行程由醫院經河濱自行車道往返計 5.6 公里。折返醫院後，於醫院大廳辦理「病人安全週」活動，包括用藥整合宣導、三高檢測、四癌篩檢、安寧緩和醫療意願宣導、腎病防治宣導等闖關遊戲以及高齡體驗等，藉互動式溝通，以

闖關贈獎方式進行，讓參與者藉輕鬆的遊戲，獲得健康促進相關的知識，闖關成功者均獲得高級美國棉運動毛巾以及精美宣導品。

此次活動計有 400 多人參加，本院黃炳勳院長、陳昌明副院長親自帶領院內各級主管及同仁參與並發表健康宣言，院外協辦單位亦有代表出席共襄盛舉，社區居民報名更是踴躍，展現院內全體的支持與重視，及社區居民對健康促進活動的認同與需求。當天活動就在運動教練帶領的律動操下熱情揭開序幕。活動在院內外各單位的分工合作下不僅多元豐富、且精彩連連，參與者不僅走入自然享受難得的陽光，活動了筋骨更獲得健康新知，真是一項非常有意義的活動。

本院秉持主動照顧與回饋社區，成立「樂活關渡健康促進協會」，取得社區民眾對本院及協會的信任，增進與社區民眾良好互動，同時提供社區民眾規律運動、健康管理、健康知識及癌症篩檢服務，由於首次辦理的活動深受社區民眾的好評，因此協會成員們有信心持續深耕，讓樂活關渡健康促進協會永續經營

腎友
須知

杜絕感染 獲得腎利人生

文 / 蔡亞筑（血液透析中心護理師）

慢性腎臟病人的日常生活保健，除了控制四高及戒菸外，預防感染也很重要，因為感染會使用抗生素影響腎功能，嚴重時會產生併發症進而造成死亡。因此，如何避免感染也是慢性腎臟病照護過程中重要的議題，腎友如何預防常見的感染：

1. 泌尿道感染：水分攝取不足及愛憋尿的人易得逆流性腎臟病、慢性腎盂腎炎，可能會導致腎臟病惡化。因此，應做好個人衛生習慣、多喝水勿憋尿、洗澡採淋浴方式等，皆可避免泌尿道感染。

2. 呼吸道感染：流感是冬季常見的傳染疾病，流感症狀也比一般感冒更嚴重、病程更長，應注意氣候變化，必要時多添加衣服，流行性感冒季節儘量不出入公共場所，落實洗手、戴口罩，每年 (10-11 月) 接種流感疫苗，以減少感冒次數。流感疫苗是全球公認最安全且有效的流感預防方式，由於疫苗接種後 2 周才能產生有效保護力，大家應及早接種獲得保護，尤其是腎臟病等慢性疾病的高危險群，流感可能引起嚴重併發症，甚至死亡，故更應該接種流感疫苗。

門診
生力軍

復健科門診
新進醫師

洪毓陽 醫師

現職：本院復健醫學科主治醫師
經歷：台北榮總復健醫學部住院醫師
台北榮總 復健醫學部總醫師
專長：骨科復健、神經復健、肌電圖檢查、超音波導引注射



耳鼻喉科門診新進醫師

丁冠中 醫師

現職：本院耳鼻喉科醫師
經歷：台北榮民總醫院耳鼻喉部住院醫師、總醫師
專長：中耳炎治療、過敏性鼻炎、鼻竇炎診斷及治療、咽喉炎、鼻咽癌及頭頸部腫瘤之診斷

中醫科門診新進醫師

賴彥君 醫師

現職：本院中醫科醫師
臺北榮總傳統醫學部醫師
經歷：台中市群復中醫診所副院長
專長：中醫婦科、中醫內科、針灸、產後調理

賀本院榮獲～「104 年度預防接種合約醫院—北區醫院組績優醫院獎」暨「104~105 年推動照服員參與落實手部衛生計畫」地區醫院特優獎