

身體質量指數 (BMI)

文 / 楊玉純 (本院營養師)

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 是世界衛生組織 (WHO) 推薦使用作為肥胖指標的重要依據。一種以身高及體重為比例來評估體重的簡易工具。

BMI 值原來的設計是用於公眾健康研究的統計工具。當我們需要知道肥胖是否對某一疾病的致病原因時，可以把病人的身高及體重換算成 BMI 值，再找出其數值及病發率是否有線性關連。不過，隨著科技進步，BMI 值只是一個參考值，BMI 值的角色也慢慢改變，從醫學上的用途，變為一般大眾的體態指標。

BMI 值的重要性，除了使人瞭解是否肥胖或過瘦之外，另一項意義在於可以從 BMI 值觀察出某些特定疾病發生的風險高低。例如：高血壓、心血管疾病、不孕症等，所以，BMI 值並非只是單純檢測是否肥胖或過瘦而已。

BMI 如何計算

計算方法：體重 (公斤) 除身高 (公尺) 的平方，即 (kg/m²)。例如一位 52 公斤的人，如果身高 160 公分，體態為適中；如果身高 180 公分，體態則太瘦了，如果身高 140 公分，體態則太胖了，故只知道體重是不夠的，必須以身高一起考量，這就是 BMI 之緣由。

BMI 計算公式

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) 2
· 即 (kg/m²)
例如：一位 52 公斤的人，身高 154 公分，則 BMI 為 52 ÷ (1.54) 2 = 21.9

BMI 的標準及判斷

不同國家有不同之判斷標準，依照衛生福利部國民健康署標準：BMI 正常值為 18.5-24，如果 BMI 介於 24-27 之間，判斷為「體重過重」，BMI 超過 27 則為「肥胖」，超過 35 則為「重度或病態性肥胖」。而如果 BMI 在 18.5 以下為「體重過輕」，BMI 太低也容易使人對疾病的抵抗力降低而罹患貧血、感染。

成人的體重分級及標準	
分級	身體質量指數 (BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署福利部國民健康署 健康九九網站【BMI 測試】

子宮頸癌抹片篩檢

子宮頸癌篩檢政策

國外研究顯示，大規模抹片篩檢可以降低子宮頸抹片檢查可以降低 60%-90% 子宮頸癌侵襲癌發生率和死亡率，因此，國民健康署補助 30 歲以上婦女免費子宮頸抹片檢查，符合篩檢資格之婦女只要攜帶健保卡和身份證，至健保特約之醫院診所，就可接受篩檢服務。提醒您 30 歲以上婦女每 3 年至少接受 1 次子宮頸抹片檢查。

子宮頸癌篩檢介紹

(一) 檢查前注意事項：

1. 不要沖洗陰道
2. 避免盆浴
3. 勿放置塞劑
4. 前一夜不要有性行為

(二) 檢查方式

先以擴張器擴張陰道，再以小木棒或刷子輕輕刮取子宮頸剝落的細胞，塗抹於玻片和染色後，經顯微鏡觀察是否有癌前病變或是癌症。已無性生活或停經的婦女，也要作抹片檢查喔！

~ 3 月 8 日是國際婦女節，本院提醒婦女朋友定期做子宮頸癌抹片篩檢

本院自 3 月份起邀請臺北榮總外科部馬旭主任來院診駐診醫學美容門診
門診時間為每週六上午
歡迎鄉親多加利用

腎臟的健康方程式

文 / 羅婉綺 (血液透析中心護理師)

台灣腎臟醫學會的資料發現，導致慢性腎臟病的主要原因，以糖尿病、高血壓、痛風等慢性病占極高的比例。一般而言，只要透過簡單健康檢查數據，即可得知腎功能狀況，事先預防腎臟病的發生。尤其是罹患糖尿病、高血壓、痛風或腎臟疾病家族史者，每半年直接接受一次尿液篩檢和血壓、血糖檢測，因為腎臟的損壞是在不知不覺中進行，等到身體出現明顯不適時，腎臟很可能已經大部分遭到破壞，所以應及早檢查，及早因應，並且確實注意用藥的安全守則，有病找醫師，用藥問藥師，在專業人員的指導下使用藥物，以保障自身之用藥安全。

提醒民眾平時宜加強腎臟病預防保健之道，生活上遵守護腎四大原則：包括三多 (多纖維、多蔬果、多喝水)、三少 (少糖、少油、少鹽)、四不 (不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃藥)、一沒有 (沒有鮭魚肚)，建立「早期預防、早期治療」觀念，一起守護腎臟，永保安康。

本院於民國 100 年即加入國健署腎臟病防治計畫，設立慢性腎臟病衛教師，目前有慢性腎臟病衛教師 3 位，營養師 1 位，每週二、三早上 8:30 ~ 12:00 於諮詢站提供慢性腎臟病衛教諮詢服務。

另外，為響應國民健康署對腎臟病防治宣導，將與台灣腎臟醫學會合作，於 106 年 3 月 19 日 (星期日) 下午 1 時 30 分至 4 時，在臺北市信義區香堤大道舉辦 2017 世界腎臟病日「愛腎護腎、腎利人生園遊會」，歡迎鄉親們踴躍參與。

~ 3 月第 2 週週四是世界腎臟病日，本院腎臟科提醒大家遵守護腎四原則，永保健康腎

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第 86 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第 200 期
2017年3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 / 陳昌明 ■ 編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳榮穎 蔣曉文 王家仁 ■ 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 / 承印實業股份有限公司 • (02) 2222-7689

106 年度「臺北市」老人免費健康檢查開跑

106 年度登記方式有「現場登記」、「電話登記」及「網路登記」3 種詳細公告請看衛生局網頁
<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=401&mid=3146&itemid=32320>

「現場登記」時間：106 年 3 月 1 日起至 106 年 3 月 3 日止
「電話取號」時間：諮詢專線 0800-031-889 將由專人協助網路平臺取號
「網路取號」時間：可直接上臺北市衛生局平臺取號 (網址：<http://aged.health.gov.tw>)

● 檢查時間：106 年 3 月 6 日至 (額滿截止；總計 1250 名額)
需設籍「台北市」且：
(1) 當年度年滿 65 歲以上之長者
(2) 或當年度年滿 55 歲以上之原住民

- 檢查地點：3 樓健檢中心
- 報到時間：上午 8 時至 10 時止，3 樓健檢中心櫃檯。
- 費用：免費
- 注意事項：
 - (1) 檢查當日請務必攜帶：身份證、健保 IC 卡。
 - (2) 早餐禁食 (檢查前一天晚上 12 點後禁食)；檢查當天本院提供餐點。
 - (3) 檢查前 5 日請勿食用動物內臟或含高鐵質 (豬肝、雞肝...) 之食物。
 - (4) 請穿著二截式輕便寬鬆衣服，以便施行檢查。
 - (5) 行動不便者，本院備有輪椅供您使用，請向一樓服務檯詢問。
 - (6) 正式檢查報告於檢查三週後自取，由專任醫師解釋。

作 B 組者，今年只可選擇 A 組。配合國健局癌症篩檢：65-75 歲長者 (41-31 年次)，糞便潛血免疫定量分析每二年檢查一次。

A 組	B 組
成人健檢項目 健康史、身體評估 ◎子宮頸抹片檢查 (限女性)	成人健檢項目 健康史、身體評估 ◎子宮頸抹片檢查 (限女性)
糞便潛血免疫定量分析	糞便潛血免疫定量分析
憂鬱症篩檢及認知功能評估	憂鬱症篩檢及認知功能評估
尿液常規檢查	尿液常規檢查
血液常規檢查	血液常規檢查
生化檢查	生化檢查
簡式健康表	簡式健康表
失智症篩檢量表 (GDS-15)	失智症篩檢量表 (GDS-15)
胸部 X 光檢查	上腹部超音波檢查
心電圖檢查	
α-胎兒蛋白	
甲狀腺刺激素放射免疫分析 (TSH)	

諮詢專線：2858-7107 或 2858-7000#1180

致敬愛的吳老師們

文 / 譚育嫻 (本院社工)



暖暖的 2016 年轉眼間溜過了。這一年，日間留院中心最好的朋友—吳老師樂團，依然每個月定時報到，陪伴所有的長輩們，以悅耳的曲目、懷舊的歌曲、好聽

的演唱、經典的曲調，用音樂來陪伴這些老人家們，度過美好的時光。因著長久的認識，三位吳老師和長者們的互動逐漸增加了。不論是噓寒問暖、說說笑笑或是節日同慶，以及個別的關心與叮嚀，看似淺淺的小舉動，卻深深刻入老人家的心中、腦中，這些情感並非一蹴可幾，需要花費不少時間來磨合成就的。

2016 年的日間留院，有新加入的老人家，也有永遠離開這裡的長輩，也有暫時離去，尚未返回的成員，但這都不妨礙吳老師們的出席，因著吳老師們的熱情與堅持，讓日間留院病房這個空間飄散著各樣的音符，繚繞優美的歌聲，陪伴並撫慰

這些安享老年的老人家們，讓他們感受到社會的溫情，更在悠揚的樂曲中，感受備受關懷的呵護，在愉悅的音符裡，忘卻不舒服的感受，在熟悉的樂章中，體會濃濃的人情味。

感謝吳老師們默默無私的付出，每個月騰出個人的時間，與日間留院的工作人員們一起陪伴、關照這群老人家，共同創造彼此新的生活經驗與歷練，更從老人家們斷斷續續的陳述過往經驗中，傳承非文字的文化精隨；吳老師們將社會的關懷用歡樂的方式帶給長輩們，所交織出的氛圍，令長輩們和工作同仁皆大歡喜，感動在心。不管日間留院中的老人家們如何變動，在 2017 年都將會被延續下去，並且希望能夠一直一直一直走下去。