

# 臺南市政府衛生局 為民服務 Q&A

幼兒、婦女、長者健康促進、  
慢性病防治、行動醫院、  
假牙裝置、菸害、檳榔防制業務篇

中華民國 113 年 12 月

# 目錄

## 未滿 6 歲兒童牙齒塗氟諮詢..... 8

- Q1：未滿 6 歲兒童塗氟應如何接受塗氟服務?..... 8
- Q2：滿 6 歲兒童是否可以塗氟?..... 8
- Q3：政府針對弱勢兒童是否有給予塗氟補助?..... 8
- Q4：有關未滿 12 歲弱勢兒童認定條件為何?..... 8

## 國小學童白齒窩溝封填..... 9

- Q1：國小學童窩溝封填服務之實施對象為何?..... 9
- Q2：窩溝封填服務內容為何?..... 9
- Q3：沒有護齒護照還可以接受窩溝封填服務嗎?..... 9
- Q4：我可以去哪接受窩溝封填服務?..... 9

## 婦女癌症防治 ..... 10

- Q1：做乳房 X 光攝影及子宮頸抹片檢查需要什麼條件?..... 10
- Q2：做乳房 X 光攝影檢查需要注意什麼?..... 10
- Q3：檢查後多久可以收到報告?..... 10
- Q4：我還沒 45 歲，自己有摸到一塊硬硬的東西，可以做乳房 X 光攝影檢查嗎?  
..... 10
- Q5：我有收到乳房 X 光攝影檢查報告，叫我再去醫院進一步檢查，請問我要去  
那裡做檢查?..... 10
- Q6：衛生所有做乳房 X 光攝影檢查或子宮抹片檢查嗎?..... 11
- Q7：子宮頸癌是如何發生的?..... 11
- Q8：什麼是人類乳突病毒?..... 11
- Q9：罹患子宮頸癌危險族群?..... 11
- Q10：子宮頸抹片檢查的效益如何?..... 11
- Q11：為什麼至少要每 3 年做一次子宮頸抹片檢查?..... 11
- Q12：何謂子宮頸癌疫苗?..... 12
- Q13：打完 HPV 疫苗可以終身保護嗎?..... 12
- Q14：疫苗的安全性如何?..... 12

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Q15：接種時有哪些注意事項？.....       | 12 |
| Q16：打了 HPV 疫苗還要注意什麼嗎？..... | 13 |

## 口腔癌防治 ..... 14

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Q1：政府有免費口腔癌篩檢嗎？.....           | 14 |
| Q2：口腔黏膜檢查是什麼？.....             | 14 |
| Q3：免費參加口腔癌篩檢的資格？.....          | 14 |
| Q4：哪裡可以做口腔癌篩檢？.....            | 14 |
| Q5：為什麼會有口腔癌？.....              | 14 |
| Q6：口腔黏膜檢查異常(陽性)該怎麼辦？.....      | 14 |
| Q7：口腔黏膜檢查正常(陰性)代表不會得口腔癌嗎？..... | 14 |

## 大腸癌防治 ..... 15

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Q1：大腸癌的好發年齡層？.....                  | 15 |
| Q2：甚麼是糞便潛血檢查？.....                  | 15 |
| Q3：目前政府補助糞便潛血檢查的年齡層？如何採集檢體？.....    | 15 |
| Q4：糞便潛血檢查結果及後續處理建議：.....            | 15 |
| Q5：糞便潛血檢查真的可以發現大腸癌嗎？.....           | 16 |
| Q6：我已經做過大腸鏡檢查了，還要再做糞便潛血檢查嗎？.....    | 16 |
| Q7：什麼是全大腸鏡檢查？.....                  | 16 |
| Q8：發現大腸直腸癌要如何處置？.....               | 16 |
| Q9：有大腸癌家庭遺傳病史的民眾，要如何預防罹患大腸癌？.....   | 16 |
| Q10：預防大腸癌除了定期接受糞便潛血檢查，平日應注意事項為何？... | 16 |

## 肺癌防治 ..... 17

|                        |    |
|------------------------|----|
| Q1：做公費肺癌篩檢需要什麼條件？..... | 17 |
| Q2：肺癌篩檢工具為何？.....      | 17 |
| Q3：我可以去哪裡做肺癌檢查？.....   | 17 |

## 肝炎防治 ..... 18

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Q1：目前政府補助的免費肝炎篩檢資格為何？..... | 18 |
|----------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Q2：我如果參加行動醫院，怎麼知道自己肝功能好不好？有沒有得肝炎？ | 18 |
| Q3：感染 B、C 型肝炎病毒會有哪些情形或症狀？         | 18 |
| Q4：有 B、C 型肝炎該怎麼辦？                 | 18 |
| Q5：我沒有得到肝炎，日常生活中有什麼預防的方法？         | 18 |

## 外籍配偶健康管理常見 Q&A . . . . . 20

|   |    |
|---|----|
| <b>一、新住民婦幼健康管理</b>  | 20 |
| Q1：請問我是外籍配偶，這個月剛到臺灣，有什麼要注意的？                              | 20 |
| <b>二、外籍配偶醫療補助作業</b>                                       | 20 |
| Q2：請問我是外籍配偶，還沒有健保，我現在懷孕了要怎麼產檢？                            | 20 |
| <b>三、新住民與弱勢族群幼兒居家安全檢核</b>                                 | 20 |
| Q3：請問我是新住民簡○○，昨天我婆婆告訴我護士林小姐有打電話來說要到家裡檢核，我沒接到電話，請問這是要做什麼的？ | 20 |
| <b>四、外籍配偶通譯員</b>  | 21 |
| Q4：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問培訓課程的相關事宜？          | 21 |
| Q5：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問通譯員的工作內容？           | 21 |

## 假牙裝置補助申請 . . . . . 22

|  |    |
|--|----|
| Q1：請問要去哪裡申請？                           | 22 |
| Q2：請問要有什麼資格才能申請？                       | 22 |
| Q3：請問我去裝假牙要不要掛號費？                      | 22 |
| Q4：裝置過程會不會要花別的錢？                       | 22 |
| Q5：請問我可以裝置全口假牙嗎？                       | 22 |
| Q6：我的牙齒有的還是好的，可以裝部分假牙嗎？                | 22 |
| Q7：請問我已經有假牙了，我還可以申請嗎？                  | 22 |
| Q8：請問我可以不在附近做，去比較大間的醫院做假牙嗎？            | 23 |
| Q9：請問我在這家裝完後，如果不合適可以去別家調整嗎？            | 23 |
| Q10：能不能推薦技術比較好的牙科醫師？                   | 23 |
| Q11：我覺得新作的假牙比較大，感覺很不舒服，可以調整成跟原先舊的一樣大嗎？ | 23 |
| Q12：我現在的假牙還可以使用，但是我不想錯過市政府的美意，所以想先申請   |    |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 起來放著或是新舊交替使用?.....                | 23 |
| Q13：我裝新假牙後已經調整好幾次了，還是覺得不太適應?..... | 23 |

## 行動醫院-全民健檢諮詢..... 24

|  |    |
|--|----|
| Q1：參加『行動醫院-全民健檢』活動的資格?.....  | 24 |
| Q2：若已在醫療院所抽過血，是否可參加『行動醫院-全民健檢』活動?..                                    | 24 |
| Q3：『行動醫院-全民健檢』活動為何都在關懷中心等不方便的地方舉辦?..                                   | 24 |
| Q4：在醫療院所已作過成人健檢項目，但未做過胸部 X 光(肺結核篩檢)檢查，可以在『行動醫院-全民健檢』活動，單作此 2 項檢查?..... | 24 |
| Q5：『行動醫院-全民健檢』檢查項目為何?.....   | 24 |
| Q6：檢查要多早?.....   | 25 |
| Q7：要錢嗎?.....   | 25 |
| Q8：還要注意什麼?.....  | 25 |

## 兒童發展篩檢諮詢..... 26

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Q1：要如何早期發現孩子的發展上是否有問題?.....      | 26 |
| Q2：如果孩子被診斷為發展遲緩時，該怎麼辦?.....      | 26 |
| Q3：當孩子疑似有發展問題時，應該看哪個科別的醫師呢?..... | 26 |
| Q4：專屬幼兒的健康檢查服務有哪些?.....          | 27 |

## 母乳哺餵..... 28

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Q1：我懷孕了，我要做什麼準備才能成功餵母乳?.....    | 28 |
| Q2：什麼是母嬰親善醫院?.....              | 28 |
| Q3：臺南市有哪幾家是母嬰親善醫療院所?.....       | 28 |
| Q4：哺餵母乳有哪些好處?.....              | 28 |
| Q5：我要如何增加奶水分泌?.....             | 29 |
| Q6：如何知道寶寶是否有吃到奶水?.....          | 29 |
| Q7：擠出的奶水如何儲存?.....              | 30 |
| Q8：我看到網路上有媽媽賣母乳，可以買來給寶寶喝嗎?..... | 30 |
| Q9：我奶水很多，可以捐奶嗎?.....            | 30 |
| Q10：臺南市有提供母乳媽媽一個聚會地點嗎?.....     | 31 |
| Q11：我有哺乳問題要尋求幫助，要怎麼辦?.....      | 31 |

## 健康體適能(肥胖)、職場健康促進..... 32

- Q1：如何判斷自己是否屬於健康體重？..... 32
- Q2：是否可提供維持健康體重的方法？..... 32
- Q3：本市在推動健康體適能中，是否有辦理相關的活動或提供資料的索取？33
- Q4：何謂職場健康促進..... 33

## 中老年健康促進諮詢..... 34

- Q1：老年人可以做怎樣的運動？..... 34
- Q2：心肌梗塞之後，可不可以從事性行為？..... 34
- Q3：糖尿病患者何時做運動最好？..... 34
- Q4：糖尿病患者運動注意事項？..... 34
- Q5：高血壓患者從事運動的注意事項有哪些？..... 35
- Q6：請問何時量血壓比較好？..... 36
- Q7：請問量血壓是要量左手還右手比較好？..... 36
- Q8：請問當我量完血壓後，血壓值是正常的就可以不用服用血壓藥或減少藥量？因為聽說吃多血壓藥會傷肝和腎臟？..... 36
- Q9：請問廣告常說只要喝葡勝納或完膳營養素就可以有效控制血糖，是真的嗎？..... 36
- Q10：請問慢性腎臟病的飲食須注意哪些？..... 37
- Q11：高血壓或糖尿病患者在進行空腹抽血檢查前，藥物是否須停止服用？37
- Q12：糖尿病是因為愛吃甜食或飲料才會得到糖尿病嗎？..... 38
- Q13：血壓或血糖高一點點，只要沒有感覺不舒服不吃藥不就醫應該沒有關係？..... 38
- Q14：糖尿病患者打胰島素會造成洗腎？..... 38
- Q15：糖尿病表示是血糖高，所以不會低血糖？..... 38
- Q16：糖尿病人只能吃芭樂、蕃茄這類不甜的水果？..... 39
- Q17：南瓜、山藥、地瓜養生，所以糖尿病患者多吃有益健康？..... 39
- Q18：慢性腎臟病的保健原則為何？..... 39

## 中石化業務諮詢..... 40

- Q1：戴奧辛檢查報告不見了，要如何申請補發？..... 40
- Q2：我明明是中石化地區的民眾，為何公司還是給我扣健保費？..... 40

Q3：法人、機關、團體或個人要如何申請中石化相關報告？..... 40

## 菸害防制 ..... 41

Q1:我想要戒菸，哪些單位可以提供我戒菸的幫助？..... 41

Q2:利用門診、住院或急診戒菸有沒有使用次數的限制?以前曾經利用過的人，現在還可以再利用嗎?..... 41

Q3:在哪裡才能取得「戒菸藥物」協助戒菸？..... 41

Q4:利用戒菸服務需要額外付費嗎?會不會很貴?..... 41

Q5:「電子煙」可以使用嗎?..... 42

Q6:電子煙安全嗎?..... 42

Q7:去國外旅遊時，可以帶回指定菸品（加熱菸）嗎？..... 42

## 檳榔防制 ..... 43

Q1：檳榔健康危害有哪些？..... 43

Q2：聽說「嚼檳榔即使不加配料包括紅灰、白灰、荖花、荖藤、荖葉…等，也會導致癌症」?..... 43

Q3：目前有藥物可以幫助戒除檳榔嗎？..... 43

Q4：若無法戒除檳榔怎麼辦？..... 43

## 國民營養 ..... 44

Q1：何謂「我的餐盤」?..... 44

Q2：何謂「三好一巧」?..... 44

Q3：何謂天天五蔬果？..... 45

Q4：實行天天5蔬果有什麼好處？..... 45

Q5：如何輕鬆達到天天5蔬果？..... 45

Q6：何謂每日飲食指南？..... 45

Q7：何謂國民飲食指標？..... 46

Q8：可以提供有關健康飲食的訊息的網站給我嗎？..... 46

## 失智症防治 ..... 48

Q1：失智症是什麼？和正常老化有什麼不同？..... 48

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Q2：失智症有什麼早期症狀？（失智症十大警訊）            | 48 |
| Q3：失智症有辦法篩檢嗎？                      | 49 |
| Q4：哪些醫療院所可以治療失智症？                  | 49 |
| Q5：失智症如何治療？                        | 51 |
| Q6：如何預防失智症？                        | 51 |
| Q7：若家人被確診為失智症，政府有提供哪些社會福利資源可以幫助我們？ | 52 |
| Q8：有哪些單位會辦理失智症家屬關懷支持團體？            | 52 |
| Q9：記憶力不好就是失智症嗎？                    | 53 |
| Q10：擔心失智長輩外出時會不小心走失了，可以獲得哪些協助？     | 53 |
| Q11：在社區中遇見疑似可能的失智者，應如何協助他(她)？      | 53 |

## 日常生活如何達到低碳健康飲食..... 54

|                     |    |
|---------------------|----|
| Q1：低碳飲食是什麼？         | 54 |
| Q2：如何做到低碳飲食？        | 54 |
| Q3：「低碳飲食」是否就代表吃素？   | 54 |
| Q4：還有什麼行為也是低碳飲食的一環？ | 55 |
| Q5：低碳健康飲食的原則？       | 55 |

## 助您好孕-生育力保存及婚後孕前健康檢查費用補助56

|                     |    |
|---------------------|----|
| Q1：助您好孕-生育力保存補助的對象？ | 56 |
| Q2：助您好孕-生育力保存補助的費用？ | 56 |
| Q3：如何申請補助？          | 56 |
| Q4：婚後孕前健康檢查補助的對象？   | 56 |
| Q5：婚後孕前健康檢查補助的費用？   | 56 |
| Q6：如何申請補助？          | 57 |

## 未滿 6 歲兒童牙齒塗氟諮詢

**Q1：未滿 6 歲兒童塗氟應如何接受塗氟服務？**

回答：1. 未滿 6 歲兒童牙齒塗氟為政府補助之預防保健項目之一，每半年補助一次。就醫時需攜帶健保 IC 卡並由院所讀卡，但不會扣減健保 IC 卡之就醫次數。掛號費則依醫療院所規定收取。

2. 為方便家長查詢有提供塗氟牙醫院所名單，本局已將名單建置於衛生局「本市提供塗氟醫療院所名單」網頁(首頁>國民健康>口腔保健>幼童口腔塗氟服務)，可自行查詢並去電約診即可(收費標準依據各診所規範而異；有些診所會酌收掛號費及部分負擔費用)。

**Q2：滿 6 歲兒童是否可以塗氟？**

回答：可以。但 6 歲以上兒童牙齒塗氟需自費。

**Q3：政府針對弱勢兒童是否有給予塗氟補助？**

回答：政府針對未滿 12 歲弱勢兒童，每三個月補助一次牙齒塗氟服務。

**Q4：有關未滿 12 歲弱勢兒童認定條件為何？**

回答：1. 低收入戶兒童：具福保資格。

2. 身心障礙兒童：領有身心障礙證明者。

3. 原住民族地區、偏遠及離島地區兒童：依戶籍地認定。

備註：原住民族地區、偏遠及離島地區兒童若到外地（非戶籍地）就醫塗氟，請記得攜帶相關戶籍資料，以供醫療院所影印備查。

4. 臺南市偏遠地區有楠西區、南化區、左鎮區、龍崎區。

# 國小學童白齒窩溝封填

## Q1：國小學童窩溝封填服務之實施對象為何？

回答：103年9月起擴大服務對象至所有國小一年級學童，及原弱勢方案二年級學童（低收入、中低收入、身心障礙者、山地原住民鄉及離島），只要在滿6歲至未滿9歲期間（72個月 $\leq$ 就醫年月-出生年月 $\leq$ 108個月），恆牙第一大白齒完全萌出，就可由專業牙醫師提供評估並進行窩溝封填服務。

## Q2：窩溝封填服務內容為何？

回答：服務內容包括：

1. 包括4顆第一大白齒的封填、口腔檢查、口腔衛教指導或學校團體衛教。
2. 封填後6個月及12個月時，要回牙科醫院診所，或由學校統一規劃，由牙醫師進行評估檢查或脫落補施作，為新萌出的大白齒進行窩溝封填。

## Q3：沒有護齒護照還可以接受窩溝封填服務嗎？

回答：可以，根據106年1月5日衛生福利部公告窩溝封填服務，不需護齒護照，只需攜帶健保卡與家長通知書及施作記錄單，並提前與牙科醫療院所約診，即可接受施作服務。

## Q4：我可以去哪接受窩溝封填服務？

回答：為方便家長查詢有提供窩溝封填牙醫院所名單，本局已將名單建置於衛生局「臺南市提供白齒窩溝封填醫療院所名單」網頁(首頁>國民健康>口腔保健>國小學童白齒窩溝封填服務)，可自行查詢並去電約診即可(收費標準依據各診所規範而異；有些診所會酌收掛號費及部分負擔費用)。

## 婦女癌症防治

**Q1：做乳房 X 光攝影及子宮頸抹片檢查需要什麼條件？**

- 回答：1. 政府運用菸捐經費補助 40 歲以上至未滿 75 歲的婦女或 40 歲至 44 歲二親等(即母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母)曾患過乳癌的婦女每二年一次免費的乳房 X 光攝影檢查。若您還有任何疑問可在上班時段撥打本局免付費電話 0800-222-543，將有專人為您服務。
2. 目前政府運用菸捐經費補助 30 歲以上婦女每年一次及 25-29 歲婦女每 3 年一次免費子宮頸抹片檢查，國民健康署建議至少每 3 年做一次子宮頸抹片檢查。

**Q2：做乳房 X 光攝影檢查需要注意什麼？**

- 回答：1. 檢查當天，請不要穿連身衣裙、不要在乳房及腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜等，以免影響影像。
2. 檢查時，為避免對痛覺敏感，建議避免月經來前一週接受檢查。

**Q3：檢查後多久可以收到報告？**

- 回答：檢查後兩星期內會以書面或電話通知檢查結果，如有特殊異常狀況將提早以電話通知，若您還有任何疑問可詢問受檢醫療院所。

**Q4：我還沒 45 歲，自己有摸到一塊硬硬的東西，可以做乳房 X 光攝影檢查嗎？**

- 回答：未符合補助資格，是無法做免費乳房 X 光攝影檢查；但若發現硬塊，仍建議您立即至醫院的乳房外科就診，由醫師做更進一步檢查。

**Q5：我有收到乳房 X 光攝影檢查報告，叫我再去醫院進一步檢查，請問我要去那裡做檢查？**

- 回答：可至乳癌確診醫療院所進行確診，本市有衛生福利部臺南醫院、臺南市立醫院、國立成功大學附設成功醫院、高雄榮民總醫院臺南分院、麻豆新樓醫院、佳里奇美醫院、台南新樓醫院、柳營奇美醫院、永康奇美醫院、台南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、大安婦幼醫院、郭綜合醫院、新營醫院、環馨婦幼醫院、馨汝診所及彩家診所都可提供本服務。若您還有任何疑問或需要本局協助轉介，可在週一至週五上班時段(早上 8 時 00 分至中午 12 時及下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分)撥打本局免費癌症篩檢諮詢專線 0800-222-543。

**Q6：衛生所有做乳房 X 光攝影檢查或子宮抹片檢查嗎？**

回答：有的！您可上臺南市政府衛生局網站查詢或電話洽詢所在地衛生所可檢查的時間，請您記得要攜帶健保卡。提醒您，乳房 X 光攝影檢查採預約制，須先了解您方便檢查的時間，再依您的需求排定檢查時段，以免久候。

**Q7：子宮頸癌是如何發生的？**

回答：絕大部分子宮頸癌是經由性行為感染高危險型人類乳突病毒(HPV 第 16、18 型)所致，感染後人體免疫力大多能自行清除 HPV 感染，僅有少部分持續感染者，因子宮頸細胞長期受到刺激而發生一連串的變化，導致子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。

**Q8：什麼是人類乳突病毒？**

回答：人類乳突病毒 (HPV) 為導致子宮頸癌主因，主要藉性行為傳染，目前已知型別有 100 多型，其中會感染人類生殖道的約有 40 型。依與子宮頸癌發生關係的強弱，將其分為高危險型與低危險型，臺灣較常見的高危險型別包括 16、18、31、33、52、58 等型別；而 HPV 第 6、11 型為低危險型亦會感染男性，引起尖形濕疣（俗稱菜花）。目前針對第 16 及 18 型 HPV 有預防性疫苗可施打，但尚無藥物可以治療人類乳突病毒感染，但對於子宮頸癌和生殖器疣，可施以局部治療。

**Q9：罹患子宮頸癌危險族群？**

回答：凡有性經驗的女性，尤其是受高危險型人類乳突病毒感染、初次性行為年齡過早、多重性伴侶、有性傳染病史或家族子宮頸癌病史、抽菸的婦女及免疫系統缺陷者（如愛滋病患或帶原者），更應特別注意，至少每三年接受一次子宮頸抹片檢查！

**Q10：子宮頸抹片檢查的效益如何？**

回答：根據衛生福利部癌症登記資料，分析子宮頸癌個案其診斷前 1 年內是否有接受抹片檢查，結果發現早期(第 0 和 1 期)個案有 92% 為有做抹片，全國子宮頸癌標準化死亡率已從 100 年的 3.72(每十萬人口)下降至 112 年的 2.9，顯示子宮頸抹片檢查可以大幅提升早期癌的發現率，經過治療後也能有效降低死亡率。

**Q11：為什麼至少要每 3 年做一次子宮頸抹片檢查？**

回答：原則上需每年接受 1 次子宮頸抹片檢查，國民健康署建議至少每 3 年做一次子宮頸抹片檢查，才能早期發現、早期治療，尤其是 6 年以上沒有

做過子宮頸癌篩檢的婦女，因進一步分析篩檢資料顯示，該等婦女罹患高度癌前病變或子宮頸癌的比率為 3 年內曾接受抹片檢查者之 3 倍。提醒您！若您接受子宮頸抹片檢查結果為陽性者，則須遵循醫囑接受確診或治療。

#### Q12：何謂子宮頸癌疫苗？

回答：子宮頸癌為國人癌症死因第 12 名的癌症，主要是因為長期持續感染人類乳突病毒(HPV)所引起，現在醫學已研發出人類乳突病毒疫苗(簡稱 HPV 疫苗)，可以預防感染 HPV，進而減少 6 至 7 成的子宮頸癌發生，此疫苗適合接種對象為 9 至 26 歲女性，以沒有性經驗者效果較佳，目前政府 114 年將針對 112 學年入學國中女學生及 113 學年入學國中男女生，提供公費 HPV 疫苗接種服務。

#### Q13：打完 HPV 疫苗可以終身保護嗎？

回答：依目前可得到的研究資料顯示，九價嘉喜疫苗至少有 8 年，但是否能維持更久、未來是否需要再追加，都尚在觀察中，且施打完疫苗後仍須定期做子宮頸抹片檢查及安全性行為，才可全面預防子宮頸癌。

#### Q14：疫苗的安全性如何？

回答：疫苗上市之前，已經過嚴謹的安全性試驗評估，以目前的臨床資料顯示 HPV 疫苗是安全且有效的。接種 HPV 疫苗可能發生的常見不良反應為注射部位疼痛、局部腫脹、發癢、輕微發燒、頭痛、頭暈等，大多數屬輕微至中等程度且為時甚短。

#### Q15：接種時有哪些注意事項？

回答：1. 接種前如有以下情形者，應告知醫師並請醫師評估：懷孕或準備懷孕者不宜接種、本身有特殊疾病者、藥物和食物過敏史、免疫功能異常、出血性問題、任何身體不適如發燒、感染。

2. 月經生理期並非接種疫苗的禁忌症。

3. 目前不建議跟其他疫苗一起接種。

4. 接種後應原地休息 30 分鐘，沒有任何不良反應再離開，如果之後有任何不舒服的情形都請通知國民健康署 24 小時專線電話 0800-88-3513。

5. 接種期間如果意外懷孕，應先停止疫苗的接種、直到產後再繼續接種，不建議中止懷孕。

**Q16：打了 HPV 疫苗還要注意什麼嗎？**

回答：因為疫苗只能預防 60-70% 的子宮頸癌，接種 HPV 疫苗之後仍需注意安全性行為，以及 30 歲之後至少每三年定期接受子宮頸抹片檢查。

## 口腔癌防治

**Q1：政府有免費口腔癌篩檢嗎？**

回答：政府目前有補助免費口腔癌篩檢，篩檢方式為口腔黏膜檢查。

**Q2：口腔黏膜檢查是什麼？**

回答：此檢查無侵入性，是醫師透過目視方式檢查口腔內之健康狀況，包含檢查雙頰內側黏膜、牙齦、上下顎、舌頭等是否有出現異常病灶，只要符合資格皆可免費參加。

**Q3：免費參加口腔癌篩檢的資格？**

回答：30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾，18-29歲嚼檳榔（包含已戒）原住民每2年可接受1次免費的口腔黏膜檢查，由衛生福利部補助。

**Q4：哪裡可以做口腔癌篩檢？**

回答：健保特約牙科、耳鼻喉科相關醫療院所皆有提供服務，請務必攜帶健保卡。若您有任何疑問，可在週一至週五上班時段（早上8時至中午12時及下午1時30分至5時30分）撥打衛生局免付費諮詢專線0800-222-543或洽詢轄區衛生所。

**Q5：為什麼會有口腔癌？**

回答：90%口腔癌是嚼檳榔引起的，因為檳榔本身及其配料（如荖花、荖葉、紅灰、白灰…等）都是致癌物。另外10%非由檳榔造成的口腔癌，則由抽菸、喝酒、長期口腔潰瘍或不適合的假牙磨損…等因素而引起，因此即便沒有不良生活習慣，若自覺口腔有不適，請務必及時就醫。

**Q6：口腔黏膜檢查異常（陽性）該怎麼辦？**

回答：檢查異常需進一步確認異常的原因及種類，務必要遵循醫囑完成確診程序，以利後續治療或追蹤，並應戒除檳榔、菸、酒等習慣，以避免病灶惡化。

**Q7：口腔黏膜檢查正常（陰性）代表不會得口腔癌嗎？**

回答：檢查正常僅代表現階段無明顯可見的問題，並不代表未來不會得到口腔癌，除了要戒除檳榔、菸、酒等習慣外，請務必固定2年做1次口腔黏膜檢查，才可以在病灶發生時及早處理。

# 大腸癌防治

## Q1：大腸癌的好發年齡層？

回答：大約 50 歲以上，不過由於國人飲食西化及缺乏運動等因素有逐漸年輕化的趨勢。

## Q2：甚麼是糞便潛血檢查？

回答：定量免疫法糞便潛血檢查為大腸癌篩檢方式，若腸內有腫瘤或瘻肉，糞便經過腸道時會磨擦出血，糞便會有血液，定量免疫法糞便潛血檢查即是檢驗糞便中是否有潛血反應，且僅會偵測到人類的血液，不受飲食的影響，因此檢查前不需禁食。

## Q3：目前政府補助糞便潛血檢查的年齡層？如何採集檢體？

回答：1. 政府目前補助 45-74 歲及 40-44 歲其父母、兄弟姊妹、子女曾患有大腸癌者每 2 年一次免疫法定量糞便潛血檢查，符合資格者，攜帶健保卡至衛生所或健保合約醫療院所提供檢查的醫療院所，即會提供採便管。

2. 請依說明單步驟，在糞便的不同表面刮取適量檢體，放入內含保存液專用的採便管即可。由於糞便中的血液在室溫下會被破壞，為讓檢查結果準確，請採檢完後儘速送回指定收集點；若無法當日送檢，請先存放於冰箱冷藏保存，隔日再交回。

## Q4：糞便潛血檢查結果及後續處理建議：

回答：檢查正常(陰性)代表結果無異常狀況，但仍須每 2 年定期做糞便潛血檢查，若在 2 年之中有身體不舒服的狀況，仍需要到醫療院所讓醫師檢查。檢查異常(陽性)一定要儘快到醫院的胃腸科確診，本市可做確診醫院名單如下：衛生福利部臺南醫院、郭綜合醫院、永和醫院、台南新樓醫院、台南市立醫院、國立成功大學醫學院附設醫院、臺南市立安南醫院、永康奇美醫院、高雄榮民醫院台南分院、衛生福利部台南醫院新化分院、麻豆新樓醫院、佳里奇美醫院、衛生福利部新營醫院、營新醫院、柳營奇美醫院，亦可到可做大腸鏡的診所接受確診，本市可做大腸鏡的診所如下：項國威內科診所、李昭榮肝膽腸胃科專科診所、成美診所、賴冠維診所、歐文傑診所、康恩診所、大成診所及高愛文診所。

**Q5：糞便潛血檢查真的可以發現大腸癌嗎？**

回答：根據國民健康署統計研究資料顯示，定期糞便潛血檢查有 8 成機率可以早期發現大腸的病灶，亦發現有接受檢查者較未曾檢查者，可降低 1-2 成大腸癌死亡率。

**Q6：我已經做過大腸鏡檢查了，還要再做糞便潛血檢查嗎？**

回答：過去資料顯示雖然做過大腸鏡沒問題，後來接受定期糞便潛血檢查呈陽性，再度接受大腸鏡仍然會發現大腸直腸大型腺瘤或瘻肉的案例，因此，無論是否接受大腸鏡檢查，都要定期做糞便潛血檢查追蹤，如果是陽性還是建議接受大腸鏡檢查，多一次檢查就多一份保障。

**Q7：什麼是全大腸鏡檢查？**

回答：全大腸鏡檢查是使用一支軟管型內視鏡從肛門深入大腸做檢查，若發現腺瘤或瘻肉，經醫師評估後，可以直接將它切除，整個大腸從肛門直腸、乙狀結腸、降結腸、橫結腸、升結腸到盲腸，全長約 120 到 130 公分，透過此檢查可 360 度幫腸道做檢查。

**Q8：發現大腸直腸癌要如何處置？**

回答：一定要依專科醫師指示接受後續治療及處理，千萬不可聽信偏方而錯失治療先機。

**Q9：有大腸癌家庭遺傳病史的民眾，要如何預防罹患大腸癌？**

回答：應定期循醫療模式接受大腸鏡檢查，並要採取健康生活型態，以降低罹癌風險或早期治療提升治癒率。

**Q10：預防大腸癌除了定期接受糞便潛血檢查，平日應注意事項為何？**

回答：在飲食上多攝取高纖維、足夠水分、低脂肪的食物及避免醃製類食品，並維持正常體重，亦要多運動促進腸胃蠕動，減少糞便停留在腸道的時間。

# 肺癌防治

## Q1：做公費肺癌篩檢需要什麼條件？

回答：自 114 年 1 月 1 日起有下列任一肺癌風險因子且具健保身份之民眾，每 2 年 1 次胸部低劑量電腦斷層檢查。

1. 具肺癌家族史：45 至 74 歲男性或 40-74 歲女性，且其有血緣關係之父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
2. 重度吸菸者：50-74 歲吸菸史達 20 包-年以上，仍在吸菸或戒菸未達 15 年之重度吸菸者。

備註：目前有吸菸行為者，應同意接受戒菸服務。

## Q2：肺癌篩檢工具為何？

回答：低劑量電腦斷層攝影(簡稱 LDCT)，是胸部電腦斷層檢查的一種，作為肺癌篩檢工具有機會早期發現肺癌，特別是用於偵測小於 1 公分的肺部結節，具有高敏感性。

## Q3：我可以去哪裡做肺癌檢查？

回答：本市有 14 家公費肺癌篩檢醫院，申請前請先電洽醫院聯繫窗口，如下表。

| 序號 | 醫事機構名稱        | 地址               | 肺癌篩檢<br>聯繫窗口                   |
|----|---------------|------------------|--------------------------------|
| 1  | 新營醫院          | 臺南市新營區信義街73號     | (06)6351131#2125               |
| 2  | 麻豆新樓醫院        | 臺南市麻豆區麻佳路一段207號  | (06)5702228#2198               |
| 3  | 佳里奇美醫院        | 臺南市佳里區佳興里佳里興606號 | (06)7263333#33269              |
| 4  | 柳營奇美醫院        | 臺南市柳營區太康里201號    | (06)6226999#77140              |
| 5  | 胸腔病院          | 臺南市仁德區中山路864號    | (06)2146006#5300               |
| 6  | 奇美醫院          | 臺南市永康區中華路901號    | (06)2812811#53289              |
| 7  | 高雄榮民總醫院臺南分院   | 臺南市永康區復興里復興路427號 | (06)3125101#61106              |
| 8  | 台南市立醫院        | 臺南市東區崇德路670號     | (06)2609926#21121              |
| 9  | 台南新樓醫院        | 臺南市東區泉北里東門路1段57號 | (06)2748316#1515               |
| 10 | 衛生福利部臺南醫院     | 臺南市中西區中山路125號    | (06)2200055#2625               |
| 11 | 郭綜合醫院         | 臺南市中西區民生路二段22號   | (06)2221111#1282               |
| 12 | 國立成功大學醫學院附設醫院 | 臺南市北區勝利路138號     | (06)2353535<br>#3082、3084、3056 |
| 13 | 臺南市立安南醫院      | 臺南市安南區長和路二段66號   | 3563978、3553111<br>#1130、1154  |
| 14 | 營新醫院          | 臺南市新營區隋唐街228號    | (06)6592345#841                |

## 肝炎防治

**Q1：目前政府補助的免費肝炎篩檢資格為何？**

回答：自 109 年 9 月 28 日起，45 歲-79 歲民眾或 40 歲-79 歲原住民可接受成人預防保健服務 B、C 型肝炎篩檢，終身一次。可至提供成人預防保健的醫療院所接受篩檢，請事先洽詢服務時間。

**Q2：我如果參加行動醫院，怎麼知道自己肝功能好不好？有沒有得肝炎？**

回答：1. 當您參加行動醫院並進行抽血檢查後，衛生所會針對五項肝炎標記任何一項異常的人(GOT>40、GPT>40、B 肝表面抗原 $\geq$ 0.05、C 肝抗體 $\geq$ 1、AFP $\geq$ 20ng/ml)，於第二階段看報告時安排專科醫師現場執行腹部超音波檢查並進行肝炎衛教，或轉介至醫療院所進行腹部超音波。  
2. 超音波檢查結果正常者，衛生所護理人員會衛教注意事項，並提醒您定期追蹤檢查。  
3. 超音波檢查結果異常者，將再轉介至專科醫療院所進行確診及後續治療追蹤。

**Q3：感染 B、C 型肝炎病毒會有哪些情形或症狀？**

回答：1. 感染 B、C 型肝炎病毒後通常症狀不明顯，但有些人會有急性期症狀，如腸胃不舒服、食慾不振、疲倦、噁心、嘔吐等，嚴重時會出現茶色尿、黃疸。  
2. B、C 型肝炎病毒若未治療，病毒會潛伏於肝臟細胞內，持續破壞肝臟細胞，導致肝炎發生，若再未治療，則可能演變為肝硬化，嚴重會導致肝癌。

**Q4：有 B、C 型肝炎該怎麼辦？**

回答：1. 有 B、C 型肝炎者需進一步至肝膽胃腸科就診治療並追蹤。  
2. 目前健保署已將 C 型肝炎口服藥物納入健保給付，只要確定體內有 C 型肝炎病毒存在，就可使用口服藥物治療。新型 C 肝口服藥物副作用大幅降低，治療療程約 3 個月，治癒率可達 97~99%。不隨意購買及服用所謂的「治肝草藥」、「補肝食品」或來路不明的藥物，以免加重病情，增加肝臟的負擔。  
3. 維持良好生活習慣，注意飲食均衡，避免酗酒及抽菸。

**Q5：我沒有得到肝炎，日常生活中有什麼預防的方法？**

- 回答：1. 養成良好生活習慣，如規律生活、每日適當運動、避免熬夜、注意充份休息及睡眠，並避免酗酒及抽菸。
2. 遵從醫囑指示服藥，不輕易聽信電台廣告或他人推薦，購買及服用來路不明的藥品，以免增加肝臟的負擔。
3. 注意均衡的飲食，避免不新鮮或發霉的食物。
4. 多吃含維他命A、C的黃綠色蔬菜及水果，少吃油膩的食物；儘量少吃內臟類、醃漬類、乾貨式食物及經過長徵程序調味醬油，購買新鮮、真空包裝的米、豆、麥、五穀雜糧及其製品，並從外觀觀察是否長黴。包裝若有破損或色澤改變，不可購買，以減少吃入黃麴毒素的機會。
5. 進行安全性行為(性行為時，全程使用保險套)、避免不必要的輸血、打針、針灸、穿耳洞、刺青、紋眉、共用牙刷、刮鬍刀、不要注射毒品。
6. 接種B型肝炎疫苗，產生免疫力。

# 外籍配偶健康管理常見 Q&A

## 一、新住民婦幼健康管理

Q1：請問我是外籍配偶，這個月剛到臺灣，有什麼要注意的？

回答：請問你貴姓？簡小姐您好，請問您住在哪一里？我們衛生所護理人員有分地段負責外籍配偶健康業務，我幫您轉接負責的護理人員。您的地段負責的是林小姐，請稍後。簡小姐您好，我是負責○○里管理的林小姐，我想跟您約個時間訪視面談，跟您討論關於健康管理、家庭計畫及婦幼衛生的相關事宜，您什麼時候方便？好，那星期二下午 2 點見，BYE-BYE。

## 二、外籍配偶醫療補助作業

Q2：請問我是外籍配偶，還沒有健保，我現在懷孕了要怎麼產檢？

回答：請問你貴姓？簡小姐您好，我是您居住地段負責管理的林小姐，您最後一次月經是什麼時候呢？您有到婦產科就診了嗎？是的，現在懷孕大約 8 週了，恭喜您！產前檢查是很重要的，因為您目前還沒有健保卡，我們有提供未納入健保前新住民婦女之產前檢查。請您準備您的：(1) 戶籍謄本或戶口名簿正本 (2) 居留證正本，至所在地衛生所提出申請。我們查驗資料無誤後，會發給您產前檢查個案紀錄聯 1-14 聯、乙型鏈球菌篩檢補助紀錄聯及紀錄表各 1 張、產前健康照護衛教指導記錄表 2 張，以作為就醫憑證使用，請您攜帶這些單張及孕婦健康手冊一併至醫療院所接受產前檢查。申請後也請您保管好，若遺失是不補發的。若有問題，可再與我聯繫，謝謝您！

## 三、新住民與弱勢族群幼兒居家安全檢核

Q3：請問我是新住民簡○○，昨天我婆婆告訴我護士林小姐有打電話來說要到家裡檢核，我沒接到電話，請問這是要做什麼的？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，林小姐今天出差不在衛生所，我會跟他轉告您有打電話來詢問。他昨天電話通知的應該是要安排到您們家拜訪，做幼兒居家安全環境檢核，我們衛生所會針對新住民家庭有 6 歲以下幼兒進行居家安全檢核，每個小朋友都是爸媽的寶貝，小朋友每天在家裡玩，要注意居家安全，林小姐到府拜訪會跟您討論這個時期的小孩常發生的意外事故有哪些，幫您看看居家環境中有哪些地方可以再注意一下，讓小孩可以平平安安的長大。

#### 四、外籍配偶通譯員

Q4：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問培訓課程的相關事宜？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，您是哪裡人？來臺灣有多久了？有居留證嗎？是的，我們需要具有中越（中越/中印/中泰/中柬…等）雙語基本對話能力、識字、可閱讀、有書寫能力的通譯員。通譯員訓練需參加至少 12 小時以上的基礎訓練課程（外籍配偶成人識字班或生活適應輔導班或政府其他單位辦理經認證之相關教育課程，得予採認），並參加至少 20 小時以上的專業訓練課程，包含「衛生所門診作業說明與實習」、「協助家訪技巧」、「通譯員作業規範」等，由衛生局（所）負責培訓。專業訓練課程需接受各單元學後測驗，成績須達 80 分才算通過訓練。未達 80 分者得由衛生局所人員個別訓練後，進行補考。課程預定在○月○日開始，您方便的話可以過來衛生所索取課程表及報名表，或至本局網站-最新消息下載相關訊息，有問題可以再跟我們討論。

Q5：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問通譯員的工作內容？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，您上午有打來問過訓練課程，我跟你說明一下衛生所通譯員的工作內容，包括：

1. 協助翻譯相關資料。協助辦理相關活動口譯。
2. 協助外籍配偶健康問卷調查及資訊傳達。
3. 協助健診/預注門診。
4. 協助家庭訪視個案管理（新住民生育健康指導與弱勢家庭子女居家
5. 安全環境檢核）。
6. 協助發現異常現象及轉介就醫矯治。

通譯員服務原則為：

1. 通譯員每小時通譯費用為 350 元，每人每週服務以 2 次為原則，每次 4 小時為原則。
2. 申請通譯費補助以衛生所為單位，每年每家衛生所之通譯員服務時數以 220 小時為原則，但衛生局得視各衛生所業務實際執行狀況彈性調配。

您可以考量您的狀況，與家人討論後再做決定，也歡迎您到衛生所來與我們討論，謝謝您！

## 假牙裝置補助申請

**Q1：請問要去哪裡申請？**

回答：本市年滿 65 歲的市民或年滿 55 歲的原住民只要帶健保卡及身分證至合約醫療院所，經專業牙科醫師評估符合補助要件，醫療院所就會向衛生局提出申請。

**Q2：請問要有什麼資格才能申請？**

回答：設籍於臺南市（民國 111 年 12 月 25 日前設籍於本市，且目前仍在籍者）且為民國 49 年 12 月 31 日前（含 31 日）出生或為民國 59 年 12 月 31 日前（含 31 日）出生之原住民，並經本市合約牙科醫療院所牙科醫師評估需裝假牙者。

**Q3：請問我去裝假牙要不要掛號費？**

回答：在第一次就診時因為是評估是否適合裝置，可能會收取掛號費，但在假牙裝置期間為免收掛號費。

**Q4：裝置過程會不會要花別的钱？**

回答：裝置全口活動假牙基本上是免費的，但裝置前必要的治療過程，則依健保規定支付掛號費或部分負擔等費用。

**Q5：請問我可以裝置全口假牙嗎？**

回答：您可不可以裝置全口假牙，會由專業牙科醫師判定口腔狀況來做決定。

**Q6：我的牙齒有的還是好的，可以裝部分假牙嗎？**

回答：1. 目前的補助對象為上顎或下顎牙齒各存 3 顆以內，建議仍先至合約醫療院所由醫師評估為佳。

2. 裝置態樣與裝置假牙之費用如下，包含調整適合及一年之保固。

| 裝置態樣   | 裝置假牙類別 | 裝置假牙之費用(新臺幣)   |
|--------|--------|----------------|
| 全口活動假牙 | 上、下顎假牙 | 上限 4 萬 4,000 元 |
| 上顎活動假牙 | 上顎假牙   | 上限 2 萬 2,000 元 |
| 下顎活動假牙 | 下顎假牙   | 上限 2 萬 2,000 元 |

**Q7：請問我已經有假牙了，我還可以申請嗎？**

回答：只要您 5 年內(105 年-109 年)未申請過內政部中低收入戶老人免費假牙

裝置補助或未申請過本市 65 歲以上老人免費裝置全口假牙者，在市長任內皆可提出 1 次申請。

**Q8：請問我可以不在附近做，去比較大間的醫院做假牙嗎？**

回答：只要是與本府衛生局合約之牙科醫療院所，皆可以裝置全口假牙，名單已建置於本局網頁-口腔健康-「65 歲以上老人及 55 歲以上原住民免費裝置全口假牙醫療院所名單」(<https://gov.tw/E7z>)，或可電洽本市衛生局及各區衛生所。

**Q9：請問我在這家裝完後，如果不合適可以去別家調整嗎？**

回答：保固期間內，建議您在同一家牙科醫療院所調整較為適當。

**Q10：能不能推薦技術比較好的牙科醫師？**

回答：由於每人的牙齒健康問題大不相同，處置模式因而有極大的差異，因此，裝置假牙需費時與牙醫師討論溝通，裝置後更需長時間的配合與調整。所有開業醫師均具備專業能力，因此只要能與您作良好的溝通與互動並為您所信任者，即為好的牙醫師。

**Q11：我覺得新作的假牙比較大，感覺很不舒服，可以調整成跟原先舊的一樣大嗎？**

回答：因為缺牙後的牙齦會逐漸萎縮，為了能提供較好的固定力以提升長者咀嚼食物之功能，所以會將假牙做得比舊的還大，如果調整成原本的大小，就喪失裝置假牙的原意的，所以要請長者學習及花時間來適應。

**Q12：我現在的假牙還可以使用，但是我不想錯過市政府的美意，所以想先申請起來放著或是新舊交替使用？**

回答：因為牙齦狀況會隨時間而改變，新舊交替使用時較容易造成口腔內黏膜或軟組織傷害，而且新假牙也較難適應及調整。因市長任內均可申請，且若新假牙先申請起來不使用，等需要時再來戴，可能因為牙齦狀況已經跟申請時不同，更難適應。

**Q13：我裝新假牙後已經調整好幾次了，還是覺得不太適應？**

回答：一般裝置假牙後較常見的不舒服包括：牙床受傷、吞嚥不便、咀嚼不順暢及發音不清等等，所以要請長者多多練習及適應，也可能需要多次的調整，特別是第一次裝置假牙的長者，可能需要至少 2 星期至 1 個月，甚至更長的適應時間。

## 行動醫院-全民健檢諮詢

**Q1：參加『行動醫院-全民健檢』活動的資格？**

回答：設籍於臺南市並符合下列資格者：

1. 年滿 40-64 歲，最近三年內未接受成人預防保健服務者。  
(114 年可檢查者為 112-114 年未曾受檢者)
2. 年滿 65 歲以上，今年未接受成人預防保健服務者。
3. 年滿 30-39 歲最近五年內未接受成人預防保健服務者。

**Q2：若已在醫療院所抽過血，是否可參加『行動醫院-全民健檢』活動？**

回答：如個人健保卡已註記成人預防保健服務，當天則無法參加全程『行動醫院 全民健檢』。但如資格符合其他預防保健服務者，可單作子宮頸抹片檢查(限女性)、口腔黏膜檢查、FOBT(糞便潛血)檢查及乳房 X 光攝影檢查(限現場有乳攝車之場次)或排檢。

**Q3：『行動醫院-全民健檢』活動為何都在關懷中心等不方便的地方舉辦？**

回答：『行動醫院-全民健檢』活動主要為服務偏遠地區無醫療院所之民眾，故選擇民眾就近地區辦理。

**Q4：在醫療院所已作過成人健檢項目，但未做過胸部 X 光(肺結核篩檢)檢查，可以在『行動醫院-全民健檢』活動，單作此 2 項檢查？**

回答：無法單作胸部 X 光(肺結核篩檢)。

可單作項目為子宮頸抹片檢查(限女性)、口腔黏膜檢查、FOBT(糞便潛血)檢查、乳房 X 光攝影檢查(限現場有乳攝車之場次)。

**Q5：『行動醫院-全民健檢』檢查項目為何？**

回答：1. 抽血及驗尿： 血糖、肝功能、腎功能、尿酸、血脂、胎兒球蛋白、BC 肝炎及尿蛋白等

2. 癌症篩檢：

- (1) 口腔癌-口腔黏膜檢查
- (2) 大腸直腸癌篩檢-糞便潛血檢查
- (3) 子宮頸癌篩檢-子宮頸抹片檢查
- (4) 乳癌-乳房 X 光攝影檢查之排檢

3. 醫師理學檢查、胸部 X 光(肺結核篩檢)、血壓及視力測量、極早期失

智症篩檢、憂鬱量表篩檢。

4. 於 1 週後領取檢查報告，並由醫師負責解說，提供異常之轉介及相關飲食及運動之衛教，肝功能異常者進行肝臟超音波檢查。

**Q6：檢查要多早？**

回答：掛號時間通常為早上 7：00-9：30；檢查完掛號民眾為止。

**Q7：要錢嗎？**

回答：全部免費。

**Q8：還要注意什麼？**

回答：提醒您：1. 請記得攜帶健保卡、身分證喔！

2. 當日早晨請空腹，抽血後贈送營養早餐 1 份

3. 若不確定是否可以檢查，請事前帶健保卡至衛生所讀卡，確定資格。

4. 上衣避免有金屬、亮片、鈕扣，以免影響胸部 X 光檢查影像判讀。

5. 女性若要接受子宮頸抹片檢查，前一天避免陰道灌洗及性行為，並請著裙裝；若要接受乳房 X 光攝影檢查，請勿著連身衣物、不要塗抹痲子粉或乳液。

# 兒童發展篩檢諮詢

## Q1：要如何早期發現孩子的發展上是否有問題？

回答：家長可依寶寶的實足月(年)齡，對照兒童健康手冊中各年齡層的「家長紀錄事項」檢核寶寶的發展狀況；更可善加利用兒童預防保健服務及兒童發展篩檢服務，攜帶手冊及寶寶的健保卡至有小兒科或家醫科的醫院或診所，為寶寶進行身體健康狀況之發展診察與篩檢，一旦發現某些疑似異常現象，醫師將會協助轉介至「兒童發展聯合評估中心」做進一步的評估。

## Q2：如果孩子被診斷為發展遲緩時，該怎麼辦？

回答：一旦經確診為發展遲緩，應即時接受「早期療育」，切勿再存有「大隻雞慢啼」的觀念，以免延誤3歲黃金治療期。「早期療育」是一種人性化、主動而完整的服務。它是利用各專業整合性的服務來解決發展遲緩或發展障礙兒童(特別是0~6歲)的各種醫療、教育、家庭及社會相關問題，以便能支持並加強孩子的發展，一方面開發孩子的潛力，一方面減輕障礙程度及併發症，以使孩子能加強和同齡孩子一樣過正常生活的能力。

## Q3：當孩子疑似有發展問題時，應該看哪個科別的醫師呢？

回答：1. 進一步評估可逕洽臺南市成大醫院(2353535#4619)、安南醫院(3553111#2268)、奇美醫院(2812811#55005)、佳里奇美醫院(7263333#33766)、柳營奇美醫院(6226999#77676)、台南新樓醫院(2748316#5110)、部立臺南醫院(2200055#3008)，或向掛號窗口表示要掛診「兒童發展聯合評估服務」，以做進一步評估及確診。

2. 如需尋求相關療育、福利資源或發展相關問題可分洽本市3區「兒童早期發展服務管理中心」~分別為

(1)第1區(電話-7835670)，服務區域：

新營區、鹽水區、後壁區、白河區、東山區、柳營區、下營區、六甲區、官田區、佳里區、麻豆區、西港區、七股區、學甲區、將軍區、北門區。

(2)第2區(電話-2996648)，服務區域：東區、中西區、南區、北區、安南區及安平區。

(3)第3區(電話-5746623)，服務區域：新化區、玉井區、南化區、左鎮區、善化區、新市區、安定區、山上區、楠西區、永康區、仁德區、歸仁區、關廟區、龍崎區及大內區。

#### Q4：專屬幼兒的健康檢查服務有哪些？

- 回答：1. 「兒童預防保健服務」是政府補助未滿7歲兒童於入小學前提供7次免費的健康檢查，包括生長發展評估、身體檢查、預防接種、健康諮詢、健康教育等，相關補助時程及服務項目在「兒童健康手冊」裡皆可查詢。
2. 「兒童健康手冊」裡也提供「衛教紀錄表」讓家長可依各項衛教主題評估是否瞭解寶寶的各種狀況，再由醫師進行重點指導。
3. 113年7月1日起，配合兒童預防保健服務，針對未滿7歲兒童新增6次兒童發展篩檢服務。由執行醫師使用各年齡篩檢量表，針對動作、語言、認知、社會發展等面向進行發展篩檢。
4. 請家長們記得依寶寶的年齡層攜帶「兒童健康手冊」及寶寶的「健保卡」至有小兒科或家醫科的醫院或診所進行檢查。補助期程如下表：

|      | 第1次    | 第2次    | 第3次    | 第4次      | 第5次    | 第6次    | 第7次    |
|------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
| 補助時程 | 出生~2個月 | 2~4個月  | 4~10個月 | 10個月~1歲半 | 1歲半~2歲 | 2~3歲   | 3~未滿7歲 |
| 發展篩檢 | 6~10個月 | 1~1.5歲 | 1.5~2歲 | 2~3歲     | 3~5歲   | 5~未滿7歲 | -      |

## 母乳哺餵

### Q1：我懷孕了，我要做什麼準備才能成功餵母乳？

- 回答：1. 建議您選擇母嬰親善醫療院所產檢及生產，讓專業醫護人員提供您從產前、產中到產後相關母乳哺育課程及衛教指導
2. 參加母乳支持團體，透過專業帶領人及哺乳媽媽經驗分享解決您心中的疑惑，公布於衛生局網站首頁> 孕婦衛生與優生保健>母乳哺育專區>母乳支持團體頁面。

### Q2：什麼是母嬰親善醫院？

- 回答：衛生福利部國民健康署參酌世界衛生組織及聯合國兒童基金會的「成功哺餵母乳的十大步驟」，進行國內母嬰親善醫院的推動，目的在創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境，給予每個嬰兒生命最好的開始。
- 母嬰親善醫院主要目標為：
- ★經由十個步驟的執行來改變醫院及產科機構
  - ★終止產科病房及醫院免費或低價提供母乳代用品的作法。

### Q3：臺南市有哪幾家是母嬰親善醫療院所？

- 回答：國立成功大學醫學院附設醫院、衛生福利部臺南醫院、臺南新樓醫院、臺南市立醫院、郭綜合醫院、永康奇美醫院、柳營奇美醫院、大安婦幼醫院、環馨婦幼醫院、陳澤彥婦產科醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學經營、佑生婦產科診所等 12 家已通過認證母嬰親善醫療院所。

### Q4：哺餵母乳有哪些好處？

回答：

|                |   |
|----------------|---|
| 1. 營養完整，量身定做   | 母乳營養最完整均衡，成份更會隨寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求。        |
| 2. 量好質佳、容易吸收   | 黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵 50% 被吸收，牛奶中的鐵僅 10% 被吸收。        |
| 3. 抗菌因子多，寶寶生病少 | 母乳含有 A 型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成分，可以增強嬰兒免疫力，嬰兒不易生病。 |
| 4. 過敏風險低       | 皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。                       |
| 5. 寶寶不易胖       | 哺餵母乳可以降低兒童肥胖的發生率。                               |
| 6. 產後出血少       | 正確含吸乳房、刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。              |

|            |   |
|------------|---|
| 8. 媽媽罹癌風險低 | 可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌風險。   |
| 9. 自然避孕好   | 完全哺餵母乳 6 個月，自然避孕效果好。（純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。） |
| 10. 經濟方便環保 |   |

### Q5：我要如何增加奶水分泌？

回答：1. 在母嬰親善醫院/診所檢查與生產。

2. 出生後儘早肌膚接觸。

3. 除了母乳還是母乳。

4. 不限時間且經常的哺乳。

5. 實施 24 小時親子同室。

6. 確保寶寶含乳正確姿勢正確吃到奶水。

7. 吸一邊乳房後，再餵另一邊。

8. 適時擠奶。

9. 確認寶寶吃的夠，不隨意添加其他食物。

10. 有問題隨時求援衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站

(<http://mammy.hpa.gov.tw>)及孕產婦關懷諮詢專線：

0800-870-870

### Q6：如何知道寶寶是否有吃到奶水？

回答：正常足月新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。初乳的分泌量不多但是富含營養，每一到三小時喝一次，而且寶寶有強，深而慢的吸吮，可聽到寶寶的吞嚥聲，表示寶寶有喝到奶。同時可以由寶寶的排泄狀況知道進食量是否足夠。新生兒寶寶哺乳與排泄參考表如下：

| 嬰兒的年紀                     | 一天   | 二天 | 三天   | 四天 | 五天   | 六天 | 七天 | 八天  | 九天 | 十天 | 三週 |
|---------------------------|--|----|--|----|--|----|----|---|----|----|----|
| 平均一天要餵母乳幾次？               | 至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。  |    |  |    | 至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。  |    |    |   |    |    |    |
| 寶寶胃的大小                    | <b>第 1 天</b><br>約小彈珠大小<br>5-7ml<br> |    | <b>第 3 天</b><br>約彈力球大小<br>22-27ml<br> |    | <b>第 3 天</b><br>約彈力球大小<br>22-27ml<br> |    |    | <b>第 10 天</b><br>約乒乓球大小<br>60-81ml<br> |    |    |    |
| 溼尿布：<br>多少，多溼/平均一天        | 1-3 天 尿布至少濕 3 片<br>                 |    | 4-5 天，尿布至少濕 4 片<br>                   |    |                                        |    |    | 至少 6 片溼尿布，尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色  |    |    |    |
| 有大便的尿布量：<br>排便的次數和顏色/平均一天 | <br>至少 1 至 2 片<br>黑色或深綠色            |    | <br>至少 3 片<br>墨綠色或黃色                  |    |                                        |    |    | 至少 3 次，大量軟便/黃色  |    |    |    |

另，除上述外，奶水不足的表徵如下：

1. 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重。
2. 五天大的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深。

當出現上述情況其中之一時，增加哺乳次數並求助醫療專業人員，找出可能的原因。

### Q7：擠出的奶水如何儲存？

回答：給足月寶寶家用奶水的儲存時間，如下表：

| 儲存的位置   | 溫度                 | 儲存期間   | 建議   |
|---------|--------------------|--------|--|
| 室溫      | 低於25°C<br>或77°F    | 6~8小時  | 1. 容器應有加蓋<br>2. 用冰毛巾覆蓋容器可使奶水保持低溫                 |
| 絕緣的冰桶   | -15~4°C<br>或5~39°F | 24小時   | 1. 冰桶內放冰寶<br>2. 盡可能不要打開冰袋                        |
| 冷藏室     | 4°C或39°F           | 5天     | 1. 奶水要放在冰箱的內側<br>2. 冰箱的內側的溫度較穩定<br>3. 容器標示奶水儲存日期 |
| 單門冰箱冷凍室 | -15°C或5°F          | 2週     |  |
| 獨立冷凍室冰箱 | -18°C或0°F          | 3~6個月  |  |
| 直立的冰櫃   | -20°C或-4°F         | 6~12個月 |  |

### Q8：我看到網路上有媽媽賣母乳，可以買來給寶寶喝嗎？

回答：不建議購買，因為網購或私下捐贈未經消毒的母乳，易有感染風險。不論國內外的母乳庫其母乳皆有經過完整消毒手續，確保母乳安全性。

### Q9：我奶水很多，可以捐奶嗎？

回答：請洽詢母乳庫專線，有專人為您提供服務與諮詢。

1. 台北市立聯合醫院婦幼院區 捐奶專線：02-23581349 或 02-23916471分機2051(服務時間:上午8點至12點，下午1點至5點，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)
2. 衛生福利部台中醫院母乳庫衛星站 捐奶專線：04-22294411分機2579(服務時間:上午8點至12點，下午1點半至5點半，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

3. 國立成功大學醫學院附設醫院南區母乳庫 捐乳電話：06-2353535分機3136(服務時間:上午8點至12點，下午1點至5點，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

**Q10：臺南市有提供母乳媽媽一個聚會地點嗎？**

回答：有的，本市 113 年度有 22 個辦理母乳支持團體，114 年也將公布於衛生局網站首頁> 母乳哺育專區>母乳支持團體頁面。

**Q11：我有哺乳問題要尋求幫助，要怎麼辦？**

回答：可以撥打以下專線：

1. 臺南市政府衛生局母乳哺育專線 06-6335870(服務時間:星期一至星期五，上午 8:00 至 12:00，下午 13:30 至 17:30，例假日及國定假日休息)。
2. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870 (服務時間: 週一至週五每日上午 8 時至晚上 6 時，週六上午 9 時至下午 1 時(國定假日除外) 或孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw>)

## 健康體適能(肥胖)、職場健康促進

Q1：如何判斷自己是否屬於健康體重？

回答：1. 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是世界衛生組織 (WHO) 建議用來判定肥胖程度的一種簡單經濟的方法，BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

2. 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)= 體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>，可利用下列表格，得知自己的體重是否正常。

| 18歲(含)以上的成人<br>BMI 範圍值   | 體重是否正常   |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>                        | 「 <b>體重過輕</b> 」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！         |
| <input type="checkbox"/> 18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup> | 恭喜！「 <b>健康體重</b> 」，要繼續保持！                      |
| <input type="checkbox"/> 24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>   | 哦！「 <b>體重過重</b> 」了，要小心囉，趕快力行「 <b>健康體重管理</b> 」！ |
| <input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>                          | 啊~「 <b>肥胖</b> 」，需要立刻力行「 <b>健康健康管理</b> 」囉！      |

3. 量腰圍：成人女性腰圍不可超過 80 公分，成人男性腰圍不可超過 90 公分。2-17 歲的兒童或青少年還在生長發育，隨身高增長，體重也會變動，可以參閱衛生福利部國民健康署肥胖防治網：[首頁](#) > [健康主題](#) > [天天量體重](#) > 成人版/兒童及青少年版 [BMI 計算機](#)

Q2：是否可提供維持健康體重的方法？

回答：維持健康體重的小秘訣如下：

|     |  |
|-----|--|
| 聰明吃 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喝白開水</li> <li>2. 正常三餐及依照我的餐盤概念選擇餐點</li> <li>3. 天天五蔬果(三蔬二果、不可互相替換)</li> <li>4. 不吃零食甜點宵夜</li> <li>5. 細嚼慢嚥</li> <li>6. 每餐不過量或吃 8 分飽</li> <li>7. 選擇天然未加工食物</li> <li>8. 每日糖攝取量占熱量總攝取量 10% 以下</li> </ol> |
| 快樂動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天規律運動至少 30 分鐘；或採時間分段累積的方式，每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上，長期下來也可</li> </ol>   |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>以得到很好的運動效果喔。</p> <p>2. 多爬樓梯、少搭電梯，落實身體力行，利用瑣碎時間增加一天的身體活動量。</p> <p>3. 運動強度很重要，以健走活動而言時，從暖身到身體感覺微熱後，要逐漸增加走路的速度到身體感覺微喘，但還可以與人交談，這表示有到達中等的運動強度，記得持續這個強度 10 分鐘以上，再逐步降低走路的速度，最後進行全身性大肌肉群的伸展放鬆肌肉，就可以喝水跟休息了。</p> <p>4. 本市自行車道、健走步道及運動團體等資訊可至衛生局網站參閱。</p> <p>5. 使用身體活動紀錄表(載點: <a href="https://ez2o.com/8797z">https://ez2o.com/8797z</a>)，規律記錄每天的身體活動情形，養成每天至少運動 30 分鐘的習慣。</p> <p>6. 利用可紀錄步數之載具記錄每日行走步數，並於上班前或下班後的空閒時間利用各區建置之健走步道散步或健走，有益身體健康。</p> |
| 天天量體重 | 藉由天天量體重可提醒自己維持健康的體重  |
| 規律生活  | 作息睡眠正常，避免因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險。  |

**Q3：本市在推動健康體適能中，是否有辦理相關的活動或提供資料的索取？**

回答：今年 37 區衛生所皆有辦理健康體能相關課程，每區辦理的時間不一，活動訊息刊登在衛局網站，可打電話詢問轄區衛生所或衛生局。衛生局也有辦理健康體能相關活動，以維持並增進民眾的健康體適能。同時衛生局網站-健康促進-營造健康生活環境專區也有放置健康飲食及運動的相關資料。

**Q4：何謂職場健康促進**

回答：在工作場所中推展促進健康的活動，使員工的身心靈皆達到最合宜的狀態。因此舉凡在工作場所上推行有益身心的活動或計畫，都可稱為職場健康促進。例如：在職場辦理健康飲食及規律運動的課程或活動、提供身心靈健康諮詢管道、員工健康檢查異常者之個案管理、樓梯美化營造多爬樓梯少搭電梯之運動支持性環境等。透過這些活動以維持並增進員工的健康，提升職場作業效率及企業形象，創造勞資雙贏的局面，使健康樂活職場之營造永續化。

## 中老年健康促進諮詢

### Q1：老年人可以做怎樣的運動？

回答：老年人運動須注意，運動時間主要依身體可以負荷的時間為主，一次至少 10 分鐘，如果可以，一天盡量累積到 3 次，或者持續 30 分鐘的運動時間，運動速度以慢至中速為宜，動作以簡單為原則，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可，不宜突然太劇烈的運動。簡單的動作例如：

1. 雙手前伸，數 5 秒，雙手上舉，數 5 秒，雙手往兩側伸直，數 5 秒，雙手慢慢放下，連續 20 次。
2. 坐在固定不會移動的椅子上，單腳往前伸直後慢慢向上抬高，數 3 秒，再慢慢放下，左右交替，左右腳各做 20 次。
3. 坐在固定不會移動的椅子上，單腳往前伸直後慢慢向上抬高，腳掌往前往下壓，數 3 秒，再將腳掌往身體方向勾，數 3 秒，持續 20 次後，慢慢放下，左右腳各做 20 次。
4. 原地踏步 3-5 分鐘，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可。
5. 在健走步道上大步走 500 步(約 300 公尺)等，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可。

### Q2：心肌梗塞之後，可不可以從事性行為？

回答：心肌梗塞患者因性行為引起病情復發的機率小於 1%，但為保險起見，建議心肌梗塞患者若有急性發作，經治療後，待病情穩定後 3 到 6 週，且爬 2 層樓樓梯後無明顯不適或喘吁情況，再恢復性行為，且應採取溫和、漸進方式。剛開始以親吻、愛撫等較和緩方式代替性交，待醫生確定病情穩定後，再逐漸恢復性生活。

在恢復性生活後，仍應定期回診追蹤病情。若在性行為過程中，有感覺胸痛、呼吸短促、頭暈、心悸等現象，應立即終止性行為，並服用 1 顆硝酸甘油，若未緩解再服 1 顆。若連續服用 3 次硝酸甘油仍未改善不適現象，有可能是病情復發，應儘速就醫診治。(摘自心臟內科醫生鐘元佑醫療電子報)。

### Q3：糖尿病患者何時做運動最好？

回答：最好是飯後 1 至 2 小時，並避開藥效尖峰時間及空腹時段。

### Q4：糖尿病患者運動注意事項？

- 回答：1. 如果想要控制體重或維持血糖的穩定，每天規律運動很重要。每天運動至少 30 分鐘，也可一次 10 分鐘，一天累計 3 次的方式，累積 30 分鐘的運動時間，先以低強度作熱身約 5 分鐘，讓身體些微出汗，再選擇中等強度(即有點喘但還可以說話的程度)的運動維持約 15-20 分鐘(運動時間視身體狀況而定)，可以選擇任何自己喜好的運動種類，但過重或肥胖者盡量避免跑步及跳躍等會增加膝蓋負荷的動作，最後，一定要作約 5 分鐘的緩和運動，讓心跳逐漸回復至運動前的狀態，再做伸展操，讓運動後的肌肉可以放鬆，保有彈性。
2. 養成規律運動的習慣，且運動時隨身攜帶糖片及識別卡。
  3. 運動時需穿著運動鞋及襪子，絕對避免赤腳運動。
  4. 老年人或有慢性併發症的患者，運動時最好能有人陪伴。
  5. 血糖高於 250mg/dl，及低於 80 mg/dl 時應暫停運動，運動前後測血糖。
  6. 剛發生低血糖後、感冒發燒、血壓不穩定時應暫時停止運動。
  7. 天氣過冷、過熱、霧天、雨天時，不宜做室外運動。
  8. 額外的運動應增加飲食量。
  9. 運動部位與胰島素注射部位應避開，且避免在胰島素降血糖效果最高峰的時段運動；短效為注射後 2 至 4 小時，中效為注射後 6 至 10 小時。
  10. 有眼睛病變、腎臟病變、神經病變，或曾有中風、高血壓、心臟病者，不適合做激烈運動，且應先與醫護人員討論評估體能後再考慮如何執行運動計畫。

#### Q5：高血壓患者從事運動的注意事項有哪些？

- 回答：1. 定期健康檢查，定期量測血壓。
2. 如果想要控制體重或維持血壓的穩定，每天規律運動很重要。每天運動至少 30 分鐘，也可一次 10 分鐘，一天累計 3 次的方式，累積 30 分鐘的運動時間，先以低強度作熱身約 5 分鐘，讓身體些微出汗，再選擇中等強度(即有點喘但還可以說話的程度)的運動維持約 15-20 分鐘(運動時間視身體狀況而定)，可以選擇任何自己喜好的運動種類，但過重或肥胖者盡量避免跑步及跳躍等會增加膝蓋負荷的動作，最後，一定要作約 5 分鐘的緩和運動，讓心跳逐漸回復至運動前的狀態，再做伸展操，讓運動後的肌肉可以放鬆，保有彈性。
  3. 避免激烈性的運動、等長性的運動及雙手高舉過肩的動作。盡量避免負重性的運動，如果有需要做肌耐力的訓練，可由重量較輕的負荷，以多重複次數取代重量的刺激。

4. 建議選擇低強度、運動時間約持續 15-20 分鐘的有氧運動項目，例如：健走、騎自行車等。
5. 運動時及運動後都要多補充水分，如果沒有大量流汗，盡量不要補充運動飲料。
6. 避免在溫度差異太大的環境下運動。
7. 運動過程中有任何不適應馬上停止運動。

**Q6：請問何時量血壓比較好？**

回答：要養成每天量血壓並紀錄的習慣，才能讓自己及醫師了解血壓的控制情形是否良好，以達有效控制血壓，降低併發症的發生。建議「每天早上起床後早餐前，以及晚上睡覺前」，應該是大部分人較理想的量血壓時間。

**Q7：請問量血壓是要量左手還右手比較好？**

回答：第一次量時左右手都要量，以後就測量比較高的那隻手。此外量血壓時須注意下列事項：

1. 於測量前休息放鬆五分鐘，不要分心如：看電視。
2. 測量前若有不舒服、冷、焦慮、壓力或疼痛感，勿測量。
3. 沐浴、飲酒、抽菸、喝咖啡及飯後 30 分鐘內勿測量血壓。
4. 將壓脈帶放置在沒有衣服的手臂上。
5. 坐在有椅背的椅子上，旁邊緊鄰一張桌子可放置手臂。
6. 放一個小枕頭或毛巾在你的手臂下，使手臂與心臟同高。
7. 雙腳平放在地板上，不要翹腳。
8. 在家血壓測量每日早晚各一次，並記錄下你的血壓數值。

**Q8：請問當我量完血壓後，血壓值是正常的就可以不用服用血壓藥或減少藥量？因為聽說吃多血壓藥會傷肝和腎臟？**

回答：無論量測血壓後的血壓值是否正常，都要定時服用血壓藥，否則容易造成血壓控制不佳，傷害腎臟。除非收縮壓持續低於 110 毫米汞柱，此時可以將每天紀錄的血壓值於回診時給自己的高血壓醫師看並與之討論是否須調低降血壓藥的劑量。

**Q9：請問廣告常說只要喝葡勝納或完膳營養素就可以有效控制血糖，是真的嗎？**

回答：喝葡勝納或完膳營養素即增加醣類的攝食量，所以必須減少醣類來源的食物攝取份量，否則會增加每天可固定攝取的總醣類，造成血糖上升。糖尿病的飲食應以「均衡飲食」為基礎，定時定量固定攝取醣量，高纖

和適量油脂的攝取等方式為原則。此外，須依個人的性別、年齡、身高、體重、活動量等之不同來評估每日所須攝取的六大類食物（主食類、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類）份量，因此需由專業營養師評估並共同討論適合個人的飲食計畫，才能有效控制血糖。除飲食控制外，還要適度運動及飲水、遵醫囑服藥、血糖監測和定期接受驗血、驗尿、量血壓等檢查，定期服用藥物超過3個月者，則嚴格遵守定期接受腎功能檢查等，才能控制血糖減少糖尿病併發症的發生。

#### Q10：請問慢性腎臟病的飲食須注意哪些？

回答：

**低蛋白：**腎臟病患者攝取過多蛋白質可能會加速病情的惡化，建議每天攝取2至4兩的肉類，並參照營養師的飲食計畫。

**低磷：**避免攝取含磷高的食物，例如內臟類、優酪乳和起司的乳製品類、糙米和全麥的全穀類、花生和核桃的堅果類，以及可樂、蛋黃、卵磷脂、冰淇淋等。

**低鉀：**禁食楊桃、低鈉（代）鹽、無鹽醬油。少量食用哈密瓜、木瓜香蕉、柳丁、草莓、蕃茄、芭樂等水果，紫菜、木耳、菠菜莧菜等蔬菜，以及巧克力、藥膳湯、咖啡、茶、雞精、運動飲料等。

**低鹽：**禁高鹽份的食物，例如醃燻食品、滷製食品，禁食罐頭食品，加鹽冷凍蔬菜。減少食用胡蘿蔔海帶紫菜芹菜等含鈉較高的蔬菜。

**水份攝取：**慢性患者（特別是第四或第五期）如果有少尿現象，則每日攝取的水量，需以前一天的尿量加上500-700c.c.為上限，或是以每日體重變化不超過0.5公斤，以不水腫為原則。

#### Q11：高血壓或糖尿病患者進行空腹抽血檢查前，藥物是否須停止服用？

回答：抽血前的藥物服用，應該不因抽血而干擾到常規的用藥治療為原則。雖然要求空腹採血，但是慢性病如高血壓病患者每天早晨要服的降壓藥，仍應按時配白開水服用。貿然停藥或延後服藥，可能引起血壓驟升，進而發生危險。然而在糖尿病患者部份一般而言服飯前降血糖藥或注射胰島素，應該在空腹採血後儘快服用藥物再用餐。故去醫院抽血時要記得將早上的藥物帶在身上。若須再驗飯後兩小時的血糖，則於空腹血糖抽血檢查後，服用口服降血糖藥或或注射胰島素，以及早餐，之後再檢驗飯後2小時的血糖，如此才能測知服藥後的藥效如何。但若是早上有服用磺胺尿素類的藥物（如德爾胰 Daonil），建議你向門診醫師請教是否需調整劑量，並記住檢查當日隨身攜帶餅乾或小點心。

**Q12：糖尿病是因為愛吃甜食或飲料才會得到糖尿病嗎？**

回答：吃甜食並非直接引起糖尿病的原因，但吃甜食或喝含糖飲料易導致肥胖，而增加罹患糖尿病的風險。糖尿病的高危險族群有家族史、高血壓、高血脂、高油高鹽飲食、缺乏運動者、年齡漸長、抽菸喝酒者等。因此，不吃甜食，但仍有許多不良的生活習慣，例如，暴飲暴食、愛吃高熱量食物，或缺乏運動習慣等，仍會增加罹患糖尿病的風險。因此預防糖尿病應從日常生活做起，健康飲食、規律運動、作息正常、戒除菸檳酒及定期健康檢查，才能有效預防糖尿病。

**Q13：血壓或血糖高一點點，只要沒有感覺不舒服不吃藥不就醫應該沒有關係？**

回答：高血壓會促使血管病變，減少血流量，導致腦細胞缺氧，而有頭暈、頭痛等症狀產生，如果放任而不去管他，最後就可能造成中風及腦出血死亡。此外，高血壓也會使心臟必須用更大力把血液打到全身，造成心臟缺氧，引發心絞痛、心肌梗塞等，最後演變成心臟衰竭。至於腎臟也會因為缺血壞死，身體裡的代謝廢物無法排除體外，造成尿毒症，最後洗腎。單純由高血壓本身所導致的死亡率不高，但其所造成的腦中風、心臟病則是分居台灣地區十大死因第四、二名，對於國人健康影響甚鉅，不可不注意。糖尿病嚴重的並不是糖尿病本身，而是控制不好引發後續的併發症，如大、小血管及神經的病變，造成視網膜病變、腎臟病變、神經病變，甚至引發中風、心臟病、心肌梗塞等腦心血管疾病，或增加牙周病等風險。因此當已被診斷為高血壓或糖尿病者，應務必配合醫師定期服藥，健康飲食和規律運動，定期量測血壓及血糖。

**Q14：糖尿病患者打胰島素會造成洗腎？**

回答：目前控制糖尿病的用藥可分為口服降血藥或施打胰島素。有些糖友誤以為打胰島素易洗腎，而抗拒或減少施打胰島素。但其實打胰島素並不會導致洗腎，而是血糖控制不好，才會造成腎臟病變，最後面臨洗腎。事實上，會導致洗腎，是因為糖尿病病患長期血糖控制差，導致腎功能逐漸惡化，而走入洗腎程度。加上許多口服的血糖藥物在腎功能變差後不適合使用，需改成胰島素治療。也就是說，先是腎功能逐漸變差，導致只剩下胰島素可治療，而後來腎功能又逐步變差，導致洗腎。但是一般人只看到使用胰島素後沒多久就洗腎，誤會了前後的因果關係。因此必須和醫師配合並控制血糖，才能減少或延緩併發症發生。

**Q15：糖尿病表示是血糖高，所以不會低血糖？**

回答：有些糖尿病友擔心血糖高，而不太敢吃東西或只吃一點點。但國民健康

署指出，不要矯枉過正，否則易造成低血糖或營養不良。尤其，服用糖尿病降血糖藥物或施打胰島素者，更不能不吃或只吃一些，而是需定時定量攝取醫療團隊建議的熱量。低血糖(血糖值 $\leq 70\text{mg/dL}$ )易對身體造成潛在危險，常見症狀包含：發抖、冒冷汗、無力、頭暈等，嚴重者甚至會昏迷。除了飲食外，運動後也易產生低血糖，因此運動前須先吃些點心(如一片薄土司或一份水果)，外出或運動時隨身攜帶葡萄糖粉(漿)、含糖飲料或餅乾，並隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，儘量避免單獨一人外出或運動。

#### Q16：糖尿病人只能吃芭樂、蕃茄這類不甜的水果？

回答：糖尿病在攝取六大類食物時「沒有種類的限制」，應均衡飲食，但是有「份量的限制」，除蔬菜類以外，故水果的攝取也是一樣，沒有種類的限制，但有份量的限制」。此外，大蕃茄屬於蔬菜類，攝取的份量沒有限制，但小蕃茄屬於水果類，故份量應限制，一天水果總攝取建議量為兩份(一份約為一拳頭或八分滿碗份量)，不宜超過，否則會影響血糖值，所以芭樂一天最多可吃切塊裝八分滿碗2碗，小蕃茄最多可吃裝八分滿的吃飯碗2碗(一份約13-15顆)。另外檸檬吃起來雖不甜，但仍具有醣份，一天最多只能吃2顆。1顆檸檬還是有1份的總醣量。此外，建議糖尿病患者食用水果應以天然原樣為原則，可以增加纖維質及飽足感，避免榨成果汁，易使血糖快速上升。

#### Q17：南瓜、山藥、地瓜養生，所以糖尿病患者多吃有益健康？

回答：因膳食纖維可延緩血糖上升的速度，也因此南瓜、山藥和地瓜等富含膳食纖維的食物，讓不少民眾趨之若鶩。但它們仍屬全穀根莖類，即為澱粉類(主食類)，故須與飯食代換，否則血糖不降反會升高。另外紅豆、綠豆、菱角、皇帝豆等也屬於主食類，若有攝取則應減少飯食的份量。

#### Q18：慢性腎臟病的保健原則為何？

回答：1. 控制三高：糖尿病(空腹血糖 $< 100\text{mg/dL}$ )、高血壓( $< 130/85\text{mmHg}$ )、高血脂(總膽固醇(TC) $< 200\text{mg/dL}$ )。

2. 三個習慣：多喝水不憋尿、少用鹽、適量蛋白質。

3. 三項檢查：定期驗血、驗尿、量血壓。

4. 用藥五不：不信別人推薦、不信誇大療效的藥、不亂買、不亂吃、不亂推薦。

## 中石化業務諮詢

**Q1：戴奧辛檢查報告不見了，要如何申請補發？**

- 回答：1. 親自辦理：攜帶身分證及印章至本市安南區衛生所附設衛生室填寫戴奧辛報告申請單。
2. 委託辦理：準備當事人及受委託人身分證及印章。從申請到補發約需7個工作天。

**Q2：我明明是中石化地區的民眾，為何公司還是給我扣健保費？**

- 回答：1. 中石化地區居民健保費自付額補助資格為94年6月30日前設籍本市安南區顯宮、鹿耳、四草三里居民，若戶籍遷出後即無法使用此項補助。
2. 符合補助資格之居民更換投保單位時，請主動告知投保單位為中石化受補助居民，避免重複繳納健保費，若投保單位已先預扣保費，則需請投保單位退回此筆款項，或持健保署開立之繳費證明正本至安南區衛生所附設衛生室申請退費。
3. 中石化地區居民健保費自付額補助金額以第六類保險人自付保險費為上限(107年1月之基準為每人749元)，若被保險人投保金額之個人負擔保費超過此上限，仍需自付差額。

**Q3：法人、機關、團體或個人要如何申請中石化相關報告？**

- 回答：請至臺南市政府衛生局網站 (<https://health.tainan.gov.tw/>) 首頁 > 健康促進 > 中石化健康照護專區 > 中石化健康照護成果報告，下載計畫資訊公開申請書，填妥後至本局國民健康科提出申請。依申請內容不同約需7至14個工作天，若申請資料涉及個人資料保護法規定不得蒐集、處理或利用事項，則由衛生局評估是否提供。

## 菸害防制

**Q1: 我想要戒菸，哪些單位可以提供我戒菸的幫助？**

- 回答：1. 可撥打免費戒菸專線 0800-636363，即可尋求個別戒菸諮商服務，服務時間為週一至週六上午 9:00~晚上 9:00，亦可使用 LINE (ID: @tsh0800636363) 進行諮詢。
2. 請洽各區衛生所或至衛生福利部國民健康署網頁(健康主題/健康生活/菸害防制/戒菸服務)  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443> 查詢住家鄰近有哪些提供戒菸治療服務醫療院所或特約藥局，並前往諮詢。

**Q2: 利用門診、住院或急診戒菸有沒有使用次數的限制?以前曾經利用過的人，現在還可以再利用嗎?**

- 回答：不論過去有無利用過戒菸治療服務，每人每年內至多補助 2 次療程，每次療程最多補助 8 週次藥費，且每一療程(8 週藥物)限於同一醫療院所 90 天內完成。接受服務時，比照全民健康保險一般疾病就醫一樣，繳交掛號費及藥品部分負擔費用，並依醫療院所層級不同，繳交不等的掛號費，藥物費用比照健保一般用藥，最多僅收取 200 元之部分負擔。

**Q3: 在哪裡才能取得「戒菸藥物」協助戒菸？**

回答：

1. 目前政府為鼓勵癮君子戒菸，積極推動二代戒菸服務，只要年滿 18 歲，有健保者，在醫療院所於門診、住院或急診接受戒菸治療服務時，依照醫療院所層級不同，須繳交不等的掛號費。
2. 請利用提供戒菸服務的特約醫療院所或合約藥局，由醫師或藥師評估個人尼古丁成癮度及吸菸量，才會開立處方給予適當「戒菸藥物」，輔助戒菸。
3. 關於合約醫療院所或藥局的詳情，請參閱衛生福利部國民健康署網頁(健康主題/健康生活/菸害防制/戒菸服務)
4. 另外，具健保身份且不適合用藥者(如孕婦及 18 歲以下青少年)，則可接受戒菸衛教諮詢服務。

**Q4: 利用戒菸服務需要額外付費嗎?會不會很貴?**

- 回答：1. 為鼓勵吸菸者戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自 111 年 5 月 15 日起，接受戒菸輔助用藥服務，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費

用。

2. 有戒菸需求的民眾至本市 37 區衛生所接受戒菸服務皆免收掛號費。

**Q5: 「電子煙」可以使用嗎?**

回答：依照菸害防制法第 15 條第 2 項規定，任何人皆不得使用電子煙，違者可處新臺幣 2 千至 1 萬元罰鍰；販售電子煙也觸法。

**Q6: 電子煙安全嗎?**

回答：1. 電子煙裡可能含有尼古丁、一級致癌物甲醛、乙醛、二甘醇、丙二醇等有害物質，長期施用後，對使用者可能產生癌症其其他疾病之健康危害。

2. 電子煙若含尼古丁則具成癮性。

3. 電子煙曾被驗出含安非他命、大麻等毒品成分，可能讓使用者因此染上毒品。

4. 除了內容物對健康危害外，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等，具爆炸性。

**Q7: 去國外旅遊時，可以帶回指定菸品（加熱菸）嗎?**

回答：截至 113 年 12 月 19 日止，我國尚未有審查通過健康風險評估之指定菸品(加熱菸)，依法不得輸入及買賣，違者可能面臨高額罰鍰。

## 檳榔防制

**Q1：檳榔健康危害有哪些？**

回答：檳榔的基本組成包括檳榔子、荖葉、荖花、荖藤、紅灰及白灰…等，檳榔子中含有檳榔鹼及檳榔素，本身即屬於一級致癌物質；荖葉中可能含有農藥殘留；荖花與荖藤內含有致癌物質黃樟素；紅灰及白灰會影響口腔內酸鹼值使黏膜細胞受損。以上危險因子皆會於嚼時檳榔時被人體吸收，引起多項疾病與癌症如：口腔潰瘍、口腔黏膜下纖維化、口腔癌、食道癌、舌癌…等。

**Q2：聽說「嚼檳榔即使不加配料包括紅灰、白灰、荖花、荖藤、荖葉…等，也會導致癌症」？**

回答：檳榔子本身纖維粗糙，若嚼食會造成口腔黏膜長期磨損，使黏膜發生病變進而癌化，而檳榔子內含檳榔鹼及檳榔素等成分，屬於一級致癌物，更會加速癌變發生，故不加配料也會導致癌症。

**Q3：目前有藥物可以幫助戒除檳榔嗎？**

回答：沒有，嚼檳榔為個人習慣問題，想要戒除檳榔最重要的是自己的決心，可參加衛生所每年辦理的戒檳課程，增加戒除成功的機會。

**Q4：若無法戒除檳榔怎麼辦？**

回答：若真的無法戒除檳榔，務必要定期執行口腔黏膜檢查(30歲以上每2年1次)，除此之外應減量至每日10顆以下，因衛生福利部國民健康署研究資料指出，每日嚼食檳榔數量超過10顆者罹患口腔癌風險較大於10顆者高出10倍以上。

# 國民營養

## Q1：何謂「我的餐盤」？

回答：國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入，並設計 6 句簡易口訣達到聰明吃，營養跟著來。口訣如下：

**每天早晚一杯奶：**每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

**每餐水果拳頭大：**1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

**菜比水果多一點：**青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。

**飯跟蔬菜一樣多：**全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

**豆魚蛋肉一掌心：**蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

**堅果種子一茶匙：**每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量(1 湯匙=3 茶匙)。

## Q2：何謂「三好一巧」？

回答：高齡者因面臨咀嚼、吞嚥能力變差、腸胃消化功能減弱等問題，推廣三好一巧健康均衡飲食原則：

「吃得下」：善用烹飪助吞咬。調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。

「吃得夠」：少量多餐盡量吃。倘無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者能吃盡量吃，或是運用少量多餐方式達到 1 日所需熱量與營養。

「吃得對」：每天吃足 6 大類。建議依照「我的餐盤」，均衡攝取 6 大類

食物，滿足日常所需營養。

「吃得巧」：天然調味共享食。透過小巧思，讓餐餐更有味。可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。

### Q3：何謂天天五蔬果？

回答：天天五蔬果就是要每人每天至少攝取 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份蔬菜水果。蔬菜一份大約是 100 公克生的各種生鮮蔬菜，煮熟後約半個飯碗量，每天至少 3 份蔬菜就大約要吃 1.5 碗各種煮熟蔬菜；水果一份相當於 1 個女生拳頭或約 1 個飯碗切好的各種水果，每天 2 份水果就大約要吃 2 碗各式水果。

### Q4：實行天天 5 蔬果有什麼好處？

回答：1. 蔬菜水果含有豐富的膳食纖維，可預防便秘的發生。  
2. 可增加飽足感，減少非正餐食物，如：零食等的攝取，可有助於減重。  
3. 有助於預防心血管疾病、癌症、糖尿病等疾病。

### Q5：如何輕鬆達到天天 5 蔬果？

回答：1. 在每天三餐中，選擇兩餐飯後攝取水果或直接以水果當作點心。  
2. 早餐可以選擇有蔬菜、水果的三明治或漢堡，或是在中式的清粥小菜中多點一道蔬菜。  
3. 吃便當或小吃時，可以多買一份燙青菜。  
4. 在自助餐或合菜點菜時，可以選擇有蔬菜做為配菜的主菜，如冬瓜燒肉、彩椒雞柳、芥蘭牛肉等菜色。  
5. 在西式的餐點中，多吃有新鮮蔬菜水果的各式沙拉，或選擇含有蔬菜的開胃菜或湯品。  
把握以上原則就可以輕鬆達到天天 5 蔬果。

### Q6：何謂每日飲食指南？

回答：食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？建議每日從下列六大類食物中，選擇我們所需要的份量：

水果類每日 2-4 份、蔬菜類每日 3-5 碟、全穀雜糧類 1.5-4 碗、豆魚蛋肉類每日 3-8 份、乳品類 1.5-2 杯(1 杯 240CC)、油脂與堅果種子類每日 3-7 茶匙油脂及堅果種子類 1 份。本「每日飲食指南」適用於一般健康的

成年人，但因個人體型及活動量不同，故可依個人所需要適度增減攝取量。



#### Q7：何謂國民飲食指標？

回答：「國民飲食指標」包括 12 項原則：

1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
2. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
3. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。
4. 以母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。
5. 三餐主食應以全穀雜糧為主食。
6. 多蔬食少紅肉、多粗食少精製。
7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
11. 若飲酒，男性不宜超過 2 杯/日(每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯 / 日。但孕期絕不可飲酒。
12. 選擇來源標示清楚，且衛生與安全的食物。

#### Q8：可以提供有關健康飲食的訊息的網站給我嗎？

- 回答:1. 您可以上(1)臺南市政府衛生局網站(2)衛生福利部國民健康署(3)董氏基金會-食品營養特區(4)健康九九網站(5)營養棒棒堂網站等網站。
2. 衛生所也可提供相關衛教單張及辦理相關宣導活動。

# 失智症防治

## Q1：失智症是什麼？和正常老化有什麼不同？

回答：失智症（Dementia）是一種疾病現象，為一群症狀的組合（症候群），與正常的老化不同，不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。很多家屬都以為患者是老番癲、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

| 失智症與正常老化的區別 |  |
|-------------|--|
| 老化          | 可能突然忘記某事，但事後會想起來。<br>若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。     |
| 失智          | 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。<br>無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試 |

|          | 失智   | 老化   |
|----------|------|------|
| 發生頻率     | 常常   | 偶爾   |
| 程度與速度    | 逐漸變壞 | 穩定   |
| 經提醒後會在想起 | 少有   | 經常   |
| 遺忘的範圍    | 全部忘記 | 某一部分 |
| 病識感      | 不覺得  | 自己知道 |
| 日常生活知能   | 有障礙  | 正常   |

## Q2：失智症有什麼早期症狀？（失智症十大警訊）

- 回答：
1. 計畫事情或解決問題有困難：如無法處理每個月都在管理的帳單。
  2. 無法勝任原本熟悉的事情：如數學老師對加減算數常出錯。
  3. 言語表達或書寫出現困難：如忘記用來水的工具叫水杯。
  4. 對時間地點感到混淆：如在自家周圍迷路，而找不到回家的方向，或已經在家，卻吵著要回家。
  5. 判斷力變差或減弱：如過馬路不看紅綠燈。
  6. 記憶力減退到影響生活：如常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事。

7. 東西擺放錯亂，且失去回頭尋找的能力：如錢包放在冰箱裡面、拖鞋放到被子裡找不到。
8. 情緒和個性的改變：易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言。
9. 有困難理解視覺影像和空間之關係：如誤認鏡子中的自己是另一個人。
10. 從職場或社交活動中退出：如變得比較被動，對於各項活動及嗜好失去興趣。

### Q3：失智症有辦法篩檢嗎？

回答：在「行動醫院-全民健檢」中，有提供失智症的極早期篩檢服務，利用 AD8 極早期失智症篩檢量表，以透過一些簡單的問答方式，評判是否有極早期失智症的症狀，若初篩異常者，將於「行動醫院-全民健檢」二階看報告時進行複篩，利用 SPMSQ 篩檢量表進行複篩，若仍異常者將予以轉診，以達早期發現早期治療的效果。此外，也可自行求助於醫療院所的失智門診(或神經內科、精神科)，由醫師做專業判斷。

### Q4：哪些醫療院所可以治療失智症？

回答：本市具失智門診的醫療院所如下：

| 編號 | 機構名稱             | 電話                   | 住址               | 健保特約類別 | 有失智共同照護中心 | 科別                               |
|----|------------------|----------------------|------------------|--------|-----------|----------------------------------|
| 1  | 國立成功大學醫學院附設醫院    | 06 2353535<br>轉 3579 | 臺南市北區勝利路 138 號   | 醫學中心   | 有         | 1. 神經內科<br>2. 精神科<br>3. 內科-老人醫學科 |
| 2  | 奇美醫療財團法人奇美醫院     | 06 2812811           | 臺南市永康區中華路 901 號  | 醫學中心   | 有         | 記憶障礙特別門診                         |
| 3  | 奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區 | 06 2228116           | 臺南市南區樹林街二段 442 號 | 地區醫院   | 無         | 精神科門診看診                          |
| 4  | 衛生福利部臺南醫院        | 06 2200055           | 臺南市中西區中山路 125 號  | 區域醫院   | 無         | 1. 神經內科<br>2. 精神科                |
| 5  | 郭綜合醫院            | 06 2221111<br>轉 1296 | 臺南市中西區民生路二段 22 號 | 區域醫院   | 無         | 1. 神經內科門診<br>2. 失智症特別門診          |

| 編號 | 機構名稱                   | 電話                   | 住址                       | 健保特約類別 | 有失智共同照護中心 | 科別                 |
|----|------------------------|----------------------|--------------------------|--------|-----------|--------------------|
| 6  | 台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院 | 06 2748316<br>轉 5872 | 臺南市東區東門路一段 57 號          | 區域醫院   | 有         | 1. 神經內科<br>2. 身心內科 |
| 7  | 台南市立醫院 (委託秀傳醫療社團法人經營)  | 06 2609926           | 臺南市東區崇德路 670 號           | 區域醫院   | 有         | 神經內科               |
| 8  | 臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營  | 06 3553111           | 臺南市安南區州南里 12 鄰長和路二段 66 號 | 區域醫院   | 無         | 1. 神經內科<br>2. 精神科  |
| 9  | 衛生福利部嘉南療養院             | 06 2795019           | 臺南市仁德區仁德里裕忠路 539 號       | 區域醫院   | 有         | 1. 神經內科<br>2. 精神科  |
| 10 | 台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院 | 06 5702228           | 臺南市麻豆區小埤里苓子林 20 號        | 區域醫院   | 無         | 身心內科               |
| 11 | 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院         | 06 6226999           | 臺南市柳營區太康里太康 201 號        | 區域醫院   | 有         | 神經內科               |
| 12 | 永川醫院                   | 06 2245771           | 臺南市中西區成功路 169 號          | 地區醫院   | 無         | 家醫科<br>內科          |
| 13 | 永和醫院                   | 06 2231191           | 台南市中西區府前路一段 304 巷 2 號    | 地區醫院   | 無         | 內科                 |
| 14 | 仁愛醫療社團法人仁愛醫院           | 06 2213111           | 臺南市東區北門路一段 10 號          | 地區醫院   | 無         | 神經內科               |
| 15 | 高雄榮民總醫院臺南分院            | 06 3125101           | 臺南市永康區復興路 427 號          | 地區醫院   | 無         | 1. 心身科<br>2. 高齡醫學科 |
| 16 | 衛生福利部臺南醫院新化分院          | 06 5911929<br>轉 2021 | 臺南市新化區那拔里牧場 72 號         | 地區醫院   | 無         | 1. 神經內科<br>2. 精神科  |

| 編號 | 機構名稱                   | 電話                    | 住址                                 | 健保特約類別 | 有失智共同照護中心 | 科別                |
|----|------------------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-----------|-------------------|
| 17 | 財團法人台灣省私立台南仁愛之家附設精神療養院 | 06 5902336            | 臺南市新化區中山路 20 號                     | 地區醫院   | 無         | 精神科               |
| 18 | 衛生福利部胸腔病院              | 06 2705911            | 臺南市仁德區中山路 864 號<br>台南市東區大同路一段 69 號 | 地區醫院   | 無         | 神經內科              |
| 19 | 吉安醫院                   | 06 6025115            | 臺南市關廟區中正路 435 號                    | 地區醫院   | 無         | 1. 神經內科<br>2. 精神科 |
| 20 | 奇美醫療財團法人佳里奇美醫院         | 06 7263333<br>轉 33915 | 臺南市佳里區興化里 606 號                    | 地區醫院   | 無         | 神經內科              |
| 21 | 營新醫院                   | 06 6592345<br>轉 705   | 臺南市新營區隋唐街 228 號                    | 地區醫院   | 無         | 神經內科              |
| 22 | 新興醫療社團法人新興醫院           | 06 6330011            | 臺南市新營區中興路 10 號                     | 地區醫院   | 無         | 神經內科              |
| 23 | 衛生福利部新營醫院              | 06 6351131<br>轉 2385  | 臺南市新營區信義街 73 號                     | 地區醫院   | 無         | 1. 神經內科<br>2. 精神科 |

#### Q5：失智症如何治療？

回答：失智症可以用膽鹼酶抑制劑及 NMDA 受體拮抗劑等藥物進行治療。除了藥物治療，藉由各種非藥物照顧方法，也能改善失智患者精神行為症狀，包括調整環境（熟悉的、穩定的、有安全感的）、安排活動、改變溝通方式、認知訓練、懷舊療法、亮光、按摩、音樂治療、芳香療法、寵物治療、藝術治療等。

#### Q6：如何預防失智症？

回答：

趨吉：多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重。

避凶：遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高（高血壓、高血糖、高血脂）。

**Q7：若家人被確診為失智症，政府有提供哪些社會福利資源可以幫助我們？**

回答：1. 經過醫師確診後，需向醫院申請「失智症診斷證明書」，可申請以下兩項福利資源：

(1)身心障礙者手冊

需經三到六個月由醫師確定診斷及協助向社會局申請身心障礙手冊。可獲福利包括居家服務及社區服務、托育養護費用補助、社會保險自付保費補助、輔具補助等社會福利資源。

(2)重大傷病卡

失智症患者需依據健保署規定之重大傷病範圍（ICD-9(290)）為老年期或初老期器質性精神病症狀者方獲核准，其證明為永久有效。可獲福利包括：重大傷病證明所載之傷病，或經診治醫師認定為該傷病之相關治療，免自行負擔費用。

2. 1966 長照專線

3. 法律扶助諮詢服務

4. 交通服務：復康巴士(詳見臺南市政府社會局-身心障礙者福利

<https://reurl.cc/g4lyN>)、身心障礙專用停車位識別證、搭乘國內公共交通工具半價優待。

**Q8：有哪些單位會辦理失智症家屬關懷支持團體？**

回答：

1. 【社團法人台南市熱蘭遮失智症協會】：本市資源，常舉辦病友關懷及訪視、家屬關懷及照護技巧、專業志工訓練等活動。

諮詢電話：06-208-3001 網址：www.zda.org.tw

2. 【社團法人台灣失智症協會】：網站有豐富的失智症相關資料，並協助辦理各縣市瑞智學堂。

諮詢電話：02-2598-8580，失智症關懷專線：0800-474-580(失智時，我幫你)(服務時間:週一至週五上午9點至下午5點)，網址：

www.tada2002.org.tw

3. 【財團法人天主教康泰醫療教育基金會-失智關懷服務組】：提供失智症相關訊息、照顧者訓練、「救生圈團體」、研討會等活動。

諮詢電話：02-2365-7780，網址：www.kungtai.org.tw

4. 【中華民國老人福利推動聯盟-失智症老人守護天使計畫】：提供失智症相關訊息、講座、失智症守護天使培訓、失智症有善環境社會支援。

諮詢電話：02-2592-7999，網址：www.oldpeople.org.tw

5. 【財團法人天主教失智老人社會福利基金會】：提供失智症相關知識、失智教育訓練、公益影片、失智宣導、社區服務、居家服務、機構服務等活動。

**Q9：記憶力不好就是失智症嗎？**

回答：記憶力不好，有可能是因為疲勞、壓力、焦慮、憂鬱、身體狀況不佳或服用藥物等因素。但若剛剛約定的事物或時間常常馬上忘記，經提醒都不太有印象，則有可能是失智症早期的徵兆。例如：會不自覺地重複詢問同樣的事情、忘記重要的日期或活動(如除夕)等。

**Q10：擔心失智長輩外出時會不小心走失了，可以獲得哪些協助？**

回答：1. 可向當地區公所申請愛心手鍊  
2. 至當地警察分局申請自願按捺指紋建檔  
3. 為長輩添購配戴個人衛星定位器，可幫助第一時間儘快將失智長輩找回來。

**Q11：在社區中遇見疑似可能的失智者，應如何協助他(她)？**

回答：

|   |   |
|---|---|
| <b>1 看 發現異狀</b> -茫然無助、重複行為<br>-判斷是否為失智者？<br>(1)精神不安、或不濟<br>(2)穿著不合理<br>(3)帶愛心手鍊、有名字的項鍊或衛星定位器<br>(4)重複行為，如重複問事、來回走 | <b>2 問 關心需求</b> -從何處來?往哪裡去?<br>-如何關心?<br>(1)「阿公/阿嬤，有沒有需要幫忙?」<br>(2)「阿公/阿嬤，您從哪兒來?住附近嗎?」<br>(3)「阿公/阿嬤，您要去哪裡?去做什麼事?」 |
| <b>3 留 適當協助</b> -提供茶水 絕不強留<br>-極可能為失智者，該怎麼做?<br>(1)提供茶水，延長停留，但不勉強<br>(2)若失智者離開，留意身高、穿著<br>(3)及離開方向                | <b>4 撥 110 當地警局</b><br>-我可以聯絡誰?<br>(1)聯絡家屬(失智者是我認識的人，或可從失智者身上查詢聯絡資料)<br>(2)撥打 110 或當地警局、派出所<br>(3)撥打里長電話          |

## 日常生活如何達到低碳健康飲食

### Q1：低碳飲食是什麼？

回答：我們所希望的低碳飲食就是：在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。

### Q2：如何做到低碳飲食？

回答：1. 選當季食材----當季

當季食材意謂可少用農藥及肥料，非當季食材則需要用水、冷藏、保溫等，會增加能源的使用量。

2. 選在地食材----在地

可縮短食物里程，降低交通運輸所需能源。如以台灣生產食材為主，少用進口食材，因為搭飛機、搭船運送到台灣的食材，會提高能源的消耗量，且在地食材通常會比較新鮮，營養濃度比較高；經過空運等方式送至台灣的食材，本身的營養成分常會隨著運輸時間而減低。

3. 選擇精簡包裝少人工加工的食材----原態

因為加工時可能會需要冷凍、冷藏、高溫、高壓、包裝等，都需要耗費不少的能源；但運用自然加工的食材(如日曬、風乾)則不在此限。

4. 購物時少使用交通工具----少開車

減少交通工具碳排放量又可以減少空氣汙染

5. 購買適當份量----適量

每次購買的食材應適量，當天買、當餐吃完，就少了冷凍、冷藏需要耗費的能源。

6. 遵守節能原則烹調----節能

可進一步減少額外耗用的能源及水。

如：烹煮部分食材時，最好能蓋鍋蓋；有些食材如紅豆、綠豆可先用水浸泡，再烹煮；將食材切小塊一點，比較容易熟，這些方法，均可節省能源的耗費。

7. 盡量減少垃圾的產生----少廢棄

降低焚化或掩埋的數量，減少溫室氣體排放量，並落實垃圾的分類回收。以廚餘來說，生、熟的廢棄物有不同的運用，應該分開擺放及回收。

### Q3：「低碳飲食」是否就代表吃素？

回答：低碳飲食的食材是多菜少肉，減少肉品的攝取量，並非是完全吃素。選

擇一星期吃一天蔬食，或是一天中一餐吃蔬食，都是不錯的健康低碳飲食方式。

**Q4：還有什麼行為也是低碳飲食的一環？**

回答：1. 減少食物浪費零廚餘

2. 自備餐具減少使用一次性餐具(減少使用免洗餐具碗筷)

3. 選用當季、在地出產的農產品

4. 選擇低碳飲食行動餐廳

5. 盡量不選擇吃到飽餐廳(吃到飽餐廳吃較多肉品，且過量飲食也易造成身體負擔不健康)

**Q5：低碳健康飲食的原則？**

回答：低碳飲食的五大原則：「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多天然」、「少吃肉，多吃菜」、「在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》減少能源及食物的浪費無形中也省荷包喔！」。

## 助您好孕-生育力保存及婚後孕前健康檢查費用補助

### Q1：助您好孕-生育力保存補助的對象？

回答：(以下 4 項皆需符合)：

1. 本人(或配偶)設籍本市 6 個月以上，且持續在籍。
2. 年齡:40 歲以下(民國 74 年次以後出生者)。
3. 需經由專科醫師認定個案因新罹癌須治療而影響生育功能者，並開立診斷證明書。
4. 以下條件擇一：
  - (1)已完成凍卵療程。
  - (2)已完成凍精療程。
  - (3)接受 AMH 抽血檢驗，經醫師評估後不適合凍卵。

### Q2：助您好孕-生育力保存補助的費用？

回答：1. 凍卵每人補助上限 2 萬元

2. 凍精每人補助上限 3,000 元

3. AMH 抽血檢驗每人補助上限 1,000 元

### Q3：如何申請補助？

回答：符合補助資格者，療程結束後檢附相關文件，向臺南市政府衛生局提出申請，相關資料可至臺南市政府衛生局網頁(首頁>國民健康管理業務簡介>助您好孕-生育力補助專助專區)自行下載，如有相關補助申請問題請洽本局國民健康科(06)6357716 轉 279 吳小姐。

### Q4：婚後孕前健康檢查補助的對象？

回答：(以下 4 項皆需符合)：

1. 夫妻至少一方設籍臺南市。
2. 雙方為合法婚姻關係。
3. 未曾生育第一胎之夫妻。
4. 需配偶雙方同時提出申請，每人每次婚姻限接受一次補助。

### Q5：婚後孕前健康檢查補助的費用？

回答：1. 女性每人補助上限 1,000 元

2. 男性每人補助上限 5,00 元

3. 僅針對檢查項目，掛號費及診察費需自付。

**Q6：如何申請補助？**

回答：符合補助資格者，療程結束後檢附相關文件，向臺南市政府衛生局提出申請，相關資料可至臺南市政府衛生局網頁(首頁>國民健康管理業務簡介>優生保健專區>臺南市 114 年度婚後孕前健康檢查補助計畫)自行下載，如有相關補助申請問題請洽本局國民健康科(06)6357716 轉 268 趙小姐。