

## 慢性病的衛教與預防

張家禎 高雄醫學大學家庭醫學科醫師

一般的民眾觀念，皆認為生病了一定要吃藥打針，對藥物的迷戀，甚至到「有病治病，無病強身」的地步。當然疾病的治療，並非需要靠藥物。許多情況，非藥物治療反而更有效：如飲食治療對糖尿病或高血壓的控制，飲食、運動和行為治療是處理肥胖症的不二法門。以下針對常見慢性病，提供一些預防保健之道。

1. **飲食**：均衡飲食對肥胖症和心臟病的預防很重要。對高血壓症飲食處方的重點，即在減少脂肪的攝取量，不超過全部熱量的百分之三十，增加其中不飽和脂肪酸的含量。每天喝牛奶，提高纖維質的攝取，每月量體重。
2. **抽煙**：抽煙與肺炎、心臟病、動脈硬化、胃病和癌症有關，是影響健康的最大危險因子。
3. **喝酒**：酒精與肝疾、心臟病和腸炎有關，然少量的酒對長期的健康有益。
4. **癌症**：無疑地，許多癌症可以預防。戒煙，減少陽光照射，B型肝炎疫苗，可減少一些癌症，嚼檳榔和口腔癌有關。在婦女方面，必須強調乳癌和子宮頸癌的篩檢。
5. **運動**：要減輕體重，適度的運動是必須的。
6. **感染性疾病**：保持清潔和個人的衛生習慣，是預防感染的不二法則。預防接種，出國旅遊特殊預防是有需要的。
7. **安全**：預防跌倒，使用安全帽或安全帶。

另外針對一些慢性病，加強衛生教備。

1. **高血壓**：限鹽、運動、定期服藥，並注意是否有其他器官的影響。
2. **糖尿病**：飲食控制、運動、定期服藥或

注射藥物、追蹤血壓、血糖、血脂肪、腎功能、尿中微量尿蛋白，每年眼底檢查、足部護理。

3. **中風**：復健、控制引起中風的危險因子，如高血壓、糖尿病、血脂肪、吸煙。
4. **跌倒**：評估造成跌倒的危險因子（個人或環境）。
5. **心臟病**：定期服藥、控制危險因子（高血壓、糖尿病、高膽固醇、中風病史）。
6. **骨質疏鬆症**：鈣的攝取、運動、及藥物控制。
7. **牙周病**：牙科醫師定期追蹤。