



南桃園社區健康報

創刊日 / 2005.09

發行所 / 南桃園社區醫療群執行中心 總編輯 / 陳聲平
 聯新國際醫療 編輯小組 / 吳秀芳、鍾麗珍、陳淑怡
 財團法人聯新文教基金會 蔡汶玲、謝文翠、鍾玉珠
 桃園市平鎮區社區營造協會 游庭綺

發行人 / 林浩健、黃忠智 電話 / (03)4941234分機4833
 社長 / 張煥禎 傳真 / (03)2641333分機4243
 副社長 / 許詩典 e-mail / 3450@landseed.com.tw

國內郵資已付
 平鎮郵局
 許可證
 北台字第12338號
 印刷品

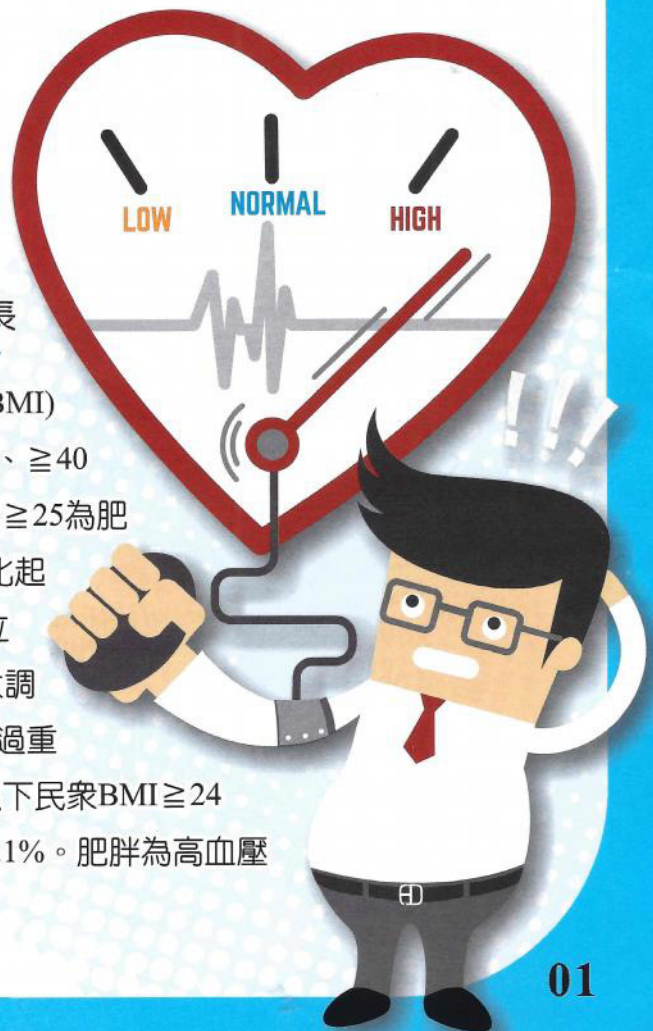


淺談

肥胖與高血壓

文 · 歷新南桃園社區醫療群 鄭鈞源診所 鄭鈞源院長

依據世界衛生組織定義，身體質量指標(Body mass index, BMI) 25-29.9 之間為過重，BMI ≥ 30 為一級肥胖、 ≥ 35 為二級肥胖、 ≥ 40 為三級肥胖。亞太地區以BMI 18.5-22.9 為正常， ≥ 23 為過重， ≥ 25 為肥胖。我國以 BMI 24~27 為過重、 ≥ 27 為肥胖可見我國之定義比起亞太地區較為寬鬆。依據 2012 美國肥胖學會和高血壓學會的立場聲明，高血壓病患超過 75% 合併肥胖。根據美國國民營養大調查，超過三分之一國民罹患高血壓，而高血壓患者七成以上為過重或肥胖者。根據台灣之國民調查資料顯示，2008 年全國65歲以下民衆BMI ≥ 24 者32.7%，而2013-2015 ≥ 24 者增加至45.4%。高血壓盛行率 24.1%。肥胖為高血壓重要的致病機轉，故有必要對肥胖人口作介入性治療。



小兒用藥安全

文·和新南桃園社區醫療群 黃曉生小兒科診所 黃曉生院長

防水·防光·防熱·防小孩啊～

電話裡傳來一位阿嬤急促叫救命及聽不懂的話，問清楚後原來是孫子誤食了阿嬤的血壓藥，阿嬤說：早上吃完血壓藥，趁金孫還在睡覺，趕著出門買菜，回到家就看到金孫手上拿著早上剛吃的血壓藥往嘴裡塞，也不知吞了幾顆。

在診所常常會接到詢問小孩誤食藥物或者是重複用藥該怎麼辦的電話，因兒童的代謝功能與成人不同，為了給兒童適當的照護，小兒用藥安全不只是醫師或藥師的責任，爸爸、媽媽、阿公、阿嬤等最常照顧小朋友的人都應該瞭解，才能給小孩最好的照顧。

小兒科六歲以下 最常見的用藥安全問題

- 誤食大人藥物
- 重複給藥，給藥時間隔太近
- 塞退烧塞劑，超過正常劑量

用藥安全建議

- 大人們的藥物要放高處上鎖較安全
- 小兒藥水劑量宜用劃黑線刻度量杯餵服
- 詳細在藥袋上紀錄小孩用藥時間
- 兒童用藥請用開水配服

壠新長照樂智社區 服務據點



招募對象

1. 年滿18歲，對失智症長者具有服務熱忱及愛心者
2. 歡迎暑期國中以上學生志工

服務內容

1. 協助壠新樂智長照社區服務據點課程及活動進行
2. 陪伴關懷壠新樂智長照社區服務據點個案及家屬
3. 協助定期據點個案居家訪視關懷及電話關懷。
4. 協助壠新樂智長照社區服務據點的社區宣導活動。

服務時段

週一~週五上午或下午時段

服務地點

平興/宋屋集會所

報名方式

壠新醫院社區照護科鍾護理師
報名專線：(03)4941234分機4833
e-mail：chungyc@landseed.com.tw

歡迎加入社區志工的行列 一起攜手營造健康城市

這是一份很有誠意的社區健康報，往後將有電子報發行，如您希望爾後定期收到或推薦您的親友一同分享，請選擇您想接收的健康報型式；並填妥下列欄位後，利用傳真或郵寄回覆我們，我們將免費寄給您或您所推薦的親友！

健康報紙本

郵寄您本人 推薦親友 資料變更（亦可使用此欄位，請註明舊資料及新資料）

姓名	性別	電話	聯絡資料（紙本地址請註明里鄰）	e-mail address