



南桃園社區醫療群



2020.11

55

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、聯新國際醫院

財團法人聯新文教基金會、桃園市平鎮區社區營造協會

發行人／林浩健、黃忠智

社長／張煥禎

副社長／許詩典

總編輯／陳聲平

編輯小組／吳秀芳、陳淑怡、蔡汶玲、謝文翠、張美琪

電話／(03)4941234分機4833

傳真／(03)2641333分機4243

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



營造高齡友善診所

文·永新醫療群 維賢診所 戴維賢醫師

臺灣在1993年已進入高齡化社會（指65歲以上的老年人口佔總人口比例之口比例之7%），2018年時老年人口進入高齡社會（14 %），並將在2025年進入超高齡社會（20 %），有鑑於此，政府極力推動高齡友善環境，創造符合長者需要的療癒環境，提供增進健康、以病人為中心且具協調性的照護，及促進長者與其家庭對健康與照護的掌控能力。國民健康署鼓勵各層級健康照護機構申請高齡友善健康照護機構認證，進行自我檢視以提升照護服務及品質。





基層醫療及社區醫學領域中，因應老年人口的大量增加，關於社區醫院、地區衛生所及社區醫療群及地方上的診所自然也要有相對應的制度措施，我們是依照管理政策、溝通與服務、照護流程、物理環境去思考。

在管理策略及目標方面，滿足老年族群的健康照護系統，提供以高齡族群為中心的健康保健服務，使健康照護系統具備訓練有素的衛生人力，其次是創建高齡友善環境，反對年齡歧視，使健康老化的理念深入平時的流程之中，另外建立長期照護系統基礎，維持訓練有素且可持續的人力來保證長期照護的品質，最後加強了解老年人口健康狀況和需求被滿足情況，及應採取哪些措施改善過程。

健康照護之溝通與服務要注意與長者溝通技巧，包括面對病人坐著傾聽，說話時留時間給長者瞭解且對長者表示尊敬，以低頻聲調、輕聲慢慢講，字詞之間略作停頓。另外包括服務時間、收費與掛號手續及交通資訊等，應該以適合長者的方式提供，例如將門診時間表或藥袋加大字體供高齡長者辨識。各種衛教與印刷品以適合長者的方式設計。在照護過程中，對各項處置說明與提供的護理指導結果進行解說，並與長者及其家人共同參與討論。

在照護流程，透過資訊系統（警報、提醒功能）的整合，第一次接觸長者時即進行各種評估（憂鬱、營養、運動、多重用藥、跌倒、居家環境、失能等），從醫療角度減少風險、壓縮失能期間。對病人介入與管理採取自主及主動管理，積極參與社區和持續性照護，整合照護團隊執行社區連續照護服務。

至於健康照護之物理環境，診所硬體環境應保持清潔舒適且應有良好的照明設備、防滑地面、穩固的家具以及安全的走道及樓梯。另外應設有無障礙廁所，且廁所應設有緊急求救警鈴，走廊走道兩側應設有扶手。對外交通的方便性，主要在於動線要設有簡單易讀的標示及措施。

透過以上的種種努力，我們期待建構一個老人基層就醫理想的環境。





如何推動職場員工四癌篩檢

文・職業安全衛生中心 黃郁雯健康管理師

根據衛生福利部統計部公告，2019年十大死因依序為：（1）惡性腫瘤（癌症）（2）心臟疾病、（3）肺炎（4）腦血管疾病（5）糖尿病（6）事故傷害（7）慢性下呼吸道疾病（8）高血壓性疾病（9）腎炎腎病症候群及腎病變（10）慢性肝病及肝硬化。自1982年起，惡性腫瘤（癌症）即為我國全國十大死因之首。

員工是企業的重要資產，聯新國際醫院對於員工的健康極其重視，為促進及維護員工健康，特別於院內舉辦【預防保健～好康有禮】活動，鼓勵員工接受衛生福利部推展的各項免費癌症篩檢（指子宮頸抹片篩檢、乳房攝影檢查、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢）。

為提升員工接受四癌篩檢之意願，特配合年度員工健康檢查排程（3～5月份），舉辦做篩檢、抽禮券、抽獎品活動。活動期間，員工每完成一項檢查即可獲得禮券（通通有獎），並可參加抽獎活動，獎品有多項實用小家電用品，如：平板電腦、烤箱、氣炸鍋、電磁爐等等。

本次【預防保健～好康有禮】活動，除在院內網站持續進行篩檢宣導外，對於符合篩檢資格的員工更以電話進行（個別關懷）。經多管道進行宣導、跟催，於【預防保健～好康有禮】活動結束時，當年度癌症篩檢率已達目標值80%以上。

醫療機構員工對於癌症的認識，從在職教育訓練課程、所聽、所見，所接觸到的都較一般民衆來得多；但常因忙於照護別人，而疏忽了對自己的健康把關，最常見的藉口：看下個月排班再說、排班不好調等。此次藉由常規的（員工健康檢查）排程搭配【預防保健～好康有禮】活動，讓員工能方便、快速的接受篩檢，是篩檢推展最佳的機會。

員工在職場的時間，可能比在家庭中還多，職場可依各場域的個別性，進行各項活動推展，將可達事半功倍之效果。



擺脫臉部鬆垂垮

文·醫學美容科行政主任 楊悅君



一旦過了25歲，膠原蛋白和彈性纖維開始不斷流失、皮下組織脂肪不斷減少，肌膚失去內部支撐，「鬆、垂、垮」三大肌膚老化現象便開始一一浮現。

為追求零死角緊緻臉蛋，更多人選擇醫美療程，近年來電波、音波、微整及線性拉提十分受歡迎，市場上療程價位、各式各樣的廣告眼花撩亂，也讓人陷入選擇障礙。由於每個人需求和問題嚴重程度不同，所以選擇治療方式也不同，必須與專業醫師面對面溝通，才能找到真正適合自己的療程。

電波拉皮：利用無線電波轉換產生加熱效應，提高真皮層溫度，當達到一定溫度時，膠原蛋白的蛋白質結構會開始變化，使得膠原蛋白收縮，誘導膠原蛋白增生，進而讓肌膚達到緊實、回復彈性狀態，適用於全臉肌膚緊緻。

音波拉皮：是透過聚焦超音波直接作用到較深的筋膜層，使得皮下筋膜組織收縮、重組、拉提，達到回春和緊緻肌膚效果，適用於深層局部需要拉提的部位。

埋線拉提：新一代的線性拉提或埋線拉提(thread lifting)，是將可吸收線材埋入肌膚中，做到拉提與復位鬆弛組織，達到臉部年輕化立竿見影效果，每個人臉型，皮膚厚薄，鬆弛下垂程度與方向都不同，佈線設計成了線性拉提非常重要一環，諮詢時，可讓顧客可拿著鏡子，模擬想要拉提的方向與拉提後結果，是否符合預期，以提升滿意度。

線性拉提與其他醫美療程有何不同，該如何選擇？電波、音波，肉毒桿菌、玻尿酸注射與線性拉提的作用機制與適應症各不相同（如下表），但它們也有互補加乘效果。例如：有輕度臉頰凹陷與嘴邊肉的患者，做線性拉提就可以將嘴邊肉拉提復位到凹陷處，變成小V臉，一舉二得。有較明顯的臉頰凹陷與嘴邊肉的患者，則建議合併適度的填充物注射與線性拉提，而想要同時改善鬆弛的肌膚與拉提下垂的組織的患者，可以藉由線性拉提的立即效果搭配音波拉提持續的膠原蛋白新生，讓治療更全面性。

	作用機制	主要作用	次要作用
電波、音波拉提	熱效應：藉由熱效應造成肌膚的立即緊縮及後續的膠原蛋白新生	緊緻肌膚為主	藉由緊緻肌膚，達到拉提效果
肉毒桿菌注射	放鬆肌肉	改善皺紋為主	藉著放鬆往下拉的肌肉，如闔頸肌，眼輪匝肌，達到向上拉提的效果
玻尿酸或滴蓮絲注射	直接補充體積及刺激膠原蛋白增生	填補凹陷為主	藉著填充在深部組織，如骨膜，深部筋膜上，達到支撐與拉提效果，就有如將氣體注入帳篷而撐起帳篷(tenting)
線性拉提	透過倒勾或錐體固定、直接用線的力量拉動組織	拉提與復位。就有如拔河時，用打結的繩子去拉動對方	刺激膠原蛋白增生

