

本院加強員工健康管理

減重班 超貼心

文／家庭醫學科 員工健康管理師 張雅婷



platelet、D/C、尿糖、尿蛋白、尿潛血、GPT、Cr、膽固醇（Chol）、TG、抗原（HbsAg）、抗體（Anti-HBs）、STS（RPR）、CXR。

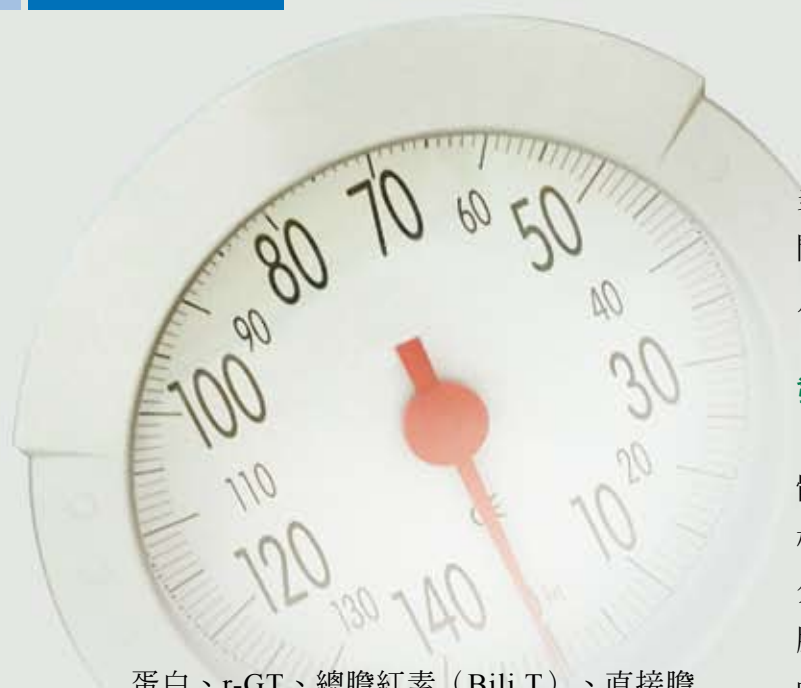
員工健康管理的資料大多經由體檢取得，好的健康管理必須做到能夠掌握員工健康資料，瞭解員工健康狀況。健康檢查結果是評估員工健康較為客觀、有效的依據。

自去年5月起，本院為維護員工健康及安全，加強推動員工體檢，希望同仁們在照護患者之餘，也能重視自己的身體狀況。

目前，本院編制內新進員工的體檢內容如下：一般體格檢查項目PE（身高、體重、血壓、視力、色盲、聽力檢查）、CBC、

體檢替員工健康把關

員工年度體檢項目如下：醫師理學檢查、身高、體重、血壓、體溫、脈搏、腰圍、體脂肪、血液常規檢查（血色素、血球比容、紅血球、平均血色素、平均紅血球容積比、平均血球血色素濃度、平均血球血紅素值、白血球分類檢查、白血球）、尿液常規檢查、糞便檢查（糞便潛血免疫分析）、肝臟機能檢查（SGOT、SGPT總蛋白、白蛋白、球



蛋白、r-GT、總膽紅素（Bili.T）、直接膽紅素（Bili.D）、肝炎篩檢（B型肝炎表面抗原、B型肝炎表面抗體）、腎臟機能檢查（肌酸酐、尿素氮、尿酸）血糖測定（飯前血糖）、血脂肪檢查（總膽固醇、三酸甘油脂、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白）、甲狀腺功能（甲狀腺刺激素）、癌症篩檢（50歲以上男性加做攝護腺抗原（PSA）、30歲以上女性加做子宮頸抹片檢查）、50歲以上配合國民健康局專案的乳房攝影、靜態心電圖、胸部X光。

員工做完體檢之後，若發現有下列異常指標：

高血壓（BP \geq 180/110）、糖尿病（Ac Sugar \geq 160）、高血脂（低密度脂蛋白 \geq 186，三酸甘油脂 \geq 500、高密度脂蛋白男性 \leq 31，女性 \leq 38）、腰圍（男性 \geq 90公分，女性 \geq 80公分）或BMI \geq 27、GPT \geq 120、B型肝炎帶原者（加做超音波及抽檢胎兒蛋白）、大腸癌糞便免疫分析陽性反應等，均應接受家醫科追蹤檢查，員工健康管理師也會將異常項目列入追蹤管理。此外，B型肝

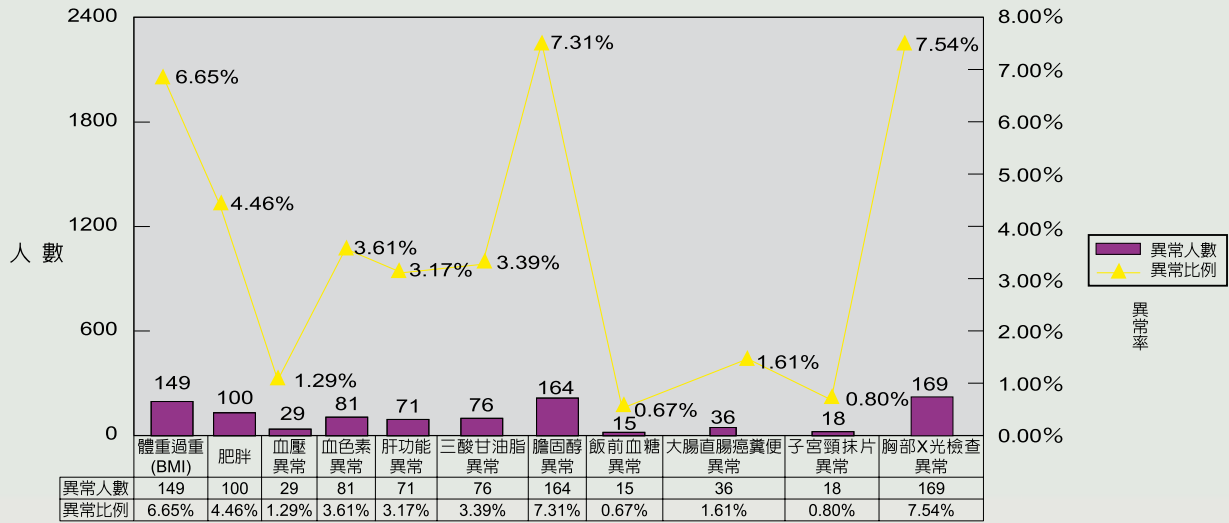
炎抗原及抗體呈陰性反應者，應至家醫科門診接種B肝疫苗，在第三次接種後的一個月，再追蹤有無產生抗體。

發現異常要及時醫治

去年5-12月，共有兩千多名員工接受體檢，其中1.6%的大腸直腸癌糞便免疫分析呈陽性反應，進一步檢查得知，除了部分有輕度腸胃出血外，一位同仁長了良性腫瘤；7.54%的X光檢查異常者，除了常見的脊椎側彎、慢性支氣管發炎及肺部有陰影或小結節之外，也發現一名同仁罹患支氣管肺良性腫瘤；1.8%的子宮頸抹片異常者中，除了慢性發炎外，有兩位罹患良性腫瘤，均在員工體檢後接受手術治療，並持續追蹤中；3.17%肝功能異常的同仁中，部分為B型肝炎帶原者，已持續在門診做肝功能追蹤與檢查；1.29%的血壓異常者，以血壓偏高居多，部分已服藥及在門診追蹤。



中國醫藥大學附設醫院97年度體檢異常項目統計圖



為員工設計的減重班

為了促進員工健康，我們更推出了專門為員工設計的健康促進課程，亦即減重班。在預防醫學中心麾下的肥胖防治暨運動中心協助下，迄今已辦理兩期員工減重班，在醫師、營養師及運動治療師的指導下，大家藉著運動及控制飲食，減去身體多餘的負擔。

參加員工減重班結業的學員，效果都不錯。預防醫學中心林璨副院長三餐幾乎都

是外食，再加上忙得沒時間運動，體重一度有點失控。他決定以正確的方法找回理想體重及健康，於是報名參加第一期的員工減重班。他和其他同仁一起上課、運動及控制飲食。5週後，共減重5.4公斤，腰圍也減了4公分。林副院長滿意的說，若以坊間減1公斤需1萬元的花費來計算，他等於賺了5萬元呢！而且，他繼續實施課程中學到的方法，體重仍在慢慢下降中，整個人顯得更有了精神了。

另一位同仁更厲害，6週減掉9.3公斤，相當於原本體重的8.6%，腰圍也瘦了4.5公分，當真是如釋重負，按林副的算法，他可是足足賺了9萬多元呢！

正為體重困擾的同仁們，歡迎加入我們的減重行列，只要有毅力，有恆心，何患無法重拾美好的身材？☺

