

護理部衛教優良海報 比賽成績出爐

8C病房光榮奪魁

文／護理部 督導 蔡岑瑋

護理部和衛生教育委員會每年都會針對去年1月至12月在院內張貼的衛教海報，選出優良海報。所以各單位護理站莫不絞盡腦汁，先構思主題，接著設計畫面和動手執行，萬一效果不如預期，只好另起爐灶，每一張海報雖然優劣有別，但都是各護理團隊時間和心血的結晶。

經過主辦單位審慎評選，由8C病房登上冠軍寶座；7A病房緊追其後，拿下第二名；第三名是15C病房。另有14個單位的海報得到佳作，名單如下：14C、18C、CCU、西醫產科門診、6A、BR、17C、8A、16C、11E、6B、MICU、3B、SBR。

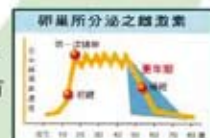
綜觀這些優良海報的特色是圖文並茂，張貼於門診或病房的佈告欄，讓民眾和病患一目瞭然，發揮了具體的衛教指引功能。這次特地摘選前三名的衛教海報：8C病房的「更年期；更年輕…談更年期保健」、7A病房的「勤洗手重衛生院內感染不發生」、15C病房的「腦中風的預防」，期許今年各單位繼續努力。

更年期；更年輕… 談更年期保健



女性在48歲到52歲之間，因為卵巢功能衰退，女性荷爾蒙分泌逐漸減少，月經週期變得不規則，終至完全停止，若一年內不再有月經這種現象稱做停經。在停經的前後一段日子，也就是婦女由具有生育能力進入到不能生育的過渡時期，稱做更年期。

更年期婦女因雌激素減少，影響腦部對體溫的控制，容易發生熱潮紅、盜汗；這種現象若發生在夜間，會影響睡眠品質，導致失眠、疲倦，有時也會伴隨頭痛。荷爾蒙療法可以在2~4週內有效達到症狀緩解。





骨質疏鬆症是婦女另一隱憂，女性30~35歲骨質密度達到最高點，而後骨質流失的現象開始出現，停經後因雌激素缺乏骨質就會大量流失，每年骨質的流失率可高達2~3%，致使更年期婦女容易罹患停經後骨質疏鬆症。女性於50歲以腕骨骨折最多，60歲以脊椎壓迫骨折最多，導致引起腰酸背痛、彎腰駝背、身高減低，髖部骨折以70歲以上最多。預防骨質疏鬆症；有效的運動、適當的日曬、鈣質的攝取；有更年期症狀的婦女，得在婦產科醫師的指示下適當的補充荷爾蒙，並定期追蹤。



中國醫藥大學附設醫院

勤洗手 重衛生 院內感染不發生

 洗手很重要：洗手是提高個人衛生，預防傳染病最簡單及最有效的方法。

 何時要洗手：

1. 吃東西前
2. 廁所之後
3. 觸摸過公共物件
4. 手髒時
5. 從外面回家後

 洗手五步驟：



濕：手打濕。



搓：抹肥皂，搓洗雙手20秒。



沖：把手沖洗乾淨。



捧：捧水將水龍頭沖洗乾淨。



擦：雙手擦乾。

腦中風的預防

1. 定期健康檢查

40歲以上的民眾，每年應定期至醫院作一次全身健康檢查。

2. 常量血壓

血壓高於140/90mmHg者，請每星期至少量一次血壓，最好自備血壓計隨時可量血壓。

3. 均衡的飲食

三少一多：鹽少、糖少、油少。
多補充水份、定食定量、多吃蔬菜、少吃動物性油脂及動物內臟。

4. 規律的運動

適當的運動，並注意以下事項：
 ※ 適當而確實的暖身運動。
 ※ 在體能能忍受的限制內運動。
 ※ 慢慢地停止運動。
 ※ 運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採用溫水。

5. 保持情緒的穩定

心情口訣：別人生氣我不氣。
氣出病來無人替。
我若氣死誰如意。
況且傷神又費力。

6. 避免不良嗜好

菸 加速燒燬生命的年限。
酒 過量飲酒，有害無益。
應酬 日夜顛倒，傷身傷神。

7. 遵照醫生指示，悉心配合

患有長期性疾病者，如：高血壓、糖尿病、心臟病.....等，需遵照醫囑，長期治療控制，以防腦中風的發生。



15C 病身關心德