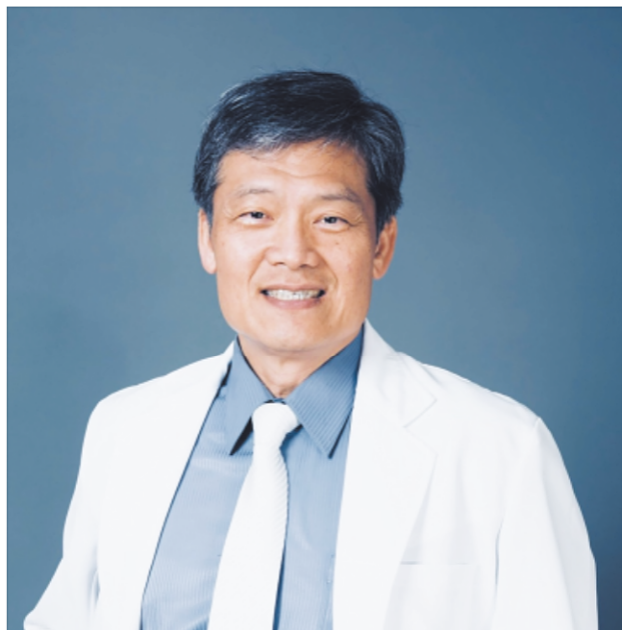




健康大臺中

2019
春
Spring
季刊

發行人 | 曾梓展 ■ 地址 | 臺中市豐原區中興路136號 ■ 電話 | 04-25265394 ■ 網址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設計 | 酪創意設計



臺中市政府衛生局曾梓展局長

學歷 國立陽明大學醫學系

主要
經
歷

中華民國診所協會全國聯合會榮譽理事長
中華民國診所協會全國聯合會理事長
中華民國醫師公會全國聯合會基層委員會委員
台灣耳鼻喉頭頸外科醫學會（前台灣耳鼻喉科醫學會）理事
社團法人臺中市醫師公會理事、監事
台中市診所協會理事長
台中市診所協會理監事
臺中市政府第二、三屆醫事審議委員
衛生福利部中央健康保險署中區執委會委員
衛生福利部中央健康保險署（前中區健保局）耳鼻喉科召集人
中部醫療群執行中心總執行長
國立陽明大學校友總會理事暨中區校友會長
展弘耳鼻喉科診所院長
臺北榮民總醫院耳鼻喉部住院醫師、主治醫師

親愛的市民朋友，大家好：

梓展多年在基層醫療服務，專長醫學領域及醫務、醫療品質等管理，榮幸於107年12月25日接篆衛生局局長，以畢生所學及人生經歷，奉獻、服務市民。從醫療專業公眾事務領域跨足公共衛生行政，服務對象更廣、內容更為多元，從胎兒孕育期至人生終點、從健康、亞健康至失能、從外在環境因素、食品、化妝品、藥品至醫療、從身體至心理層面，皆是公共衛生關心、照顧市民之議題及範疇。

接下衛生局長一職，將著重在與民衆息息相關的衛生政策，希望能接地氣，讓市民有感。第一是民衆最關心的食品藥物安全，未來將善用資訊，以智慧治理的方式，提升食安管理效率，做好為市民食品安全把關工作。第二是防疫工作，去(107)年臺中爆發本土登革熱疫情計113本土病例，未來落實社區防治，強化孳生源清除，避免登革熱疫情再度反撲；另外，流感、腸病毒、肺結核、AIDS等急慢性傳染病，皆須嚴加防範。第三則是將長照政策妥善推行，落實市長醫療、社福政策白皮書規劃，包含「長照即時通專案中心」，簡化社福補助申請流程，以單一窗口「一站式」服務達到簡政便民，期望把長輩照顧好，減輕家屬負擔，讓年輕人能無後顧之憂，共創社會經濟發展。

梓展長期為醫界及民衆在醫療政策上發聲，「醫路走來、始終如一」為公眾事務不遺餘力，核心價值「終生學習成長，勇於參與」、「感恩惜福回饋，勇於服務」及最重要「功在棄」之人生觀，勇於從基層醫師，挑戰並承擔衛生醫療面對的困境，藉所長、盡一己棉薄之力，與衛生局的優質團隊、衛生相關公、協會、組織、學校等所有產官學界共同努力，以「主動」、「關懷」、「創新」、「務實」之核心價值，建構「活力」、「健康」、「快樂」的幸福、宜居臺中城！

擴大結核病接觸者免費篩檢 早期診斷 早期治療

結核病主要透過飛沫或空氣傳播，若與傳染性結核病患長時間密切接觸後，約30%接觸者會受到感染。受到感染後到發病前稱為「潛伏結核感染」，其沒有症狀也不具傳染性，但約有10%發病機率，且感染後2年內發病機會高。

為儘早找出潛伏結核感染者，衛生單位依傳染性風險安排接觸者檢查，檢查項目有胸部X光、丙型肝炎病毒釋放試驗 (IGRA) 抽血檢查。108年起本局擴大實施免費接觸者檢查，除原高傳染性結核病病患之全年齡層接觸者檢查外，針對13歲(含)以上傳染性較低結核病患的接觸者(1)與個案共同居住(2)或患有慢性疾病如糖尿病、腎臟病、愛滋感染者等接觸的人，提供符合條件者免費潛伏結核感染篩檢，期望透過篩檢以儘早診斷儘早治療。

目前最新的治療有速克伏處方(一週只要服藥1次、為期3個月的治療)外，還有其他二種處方，民衆可經臨床醫師評估後選擇適合的處方，接受潛伏結核感染治療者，可提供超過90%以上保護力，是防治結核病最有效的方法。

潛伏結核感染者**不會傳染** 接受治療免煩惱

接受**潛伏結核感染治療** 效果好



認識腸病毒重症前兆

腸病毒是以接觸、糞口或飛沫方式傳染，常見症狀是手足口症或疱疹性咽峽炎，只有少數會出現「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐、呼吸急促或心跳加快」等腸病毒重症前兆病徵。5歲以下嬰幼兒是腸病毒重症的高危險群，如出現重症前兆病徵時，請儘速送往臺中市13家腸病毒重症責任醫院。

區域	醫療機構	區域	醫療機構	區域	醫療機構
北區	中國醫藥大學兒童醫院	南屯區	林新醫療社團法人林新醫院	西屯區	臺中榮民總醫院
南區	中山醫學大學附設醫院	沙鹿區	光田醫院沙鹿總院	西屯區	澄清醫院中港分院
大里區	仁愛醫療財團法人 大里仁愛醫院	潭子區	佛教慈濟醫療財團法人 臺中慈濟醫院	梧棲區	童綜合醫療社團法人 童綜合醫院梧棲院區
西區	衛生福利部臺中醫院	豐原區	衛生福利部豐原醫院	大甲區	光田醫院大甲分院
中區	澄清綜合醫院				

肥皂勤洗手 擦乾後再走





逛賣場做檢查

守護健康守護家

乳癌是臺灣婦女朋友的第一號殺手，政府補助45歲以上（或40-44歲二等血親內曾罹患乳癌）婦女每2年1次乳房X光攝影檢查。癌症發生常是毫無預警的，定期篩檢、早期治療才是控制癌症的最佳方法。

婦女朋友們常為生活奔波而疏於照顧自己，衛生局希望婦女朋友於兼顧工作及家庭之同時，也能有便利的健康篩檢服務；因此結合楓康超市、家樂福、全聯福利中心、大買家等賣場設站，提供乳房X光攝影檢查，並加值100元加菜金，讓婦女朋友逛街購物時抽空10分鐘做乳房攝影檢查，照顧自己的美麗與健康。

本局呼籲婦女朋友應多關心自己的身體、多愛自己一點，定期篩檢才能擁有健康的身體、幸福的家庭。4月篩檢場次如下表，其他相關篩檢場次資訊請至本局官網或掃描QR code查詢。
(<https://www.health.taichung.gov.tw/26920/Lpsimplelist>)



賣場	合作醫院	衛生所	辦理日期	辦理時間	辦理地點（地址）
全聯福利中心	雲品診所	豐原	04/03(三)	17:00~20:00	豐原大順店(台中市豐原區大順街121號)
		南屯	04/10(三)	17:00~20:00	南屯三和店(台中市南屯區黎明路二段68號)
		大里	04/18(四)	17:00~20:00	大里國光店(台中市大里區國光路二段70號)
		石岡	04/19(五)	17:00~20:00	西區林森店(台中市西區林森路89號)
		東勢	04/23(二)	17:00~20:00	大里國光店(台中市大里區國光路二段70號)
		大雅	04/25(四)	17:00~20:00	豐原向陽店(台中市豐原區向陽路126號)
		龍井	04/30(二)	17:00~20:00	龍井沙田店(台中市龍井區沙田路五段382號)
大買家量販店	童綜合醫院	軍功	04/16(二)	09:00~11:30	北屯店(406台中市北屯區北屯路370號)
	新陽明診所	大里	04/19(五)	14:00~19:00	國光店(台中市大里區國光路二段710號)
	長安醫院	大里	04/25(四)	17:00~20:00	國光店(台中市大里區國光路二段711號)
楓康超市	豐原醫院	潭子	04/02(二)	17:00~20:00	潭子店(台中市潭子區家興里中山路一段45號)
	童綜合醫院	潭子	04/11(四)	13:00~16:30	潭子店(台中市潭子區家興里中山路一段45號)
	童綜合醫院	北區	04/18(四)	13:00~16:30	三民店(台中市北區三民路三段345號)
家樂福	林新醫院	南屯	04/14(日)	10:00~15:00	文心店(台中市文心路一段521號)

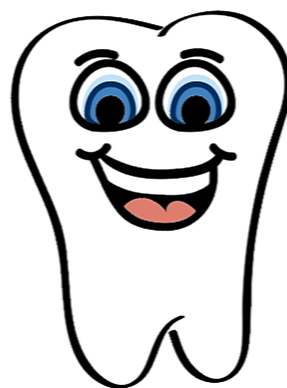
*辦理時間可能有所異動，實際辦理時間請至本局官網查詢



齲齒是台灣兒童口腔中常見的疾病，
來看看有哪些法寶可促進寶貝的口腔健康？

■二要二不，從齒健康

- 一要 睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
- 二要 要有「氟」，包括使用含氟牙膏(含氟劑量至少1000ppm才有功效)。
- 一不 不要傷害牙齒：少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
- 二不 不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。



■定期塗氟，替牙齒穿上防彈衣

只要家中寶貝符合以下其中一項的資格，即可到牙科院所塗氟：

1. 未滿六歲兒童，每半年補助一次。
2. 未滿十二歲之低收入戶、身心障礙、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區兒童，每三個月補助一次。

■加氟食鹽，預防齲齒新法寶

經WHO、美加及歐盟等先進國家認同，食鹽添加微量氟化物200~250mg/kg可以大幅降低蛀牙的發生率。



快樂孕媽咪 喜迎新生命



【幸福人生，從心做起】
FB粉絲團QRcode

懷孕對每個媽咪及家庭而言，是個令人期待卻又充滿未知的過程，許多媽咪總是會害怕與擔憂，為關懷孕媽咪，本局提供愛丁堡量表讓媽咪們自我檢測，相關活動訊息歡迎至臺中市心理健康網及【幸福人生，從心做起】FB粉絲團查詢。

迎接新生命是一件開心的事情，除了適應身體的變化以外，也伴隨著許多心理狀態的改變，呼籲大家在關心寶寶的健康時，更需要關心媽媽的身心狀態。以下提供家人幾點建議，幫助產後媽媽預防憂鬱，享受幸福心生活，當個快樂孕媽咪：

- 一、分擔家務
- 二、主動照顧寶寶
- 三、找時間與她獨處、說貼心話
- 四、多讚美與肯定
- 五、出現衝突時誠懇地溝通
- 六、處理來自長輩、親友的壓力
- 七、與她共同憧憬未來的生活樣貌

愛丁堡量表

本量表能協助您檢視自己最近的心情狀態，並由量表結果了解您可能需要的相關資源，請想想過去7天的感受，把最接近狀態的感覺圈選起來。

項 目	0 分	1 分	2 分	3 分
1 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
2 我能夠以快樂的心情來期待事情	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
3 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
4 我會無緣無故感到焦慮和擔心	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
5 我會無緣無故感到害怕和驚慌	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
6 事情壓得我喘不過氣來	我一直都能應付得好	大部分時候我都能像平時那樣應付得好	有時候我不能像平時那樣應付得好	大多數時候我都不能應付
7 我很不開心以致失眠	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
8 我感到難過和悲傷	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
9 我的不快樂導致我哭泣	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
10 我曾經有想傷害自己或是小孩的念頭	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣

各題為 0-3分，請把您所圈選題項前的括號內數字加起來，即為總分。
以下是總分所代表的意義。

您的總分：

0~9分

恭喜您，身心狀況不錯，請繼續維持。

10~12分

您的身心狀況需要留意喔，建議您多吸收情緒紓解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

13分(含)以上 或第10題得2分以上

您的身心狀況可能需要專業醫療的協助，建議尋求專業醫師/診所幫助喔。

若需諮詢協助服務可撥打安心專線

「0800-788-995」

請幫幫，救救我

或免費孕產婦關懷諮詢專線

「0800-870-870」

抱緊您 抱緊您

全民CPR+AED 搶救生命不受限



當心跳停止時，每過1分鐘，患者的存活率將遞減7~10%，但若馬上施救，透過「叫叫CABD」程序搭配自動體外心臟電擊去顫器（AED）使用，即可提高存活率。

1. 叫

叫喚病患，確認有沒有反應

3. 壓 (C)

壓胸做CPR

2. 叫

叫救命、叫救護車、叫人拿AED

4. 吹 (A、B)

口對口人工呼吸

5. 電 (D)

使用AED

本市AED設置資訊除可至衛生福利部建置之公共場所AED急救資訊網(<https://tw-aed.mohw.gov.tw/>)查詢外，也可透過智慧型手機或平板電腦下載「全民急救AED」APP，就能迅速知道本市AED設置地點與急救教材等相關資訊。

