

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 張敏
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 劉鴻翠、吳瑞茹
 發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037) 690846
 網址 / <http://www.mimra.org.tw>
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 承印地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

關心腦功能失調患者的肥胖問題

理事長 張敏



依據衛生署國民健康局民國99年針對全國有專職工作的民眾進行電話訪問調查發現，近5成的男性員工有過重或肥胖的情況。若是不分性別，也有22.7%的員工過重($24 \leq \text{BMI} < 27$)，11.8%的員工屬於肥胖($\text{BMI} \geq 27$)。其中15%的員工至少罹患一項高血壓、糖尿病、高血脂及心臟病等慢性病。

從這些身心還算正常的人來看，肥胖問題已經這麼嚴重，更何況我們身邊患有精神疾病的個案。由於越來越多的證據顯示，精神疾病乃是腦功能失調所致，而所服藥物的副作用、對病情症狀的影響以及照顧者對肥胖問題的輕忽，造成病友們的肥胖問題更趨嚴重。

雖然體重增加是治療過程中常見的臨床現象，但我們仍應關心肥胖及體重過重到底對這些腦功能失調患者的平均餘命有多大的影響，以至於提醒病患要更重視體重的控制，並告訴他們導致體重增加的原因。

一、為什麼要重視體重的控制？

1. 體重過重容易引起心臟、骨骼及關節負擔加重，也會併發高血壓、糖尿病、冠心病等。醫學專家經過長期的研究發現，代謝症候群常見的發病模式：腹部肥胖者→高血脂→高血壓→高血糖→心血管等疾病等。
2. 由於精神疾病的藥物治療特點，體重特別容易引起失控，因此要格外重視患者的體重控制。
3. 這些病友們體重的增加可能影響其服藥的順從性。

二、哪些因素會導致體重增加？

1. 藥物作用：各種抗精神病藥物普遍具有不同程度增加體重的副作用。
2. 飲食不當：攝入過多的高脂肪、高鹽、高糖食物，攝入過少的纖維素及必需營養素等。腦功能失調患者較易缺乏自理能力，飲食規律也容易失調，若再加上照顧者或家屬不注意，往往會導致患者大吃大喝或不吃不喝。
3. 缺乏運動：缺乏適度的運動更是體重增

加的另一個重要原因。在較無節制的亂吃、多吃，加上普遍不愛動的慣性以及藥物副作用的催促下，體重增加就無可避免了。

三、建議飲食指南

為了幫助選擇飲食，以滿足營養需求，促進健康，減少慢性疾病的風險。特別有以下的建議：

1. 吃多樣化食物：種類多樣化、顏色多變化的食物，除了可以增加食用的動機外，也能使身體得到全面性的營養。
2. 選擇含有大量蔬果的飲食：水果、蔬菜富含維生素C、E和礦物質，脂肪含量少，服用這些食物，將可以減少心臟病、中風和罹癌的風險，增強免疫能力和降低血壓；也可以因為攝入多量的纖維素，將有助於緩解便秘、提供飽足感並有助於減少食量。
3. 選擇低脂、低飽和脂肪、低膽固醇飲食：脂肪可以提供能量，並有利吸收維生素A、D、E和K，但每日膽固醇的攝取量應少於300毫克（蛋黃、肉類、高脂乳製品等均含有高量的膽固醇）
4. 選擇少糖及低升糖指數的食物：常吃高升糖指數的食物或糖分攝取過多將引發許多問題，譬如糖分所提供過多的熱量將轉化為脂肪、加重糖尿病病情、而且也有害牙齒的健康等。
5. 選擇低鹽飲食：鹽巴對人體的血壓及體液調節很重要，但我們日常的食物如零食、火腿、燻肉、芥末等鈉的含量都已超高，因此大部分人對鹽的攝取量都已過量，腦功能失調患者更因服藥的關係，在口味上要求較重，造成肥胖、水腫及高血壓的比例也就偏高。

四、建議運動指南

運動更是我必須強調的，因為在用藥治療的過程當中，有強效鎮靜效果的重型安眠劑，除了穩定病情之外，藥物的副作用可能會讓患者手腳發軟，而無意願去運動來消耗多餘的脂肪與熱量。

過去政府提倡的333運動口號，每周運動至少三天、每次運動至少30分鐘、心跳要達每分鐘130下，由於人的惰性以及

下的劇烈性，讓一般人無法持續，遂而另提出531運動口號，也就是每週至少運動五天、每次至少運動30分鐘、心跳要達每分鐘100下，如此將可使人養成每天都要去運動的習慣以外，也因為不必太劇烈，只要在沒有壓力的情形下，持續每天都去快走，就能達到穩定消耗熱量達到減重的目的。

五、其他應配合的好習慣

1. 要多喝水：建議每天要喝足八大杯水（約2000c.c.），因為身體消化食物、排泄廢物及調節體溫都需要水的幫忙。
2. 避免刺激性食物：酒精與抗精神病藥物有交互作用，並有可能加重某些副作用，如嗜睡和鎮靜，還可能引起精神疾病的某些症狀的惡化，如幻覺、妄想。抽菸會降低抗精神病藥物的濃度，茶和咖啡則會引起焦慮和失眠。

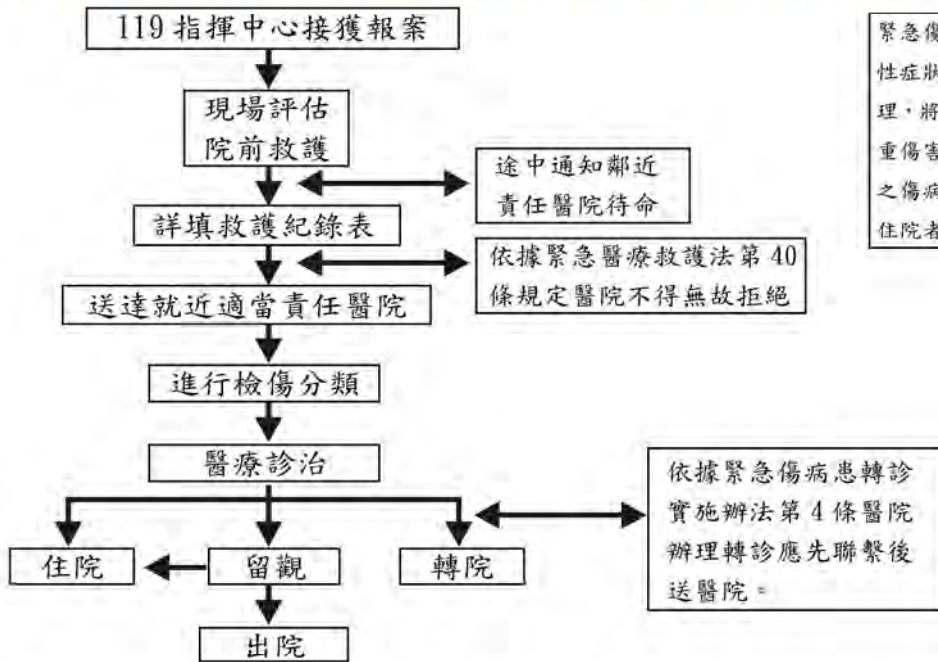
總之，在照顧和陪伴這些腦功能失調者的時候，我們除了要很快的讓障礙者的病情得到控制，也要很快的讓病友們回到他們所熟悉的社區中生活，不致於因著與社會的隔絕而退化，更要注意飲食習慣，避免讓肥胖悄悄上身而造成次發性疾。若能這樣，病患們也可以和一般人一樣，在安全舒適的環境下，與家人或治療陪伴者一同輕輕鬆鬆的達到真正健康的目的。





苗栗縣傷病患緊急送醫處理流程

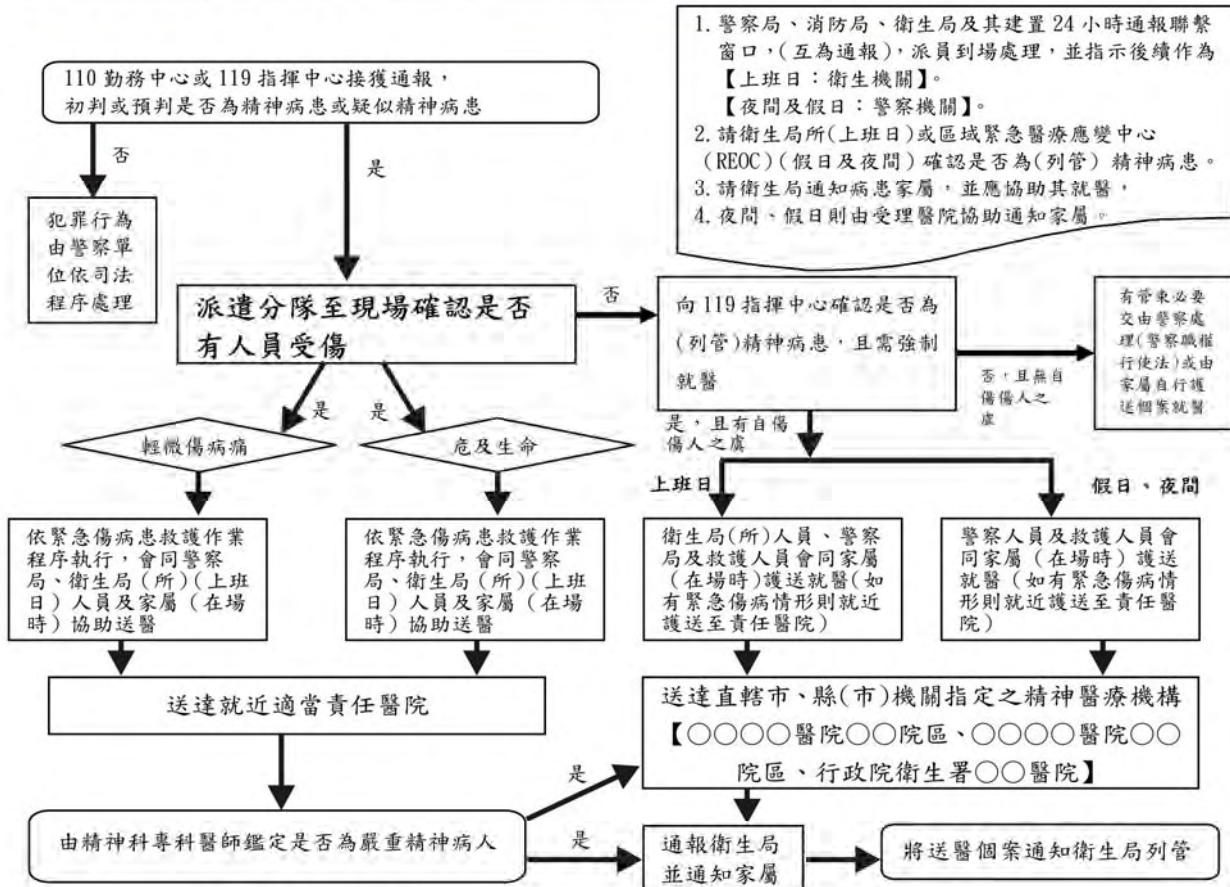
100年8月8日修正



緊急傷病患者，指具有急性及嚴重性症狀，如未即時給予醫療救護處理，將導致個人健康、身體功能嚴重傷害或身體器官機能嚴重異常之傷病患者，但不包括醫院已收住院者。

苗栗縣傷病患緊急送醫處理流程

100年8月8日修正



1. 警察局、消防局、衛生局及其建置 24 小時通報聯繫窗口，(互為通報)，派員到場處理，並指示後續作為【上班日：衛生機關】。
【夜間及假日：警察機關】。
2. 請衛生局所(上班日)或區域緊急醫療應變中心(REOC)(假日及夜間)確認是否為(列管)精神病患。
3. 請衛生局通知病患家屬，並應協助其就醫。
4. 夜間、假日則由受理醫院協助通知家屬。

有管束必要
交由警察處理
(警察職權
行使法)或由
家屬自行護
送個案就醫

相關法規依據：

- (一)精神衛生法第三十二條規定：警察機關或消防機關於執行職務時，發現病人有傷害他人或自己或有傷害之虞者，應通知當地主管機關，並視需要要求協助處理或共同處理；除法律另有規定外，應即護送前往就近適當醫療機構就醫。
民眾發現前項之人時，應即通知當地警察機關或消防機關。
- (二)緊急醫療救護法第十、十一、十二條規定：「消防機構之救護指揮中心應受理緊急醫療救護申請，並聯絡醫療機構接受緊急傷病患之緊急醫療救護。」



苗栗縣 急救責任醫院

暨指定精神醫療機構緊急聯絡窗口名冊

100年8月8日修正

機構名稱	單位	聯絡電話	傳真號碼
行政業務承辦單位及聯絡電話			
苗栗縣政府衛生局	醫政科	037-331795 手機：0932-666153	037-325139
急救責任醫院聯絡窗口			
行政院衛生署苗栗醫院	急診室	037-261920 轉 1104	037-261920 轉 1103
財團法人為恭紀念醫院	急診室	037-676821	037-681836
大千綜合醫院	急診室	037-357621	037-334240
李綜合醫療社團法人 苑裡李綜合醫院	急診室	037-862387 轉 1119	037-862377
大順醫院	急診室	037-997666 轉 13	037-991368
指定精神醫療機構 24 小時緊急聯絡窗口			
行政院衛生署苗栗醫院	急診室	037-261920 轉 1104	
財團法人為恭紀念醫院 (東興院區)	值班電話	日間 037-676811*53380 夜間或假日值班醫師 0983-643925	
大千綜合醫院南勢分院	值班電話	0800-369936 037-369936 # 216、217	
行政院衛生署北區緊急醫療 災難應變指揮中心(簡稱EOC)	值班人員	03-3281200-2346	

本縣指定精神醫療機構

指定效期：100年7月03日-103年7月2日止

機構名稱	評鑑資格	機構類型	精神專科 醫師數	急性精神 病床數	衛生主管機關 指定預留空床
行政院衛生署苗栗醫院	新制評鑑合格	綜合醫院	2	80	1
財團法人為恭紀念醫院 及其東興院區	新制評鑑合格	綜合醫院	6	126	1
指定期間自 99 年 6 月 1 日至 102 年 5 月 31 日					
大千綜合醫院南勢分院	新制精神科醫院 評鑑合格醫院	精神專科 醫院	4	40	1

~ 感謝 ~

國立故宮博物院
員工消費合作社
捐贈本會物資

辦理「歲末送暖-
大吉大利捐助活動」



協助病友春節返鄉





精神醫療服務

(摘錄自行政院衛生署全國心理衛生與精神醫療服務資源手冊100年9月修正版)

- (一) 社區精神病人管理服務
 1. 社區精神病人通報、追蹤及訪視
 2. 精神病人社區關懷訪視計畫
- (二) 社區緊急個案送醫服務
- (三) 強制住院、強制社區治療服務
 1. 強制住院治疗
 2. 強制社區治療
- (四) 社區精神復健服務

為協助病人逐步適應社會生活，於社區中提供病人有關工作能力、工作態度、心理重建、社交技巧、日常生活處理能力等之復健治療，稱為社區精神復健，提供該類服務之機構包括：

 1. 康復之家（即住宿型機構）：提供病人從醫院返回家庭前，一個半保護、暫時及支持性的居住環境，得以有系統施以獨立生活、工作及職能復健訓練，以減少其對家庭、社會的依賴性，並促進住民逐漸能適應社區並回歸社區生活。
 2. 社區復健中心或職能工作坊（即日間型機構）：幫助精神病人回歸社會為目的，提供多種化的生活與職能訓練，培養工作良好態度、及工作技能等，以強化病人在此社區生活能力，並達成獨立生活為目標。
- (五) 精神護理之家服務

為照顧精神疾病症狀穩定、且呈現慢性化，需長期生活照顧之精神病患者。
- (六) 居家治療服務

針對社區中無病識感、不願就醫、家屬無法帶至醫院就醫之慢性精神病人，由醫療專業人員至社區中進行居家訪視，給予適當處置之醫療服務。

苗栗縣精神醫療資源：

精神醫療機構	電話	地址	門診	急診	急性住院	慢性住院	日間留院	居家治療	藥物戒治	酒癮戒治
財團法人為恭紀念醫院	676811	頭份鎮信義路 128 號	◎	◎						
財團法人為恭紀念醫院東興院區	685569	頭份鎮水源路 417 巷 13 號	◎	◎	●	◎	◎	◎	◎	◎
大千綜合醫院	357125	苗栗市恭敬路 36 號		◎						
大千綜合醫院南勢分院	369936	苗栗市南勢里南勢 52 號	◎		●	◎	◎	◎	◎	◎
行政院衛生署苗栗醫院	261920	苗栗市為公路 747 號	◎	◎	●	◎		◎	◎	
弘大醫院	361188	苗栗市新東街 125 號	◎							
李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院	862387	苑裡鎮和平路 168 號	◎			◎		◎		
崇仁醫院	663185	頭份鎮東興路 110 號	◎							
後龍診所	773088	後龍鎮大庄里中山路 123 號	◎							
天慈身心科診所	865025	苑裡鎮和平路 165 號	◎							
通霄診所	759889	通霄鎮中正路 20-1 號	◎							
益康診所	378566	苗栗市中正路 739 號	◎							
承美身心科診所	683748	頭份鎮信東路 76 號	◎							
中油台探診所	261312	苗栗市中正路 140 號	◎							
大順醫院	997666	大湖鄉中正路 48-5 號	◎							
王內科精神科診所	862888	苑裡鎮中山路 148 號	◎							
宏仁診所	241119	竹南鎮守街 2-13 號	◎							

精神復健機構	電話	地址
私立靜心康復之家	622026	竹南鎮公義路 232 號
東涵康復之家	688714	頭份鎮信東路 76 號
信德社區復健中心	279160	苗栗市為公路 420 號
香草山社區復健中心	322067	苗栗市電台街 51 號
靜宜社區復健中心	469833	竹南鎮南大路 15 號

精神護理之家	電話	地址
為恭紀念醫院附設精神護理之家	676811 #72500	頭份鎮仁愛路 116 號
私立喬光精神護理之家	687348	頭份鎮信義路 686 號

春夏秋冬.....靜心康家鍾○欽

春至 種子散佈一畝田，開花如花海般；
風吹聞香百里，使人心情舒服放鬆，
無樂而癒。
百花齊放造就亞歌花園，處處可見；
夜晚水舞更是精彩絕藝，賞之情緒更
是高昂。
唯嘆短暫如夕陽，雖美麗可是近黃昏
...

春是一年計畫所在！

夏至 種子開花結果時，五穀豐收人多；
忙碌不停十方，使人汗流夾背辛勞。
夜晚功成，幾桌滿漢大餐飲酒作樂；
夜燈深更，個個沐浴更衣而後休憩。
登高望遠夜空滿星，眾星伴月，
唯嘆嫦娥與兔不知何處尋...。

夏是一年豐收最旺！

秋至 落葉飄飄如彩虹，風瀟兮亦可寒，
眾夫不畏寒冷，處處播種雖苦猶歡，
日出而作，日落而息，真是令人感慨
！

士農工商，人人奮發向上不畏吃苦，
如此國強民富，眾望所歸，
風調雨順，國泰民安更是所望...。

冬至 有如巨蟒般盤眠！
梅花綻放滿山，是以令人稱奇；
梅蘭竹菊四君子，唯獨寒梅，不畏冰
冷開花，
是以 蔣公 稱其國花！
待驚蟄霹靂而萬物皆醒，現其身影處
處可見...。

冬眠，年復一年，日復一日何時功名
就！
冬是一年之尾季也！

捐贈芳名錄

- 100年12月11日~101年3月20日
- 張漢良 300元
 - 謝淑芬 240元
 - 吳瑞芳 120元
 - 陳致潔 240元
 - 林可欣 360元
 - 江純櫻 120元
 - 鄧詩蓉 120元
 - 陳宜家 120元
 - 劉泳妍 120元
 - 無名氏 4,800元
 - 盧艾玲 2,500元
 - 邱紅姬 5,400元
 - 陳雪霞 4,200元
 - 張達宏 5,400元
 - 林秋吟 5,400元
 - 林萬明 5,400元
 - 陳靜珠 4,800元
 - 溫木興 5,400元
 - 胡富枝 10,200元
 - 彭美鳳 1,000元
 - 無名氏 9,300元
 - 邱垂敏 300元
 - 無名氏 11,121元
 - 郭淑從 300元
 - 廖玉美 200元
 - 梁政強 500元

有限責任國立故宮博物院員工消費合作社
百香果 20箱 香蕉 10箱
草莓 20盒 白米 60包

徵文啟事

歡迎精神病友們投稿，每篇文章限1,000字
以內，恕不退稿。文稿若經本會刊登，每
則奉酬新台幣300元整。來稿請註明您的
姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期
(限居住於苗栗縣內之民眾)。

投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收