



健康識能友善衛教與環境

★ 臺中榮總護理部 66 病房護理長 侯慧明

追求健康，獲取健康知識避免疾病或減少疾病所帶來的合併症是現代人生活必備的知識，然而仍有民眾對於醫師解釋病情的專有名詞、藥物處方簽服藥方式搞不清楚，不知如何和醫師說明哪裡不舒服？等回去之後才想到剛剛有哪些問題還沒跟醫師說，這就是健康識能的能力不足。什麼是健康識能？健康識能的意思是利用很多不同的技能來獲取、理解、表達及使用資訊，以方便就自己的健康做出正確。健康識能不足，會增加使用醫療資源、自我健康管理較差，甚至增加死亡率的風險。個人健康識能受到以下因素影響，如教育程度、年齡、種族、語言差異、貧窮

等，然而教育程度高者，也有可能低健康識能，因此於醫院方面必須於衛教及整體環境做改變，以提供民眾獲取醫療相關知識或就醫方便性，進而達到健康促進之目的。

健康識能友善衛教

醫護人員對於病人衛教時使用醫學名詞過於艱深、衛教資料內容專有名詞過多，內容太單調、無圖片輔助等，這都是造成就醫民眾衛教資訊獲取障礙，因此國民健康署於 2017 年開始推動健康識能友善衛教，希望藉由健康識能評估工具，如解釋醫學名詞要以白話文解釋，使用通俗用語如血液透析以洗腎取代、胸腔物理治療拍痰表示，

衛教編號：CV-014

2005.12.03 訂定
2016.07.26 (4版)
2018.05.04 (7版)

認識高血壓

臺中榮民總醫院
經心醫科醫師或護理專家檢核
臺中榮民總醫院護理部 編印

覺心、品質、創新、專業
Compassion Quality Innovation Accountability

如何正確量血壓？

- 採坐姿，手肘置於桌上，衣服不可太緊，血壓帶的位置應與心臟水平，血壓計與桌面垂直。

預防保健與控制？

- 控制體重**
維持正常體重(身體質量指數 $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$)，或男性腰圍 > 90 公分，女性 > 80 公分。
身體質量指數 (BMI) = 體重(公斤) / 身高²(平方米)
- 飲食計劃**
多攝取水果、蔬菜和低脂食物如糙米、薏仁、核桃仁、苦瓜、山藥、高麗菜、蘆筍、洋蔥、黑木耳等；富含鉀如柳丁、橘子、葡萄乾、香蕉、馬鈴薯、菠菜等；富含鈣食物如低脂牛奶、黃豆、黑豆、豆腐、莧菜、菠菜、丁香魚等。

預防保健與控制？

- 控制血糖、血脂防或戒菸**
正常的血糖值，飯前 $70-110 \text{ mg/dl}$ ，飯後 2 小時血糖小於 140 mg/dl ；吸菸會造成動脈硬化導致血壓偏高情形，故戒菸有助血壓控制。

用藥須知？

- 定期的測量並記錄血壓。
- 請勿自行停藥或增減劑量。
- 若忘記服藥，在想起來時儘快補服；但已接近下次服藥的時間，則不要補吃，只要服用一次劑量即可，切勿服用雙倍的劑量。
- 除服用藥物控制血壓外，亦須配合生活型態的改變來達到良好的血壓控制。

結論

高血壓治療的目的在防止因高血壓而引起的心臟血管疾病，如冠狀動脈疾病、中風及腎臟疾病，以減少與高血壓有關之死亡率及發病率。病人應改變生活方式，並與醫師配合，每日按時且持續服藥，不可自行停藥，醫師將會依個別之情況，選擇最適當之藥物，以獲得最大之療效。



多以圖片、表格等方式呈現，讓衛教資料更貼近民眾，方便閱讀。臺中榮總護理部配合國民健康署健康識能友善衛教政策，於 2018 年推廣健康識能衛教，將衛教單張修訂成圖文並茂、文字淺顯易懂、衛教影片；針對外籍民眾，也製作英文、印尼、越南、日語、泰語等外語衛教單張，以上衛教資料均放於護理部網頁以及臺中榮民總醫院 APP 內，方便民眾閱讀瀏覽。護理部於 2018 年參加國民健康署舉辦的「健康傳播素材徵選活動」獲得衛教單張金獎、佳作，動畫類佳作。此外臺中榮民總醫院 fb 粉絲團，不定期更新就醫資訊、醫學講座、各種疾病衛教等，以最快速的方式，提供民眾健康保健的常識，以提升民眾健康識能。而於口腔癌病人照護，利用 Line 建立「中榮癌症照護互動網」群組，內容包括一系列的衛教資訊、病友會資訊，有任何問題可於 line 上詢問，會有專業人員進行線上服務。民眾看診就醫後，領藥時於藥袋說明有圖片表示服用時

間，方便高齡長者服藥；於門診候診區播出健康識能衛教影片，提升民眾醫療照護知識；本院更有 24 小時全方健康諮詢中心、SDM 醫病共享決策等，都是運用健康識能的概念宣導民眾健康照護相關知識，希望能讓民眾能知道身體狀況，進而能了解並運用健康相關資源，達到預防保健、促進健康之目的。

健康識能友善環境

國民健康署建議醫院環境要塑造健康識能友善環境，方便民眾就醫取得相關資訊。健康識能友善環境內容包括：民眾首次接觸醫療機構需要有容易取得的資訊管道，如網頁、電話及接待服務人員；網頁介面設計應讓不熟悉電腦的民眾也能方便操作，電話語音系統及人員電話接聽皆有多種語言供多數病人使用等；機構提供必要的交通與到院資訊，如醫院大廳設置電子螢幕，提供公車即時動態資訊；主要出入口有協助病人及訪客的服務；機構的導航協助系統（如各種標示）清楚易懂；提供病人或訪客免費的健康資訊等。本院於各大樓，皆有清楚明顯的指標，服務臺、網頁上有清楚的分類、每個路口都有志工指引方向，停車場有智慧導引裝置，方便民眾停車，於新門診大樓及第二醫療大樓皆有公車即時動態資訊、衛教資訊放於網頁及中榮 APP 上，藉由這些健康識能友善環境，促進民眾獲得醫療相關資源。

醫院選單		臺中榮總	f i	< 上一頁 請選擇科別
就醫指南	處方資訊	衛教資訊	☐ 內科 ☐ 外科 ☐ 婦兒科 ☐ 其他科 ☐ 外語衛教專區 ☐ 高齡衛教專區	
預約服務	進度查詢	預約查詢		
行動繳費	家人清單	健康管理		
定位導引	分級醫療			
總機：04-23592525 一般掛號：04-23592311 人工掛號：04-23741313			衛教單張 影音衛教	

