



健康促進、促進健康

窈窕新生活

國軍高雄總醫院成癮戒治暨替代治療中心
陳佳君護理師 編制



衛生福利部補(捐)助
經費來源：毒品防制基金補助



目錄

- 2** 體位定義
何謂健康體位
我的體重標準嗎？
身體質量指數BMI計算方式
- 3** 肥胖造成傷害
體重控制之重要性
- 4** 健康促進-改善成人肥胖流程
- 5** 如何體重控制-健康飲食
- 6** 如何體重控制-規律運動
- 7** 健身計劃
- 8** 參考資料

體位定義



依據衛生福利部公布之體位定義，18歲以成人區分為四種體位，分別是過輕 { BMI < 18.5 }、正常 { 18.5 ≤ BMI < 24.0 }、過重 { 24.0 ≤ BMI < 27.0 }，及肥胖 { BMI ≥ 27.0 }。

依據我國過去進行3次「國民營養健康狀況變遷調查」資料顯示，成人過重及肥胖盛行率均呈現增加的趨勢。

健康體位

健康體位強調重點應包括：適當的身體組成(即體脂肪比例適當、肌肉量足夠)與體態(適當的體圍，如：腰圍、臀圍)。

我的體重是否標準？

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

可依據

依據成人腰圍判別：男性小於90公分、女性小於80公分

身體質量指數(BMI)計算

BMI值計算公式： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$



我的BMI值 = (公斤) / (公尺²)

O, B, E, S, I, T, Y.

肥胖造成傷害



成年後的肥胖是與胰島素阻抗性、糖尿病、高血壓、心臟病、退化性關節炎、膽道疾病及許多癌症等疾病息息相關。

文獻亦指出肥胖對於冠心病、充血性心臟衰竭、中風、心肌梗塞、心律不整、突發性猝死症等都有直接的關係。另外，當非肌肉型 BMI 過高形成肥胖者，可能對於心臟血流有直接影響，肥胖者心臟有49%的風險會發展成心房纖維顫動(ATRIAL FIBRILLATION, AF)，也使的血壓上升，增加了內皮細胞功能障礙及氧化的壓力，伴隨其他發炎反映。肥胖者亦容易產生阻塞性睡眠呼吸暫停 (OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA, OSA)，更容易發展出其他心律不整及突發性猝死，而肥胖者有40%，會有明顯的OSA。更有研究指出：當體重增加 10%時，就有6倍機率發展成睡眠中止，而最後引發睡眠猝死。因此，對於肥胖或過重患者而言，『減肥』以達到『健康體重』、降低相關併發症的發病率 和增加壽命，是項重要工作。

肺臟

肥胖者為滿足身體更多的耗氧量，肺臟須加倍工作，但肺臟的溶氧量仍不敷使用，長期出現氧氣不足而導致睡眠時呼吸障礙，工作時疲勞增加。

關節

肥胖會增加關節負擔，尤其在脊椎的下半部、髖關節、膝關節和踝關節等處。過重導致關節部位耗損如不減重勢必造成長期疼痛。

其他新陳代謝方面干擾

肥胖者特別容易發生脂肪代謝障礙，伴隨血液中三酸甘油脂及LDL(俗稱壞膽固醇)的水平升高。另外，肥胖者罹患痛風、脂肪肝和膽結石的風險亦高。

循環系統

肥胖者通常心臟需跳動更賣力才能將血液送達全身，心臟負荷量高易有高血壓也會增加心臟負擔，心絞痛、心肌梗塞和慢性心臟衰竭等情形。

糖尿病

長期肥胖當中罹患糖尿病者高達普通人的4倍以上，肥胖者對胰島素敏感度下降而導致罹患糖尿病。



肥胖不是病、胖起來要人命

R.I.P.



健康促進-改善成人肥胖流程

身體質量指數(BMI)

BMI ≥ 24 肥胖 BMI ≥ 28 或腰圍異常(女性 ≥ 80 公分)合併慢性疾病

STEP
01

護理師評估



衛教管理

提倡健康促進重要性
1. 低熱量飲食管理
2. 自主運動指導



STEP
02

醫師評估與建議



治療與控制

肥胖 BMI ≥ 28 建議轉介新陳代謝科治療

STEP
03

護理師持續追蹤



體重監測

1. 追蹤轉介新陳代謝科治療情況
2. 個案接受衛教後體重監測

STEP
04



結案(出監前)持續衛教

1. 提供衛教：提供個案特別性健康減重方式
2. 雙向回饋
3. 體重前後監測

迎向纖體健康人生

STEP
05



體重控制方式 健康均衡飲食



根據國民健康署的建議，針對肥胖者適當減重速度為每週0.5~1公斤，而減少1公斤體重約需消耗7,700大卡，故換算後每天需至少減550大卡，因此體重控制的不二法門，就是減少熱量攝取，且營養要均衡。



類別	食物份量計算	
全穀根莖類	飯一碗 (4份)	=2碗稀飯、=12匙麥片、=1碗番薯/山藥、=2片燒餅、=10-12顆水餃
低脂乳品類	一份	=240CC、=3湯匙奶粉、=兩片起士
水果類	一份	=1拳頭、=1平碗水果
蔬菜類	一份	=半碗熟食蔬菜 =一碗生菜
豆魚肉蛋類	一份	=1兩(肉、魚)、=1顆蛋、=半盒盒裝豆腐、=1杯豆漿(240CC)、=兩塊豆干
油脂	一份	=1茶匙油(5克)、=花生10顆、=腰果5顆、=芝麻3湯匙、=核桃2顆、=瓜子1小把、=開心果14顆



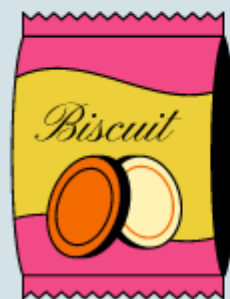
飲食建議原則

1. 攝取多樣性新鮮蔬果
2. 充足低脂、高蛋白食物，包括奶類
3. 選擇原型食物
4. 以全穀雜糧類食物取代精緻穀類食物
5. 減少含糖飲料攝取，以白開水取代
6. 減少高糖(醣)、高油、高鹽食品攝取
7. 控管進食份量，避免攝取過多熱量



避免攝取
高油脂含量食物

蛋糕
炸雞
薯條
熱狗
零食
飲料



均衡健康飲食建議

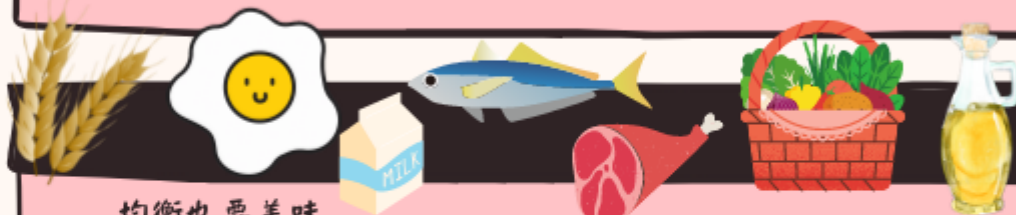
Name: Raya



均衡飲食
六大營養攝取

無加工製品
原型食物為主

低油烹調
清蒸、水煮、滷
避免油泡、油炸、油煎等



均衡也要美味



吃得健康也要吃得美味



西式早餐
也可以吃健康



用營養迎向健康


體重控制方式

規律運動



若維持規律運動，則可降低體脂率、預防無脂組織的減少，並維持人體安靜時的耗氧量。規律運動在改變身體組成、預防復胖扮演重要角色，在減重計畫中採取運動介入具有其重要性。

運動消耗為主的減重模式，文獻指出運動當下雖能消耗體內能量，但在運動結束時體內會持續比平常休息時還高的代謝率。因此，運動有助於提升身體的代謝率使得體重減輕。

項目	活動量及活動建議
 <p>有氧適能</p>	建議每週從事5次以上，每次至少10分鐘。活動類型：游泳、健走、騎腳踏車、有氧舞蹈等
 <p>肌肉適能活動</p>	建議每週從事2至3次，每次活動間應隔一天以上。 活動建議： 自身體負荷：爬樓梯、走路、跳繩、伏力挺身、抬腿等。 非機械式的抗阻力方式：如彈力帶、啞鈴、踝部加重器。 機械式阻力方式：腿部推舉機、胸大肌推舉機、背部伸張機。
 <p>柔軟度活動量</p>	伸展動作應在日常生活中隨時進行 活動類型：採主動式的靜態伸展，如：屈膝體前彎(在不被壓迫下自行將動作做到最大化)

適當運動



衛生署「運動333」原則：每週運動3次、每次30分鐘、每分鐘心跳達130下。

適當的運動時間：一次10分鐘，一天三次(等於1天30分鐘的運動)，加上之前的暖身運動10-15分鐘，再加上柔軟度(緩和運動)10-15分鐘。



• Monday •

MY 健身計畫



• THURSDAY •

• Tuesday •

• Friday •

• Wednesday •



• SATURDAY •



參考資料




- 1.衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1208>
- 2.衛生福利部基隆醫院-「健康促進」-減重衛教單張
https://www.kln.mohw.gov.tw/aid=509&pid=57&page_name=detail&iid=605
- 3.健康識能健康減重.-高雄榮民總醫院
<http://wwwfs.vghks.gov.tw/>
- 4.衛生福利部國民健康署-台灣肥胖防治策略
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1208>
- 5.衛生福利部國民健康署-肥胖100問+
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1208>
- 6.許秀卿、陳志道、蔡美華、蕭芝殷 (2011)：青少年肥胖及其相關行為探討。台灣家庭醫學雜誌：21(2)；57-66。
- 7.王信淵、謝佳容、李光武 (2015)：各類減重方式成效之探討。海峽兩岸體育研究學報：19(2)；101-111。
- 8.包哲豪、林安民、林明慧(2010)：增肌減脂的飲食最新實證建議。家庭醫學與基層醫療：34(9)；265-269。
- 9.朱槿梵(2018)：減肥不必依賴減肥食品。消費者報導：446；32-35。



國軍高雄總醫院成癮戒治暨替代治療中心
地址：高雄市苓雅區中正一路2號
電話：07-7496779

07-7496751轉726199

手冊製作：陳佳君 專案個案師(護理師)




國軍高雄總醫院

健康促進衛教_知情簽署



一、 因其國人肥胖比率逐年增高，身體活動不足，飲食偏好高油、高糖等食品，且肥胖造成身體健康危害等各種因素，故國軍高雄總醫院為其藥癮者針對身體質量指數(BMI)大於24以上之個案，提供相關衛教及轉介新陳代謝科持續治療，進而達到改善肥胖健康促進之展望。

二、 國軍高雄總醫院個管師(護理師)針對藥癮者之個案，詳細提供相關衛教及補助說明，並予衛教單張使用，其個案已清楚了解如何計算身體質量指數、健康促進方式：健康均衡飲食、規律運動等相關衛教，衛教後協助知情簽署書簽署：

 接受衛教個案 (本人)簽名：

 衛教個管師(護理師) 簽名：

中華民國 年 月 日