



玉里

九月十八日

中西醫接力宣導病安

響應病人安全週活動，由王仁甫醫師打頭陣，來到富里鄉姆拉丁部落的萬寧文化健康站，介紹「中醫的五種武器」針灸、中藥、艾灸、按摩導引、砭石，現場也作簡易刮痧的指導。王仁甫醫師表示，刮痧後皮膚會出現黑色或紅色的一點一點，這是體內的氣血不循環，刮痧可促進經絡循環較順暢。

第二站由牙科林森誠醫師向玉里樂智據點的長者分享，口腔老化會稍微影響咀嚼和吞嚥功能，但不會影響味覺和唾液分泌，口腔常見疾病牙菌斑、牙結石、牙周炎生成的過程，未清除的牙菌斑會堆積成牙結石，隨著牙菌斑及牙結石不斷增加，牙肉萎縮形成牙周囊，提醒落實口腔清潔的重要性，以及口腔黏膜自我檢查、假牙清潔的資訊，也提供牙科看診時間讓長者參考。

第三站來到德武苓雅文化健康站，謝芸晨護理師分享了容易跌倒的危險群和環境，預防跌倒的方法等；謝芸晨表示，部分長者可能有做運動容易造成骨頭傷害的迷思，但規律、定期的運動，可以加強下肢肌力、身體柔軟度，對平衡度是有幫助的。張郁佳藥師則提醒用藥常見的問題、多重用藥危險族群、用藥安全五大核心、藥品保存原則，也

提醒長者如果有用藥的問題，可以到玉里慈濟醫院的藥物整合門診詢問，家醫科醫師會解釋藥物的功效及副作用，評估是否有重複使用藥物，以及使用該藥品的必要性。

黃明雯中醫師分享當時序到了白露後，早晚溫差會愈來愈大，長者就寢時可穿著長褲長袖，將衣服紮進褲頭，以防睡著後踢被著涼。早上起床時不要立刻站起身，可以先在床上動一動，現場



王仁甫醫師介紹「中醫的五種武器」，現場進行簡易刮痧的指導。



黃明雯醫師透過按壓穴道與長者做互動。



許耀升醫師提醒長者在疫情期間，若前往人潮密集處或醫療院所，務必以正確方式配戴口罩

熱情的阿嬤也分享自己在睡前會做瑜伽，起床時也先暖身，讓身體適應再下床。「我們這邊是不是有一個骨頭，然後一個大拇指的距離。」黃明雯醫師也透過按壓穴道與長者做互動，分享在目前的時節可以按壓穴道來做簡易養生。

衛教宣導的最終站，急診醫學科許耀升醫師來到三民為長者進行宣導。首先，許耀升醫師分享了今年影響全球的新冠肺炎 COVID-19，其傳染力非常高，高齡的長輩免疫力較差，又有糖尿病、高血壓等慢性病，若不慎感染會非常嚴重，因此出入人潮密集處或醫療院所務必戴上口罩，正確戴口罩的口訣「開、戴、壓、密」才能把口鼻完整包覆，發揮防護效果。每年秋季即進入流感的高峰期，流感的症狀為出現三十九度的高燒、呼吸困難、

胸悶、肌肉痠痛、關節痠痛、重度疲倦虛弱無力。為了提高保護力，請長者每年定期接種流感疫苗。許耀升醫師也介紹花東地區常見的恙蟲叮咬，恙蟲藏在雜草叢生處，如果不慎被叮咬，會出現無痛性的焦痂傷口，還會持續性高燒、淋巴結腫大，提醒到野外要著長袖衣褲，回家後應盡速沐浴，將躲藏在身上的蟲子沖洗掉。

玉里慈院秉持「人本醫療、尊重生命」的宗旨，重視病人安全與醫病溝通，醫師群進入部落與社區宣導「為病安發聲」，讓鄉親建立正確的就醫觀念，在就醫過程中若感到不瞭解，應該主動表達心中的擔心或顧慮，問清楚、講明白，減少溝通不良，拉近醫病關係。（文、攝影／張汶毓）