

非傳染性疾病 (non-communicable diseases, NCDs) 健康管理指引手冊



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

目錄

一般通則篇

- 03 慢性疾病自我管理
- 04 自我衛生安全防護
- 05 慢箋領藥 用藥不中斷
- 06 回診就醫時 防護措施要確實

慢性疾病照護篇

- 08 高血壓、腦中風、心臟疾病
- 09 糖尿病
- 10 肺阻塞
- 11 氣喘
- 12 腎臟病

給慢性病病友的話

- 根據國民健康署統計，超過八成的長者患有至少一種慢性病，有超過六成的長者同時罹患兩種慢性疾病，慢性疾病不像感冒會自行痊癒，而是需要依賴藥物或是改善生活型態來控制病情，因此病患除必須定期到醫院或診所看診追蹤之外，更需要建立日常生活保養之道，以減緩身體器官功能惡化，增加其健康餘命。
- 本指引手冊提供以下慢性疾病：糖尿病、腎臟病、肺阻塞、氣喘、腦中風、心臟病與高血壓等自我健康照護管理方法，在面對新型冠狀病毒擴散風險之際，提供您最貼切的照顧技巧，遠離疫情的威脅。



慢性疾病患者為
**嚴重特殊傳染性肺炎
重症高風險族群！**

**身為慢性疾病患者，
我該怎麼做？**



一般通則篇

慢性疾病自我管理

慢性疾病管理好 提升免疫沒煩惱

1. 按時用藥，**不可隨意停藥**

2. 定時**量測血壓、血糖**

3. 正常生活作息，保持好心情

4. 規律**運動**，維持好體力

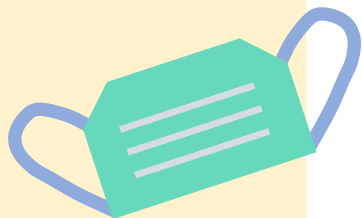
5. **健康飲食**，充足營養



自我衛生安全防護

減少風險 從這些小地方做起

1. 肥皂**勤洗手**，維持手部清潔
2. 不要用手碰觸**眼睛、鼻子和嘴巴**
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
4. 外出時**配戴口罩**
5. 生病時在家休息
6. **減少不必要的外出活動**



慢箋領藥 用藥不中斷



慢性病 連續處方箋

可到您家附近的

社區健保藥局 領藥

按時用藥，不隨意停藥！



社區健保藥局哪裡找？
藥師公會全聯會



回診就醫時 防護措施要確實



必須至醫院回診或看病時...

務必正確**配戴**口罩

勿摸**眼、口、鼻**

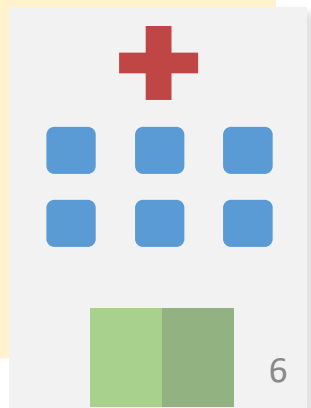
用**肥皂**(洗手乳)確實**洗手**



配戴口罩時機與正確步驟影片
衛生福利部疾病管制署



正確洗手步驟影片
衛生福利部疾病管制署



慢性疾病照護篇



高血壓、腦中風、心臟疾病 輕鬆防疫這樣做

血壓 居家自我管理

每日記得**量血壓**，並利用紙本或手機下載相關健康管理軟體記錄血壓數值，監控血壓變化情形。落實**低油、糖、鹽及高纖飲食**，**拒菸酒、適度運動**，保持良好的身體狀態。持續**規律服藥**，有助血壓控制

心臟病 急性發作徵兆

有急性發作徵兆，不避諱就醫

出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病徵

中風 症狀 FAST 口訣

臉部(Face)表情不對稱、雙手(Arm)力氣不一樣、或講話(Speech)變得不清楚，有任一症狀，記下時間點 (Time) 快快就醫，爭取黃金搶救期

糖尿病照護

疫情期間穩定控糖 糖友防疫免緊張

1. **規律用藥不中斷**：糖友應依醫師處方規律用藥，不自行停藥，建議優先持慢性病連續處方箋至社區健保特約藥局領藥；必要時到醫院或診所回診，記得戴好口罩+勤洗手，減少感染風險。
2. **定期量血糖**：居家量測血糖並記錄數值，了解自己的血糖值變化，預防低血糖等急症發生。
3. **做好自我健康管理**：正常作息，保持均衡飲食、規律運動的好習慣，提升免疫力，防疫最安心。

按時用藥量血糖



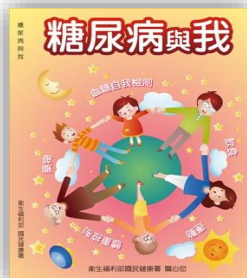
均衡飲食



身體活動



糖尿病與我 提供您更多控糖好觀念



肺阻塞(COPD)照護

肺阻塞患者做好自我健康照護 不讓疫情找上門

1

戒菸及遠離二手菸害
改善呼吸道症狀



2

持續規律用藥
降低肺部發炎症狀



3

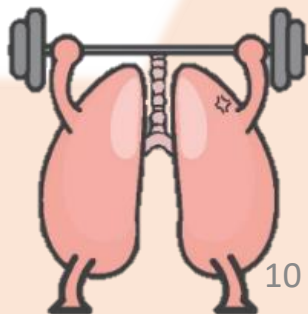
補充營養及水份
提升肌肉及身體能量

4

適當肺部復健運動
增強肺功能

5

出門戴口罩
降低呼吸道感染



氣喘照護

防疫期間
氣喘患者4招防護要做好！

出門戴口罩
避免刺激呼吸道



正確、規律使用
吸入型藥物



定期打掃居家環境，清除過敏原

- ★每日三次，使用當日泡製的漂白水消毒
- ★家具、廚房，消毒可以用1：100的稀釋漂白水（500 ppm）
- ★浴室或馬桶表面則應使用1：10的稀釋漂白水（5000 ppm）
- ★室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔

規律運動，控制體重，增加心肺功能

- ★如：慢跑、游泳、散步
- ★國民健康署提供「2瓶礦泉水」居家運動法

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-51605-1.html>

腎臟病照護

保護腎臟要預防『腎』於治療!!



疫情期間，為減少出入醫療院所，降低感染冠狀病毒的危險，腎臟病人的自我照護，必須注意下列事項：

- 務必**按時服藥**，以免病情控制不良，產生緊急狀況，增加就醫的危險。
- **不要**因為害怕感染肺炎，而**服用偏方、來路不明藥物或誇大的保健食品**，反而更加傷害腎臟。
- 已接受透析的病人，除遵從醫囑，按照安排時間至院所接受透析外，**更要小心控制水分與高磷、高鉀食物的攝取**，避免因為危急狀況而至急診緊急透析。
- 為降低冠狀病毒感染的風險，請謹記：**戴口罩、勤洗手、勿摸眼口鼻 3大絕招!**

定期做三種護腎檢查

【驗血】(血清肌酸酐)





國民
健康署

關心您 ❤️