

## 社區醫學專欄

### 愛腎主題週活動舉辦紀錄

社區醫學科  
辦事員/江宜璇

為提升民衆的健康，以及對腎臟及其相關疾病的認識，腎臟科與社區醫學科以世界腎臟日（每年3月第二個星期四）為號召，從3月16日至3月22日舉辦愛腎主題週系列活動。

我們於102年11月開始籌劃活動內容，項目包括支週日在花博公園舉行的愛腎護腎團遊會（由國民健康署指導，台灣腎臟醫學會主辦，本院與汐止國泰、新竹國泰協辦），還有在院內大廳週一至週五上午，每天兩個小時共5場民衆免費活動，包括血糖與尿液（尿糖、尿蛋白、尿潛血）篩檢、有獎徵答、護理師及營養師或藥師的腎臟相關專業衛教諮詢等，週六上午則邀請腎臟科彭聖曾主任進行愛腎護腎健康講座。

有了去年舉辦護肝週的經驗，這次很快就敲定了活動細節。免費篩檢人數每天限額60名，總篩檢人數預計為300名，採取現場排隊報名。有獎徵答的小禮物由彭主任協請廠商提供，約共500份。專業衛教諮詢部分，由營養組週一、四安排一名營養師，藥劑科週二、三、五安排一名藥師，搭配每天一名護理師。健康講座因場地容額限制，限額100名，並須以事先電話報名來掌握人數。去年護肝週曾邀請復健科簡文仁治療師帶領民衆做護肝操深受好評，今年再次邀請簡治療師於活動開幕當天做愛腎操，豐富活動內容。

洪副院長在活動當天親臨致詞(圖一)，表示醫院對活動的重視。免費篩檢名額每天在活動開始後沒多久就已額滿，民衆也很有秩序地等候；有獎徵答在志工們的帶動下，吸引許多民衆熱情參與，除了讓民衆可獲得腎臟相關小知識外，還能得到小禮物；有不少民衆向護理師及營養師或藥師詢問關於腎臟方面的問題，活動現場亦準備許多腎臟相關的衛教單張及刊物供民衆索取。週六健康講座的主題為「慢性腎臟病的預防與保健」(圖二)，透過彭主任專業且詳細說明，很多民衆都表示獲益良多，在過程中也很積極發問，與彭主任建立良好的互動。

此次活動參加總人次達1,699人次（團遊會744人次、篩檢298人次、有獎徵答500人次、衛教

諮詢50人次、健康講座107人次），篩檢結果共有220人次數值異常（血糖89人次、尿糖10人次、尿蛋白52人次、尿潛血69人次）。針對篩檢結果數值異常的民衆，護理師當場立即給予建議，提醒民衆應注意事項、如何保養及需進行後續追蹤。

往年腎臟科都會配合台灣腎臟醫學會舉辦團遊會及健康講座，今年與社醫科共同合作，擴大舉辦愛腎主題活動週，希望民衆能更注重自身健康外，也期望能增加醫院及腎臟科的能見度。有了去年的經驗，這次活動在準備過程中，除了各項活動細節、流程根據討論結果時時微調外，大部分都能順利執行。另外，活動中使用試紙進行篩檢，讓民衆不需等候太久時間即可知道結果，若有異常護理師可隨即提醒民衆不要輕忽，並要多加注意自身健康。

本院希望透過愛腎週的活動，讓民衆了解腎臟保健的重要性。此次的活動圓滿落幕，尤其是感謝各單位的通力合作，才能讓每天的活動都能順利進行。

圖一 洪副院長蒞臨致詞



圖二 愛腎護腎健康講座

