

慢性疾病的預防及健康促進

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
國泰綜合醫院
2019年10月26日

亞洲大學附設醫院 蔡肇基 副院長

健康的定義

► *What is the WHO definition of health?*

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康不僅為疾病或羸弱之消除，而係身體，心理與社會之完全健康狀態。

身體健康：決定因素

- ▶ 改善不良行為
- ▶ 養成良好生活(與 飲食)習慣

- ▶ Changing individual's behavior
- ▶ Promoting healthy lifestyles

心靈健康：決定因素

希臘apollo神廟石柱三句話：

認清自己

凡事勿過度

承諾發誓災禍將至

Know thyself

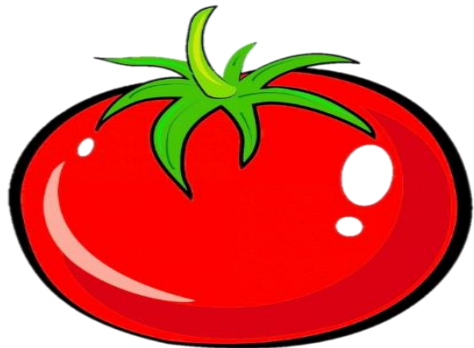
Nothing in excess

Make a pledge and mischief is nigh

(Make a promise disaster is near)

身體：足夠營養素+運動

- Food intake with appropriate composition of Protein, lipid and carbohydrate
- Vegetable and fruits with broccoli (Green vegetable), tomato (red vegetable), turmeric(yellow vegetable), nuts(black bean)
- Adequate exercise make physical fitness



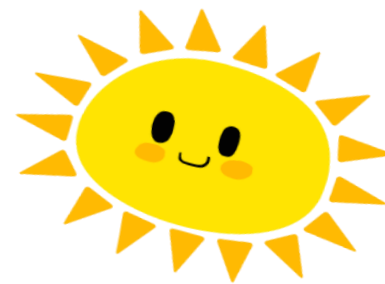
心靈出路：正念自覺



- 正念自覺：

(Mindfulness and Self-consciousness)

- Mindfulness: be aware of emotion via
- Breathing-in : awareness (正念接納自己)
- Breathing-out: forgiveness (寬以待人)



- 不要封閉自己 尋找興趣 與同好
- (意識到自己身體與心理的變化及不適
- 適時與家人和朋友和諧相處，並保持良好的關係)

慢性疾病的預防

- ▶ 慢性疾病的原因
 - ▶ Smoking/air pollutant 氣管炎與氣喘
 - ▶ Lack/over of exercise 退化性關節炎
 - ▶ Unhealthy/Excessive diet: 代謝病
meat/alcohol/lipid/carbohydrate
- ▶ 自己知道疾病的原因, 才能治療
- ▶ 自己想治療疾病, 治療就成功一半

疾病治療原則

預防勝於治療(上醫醫未病)

愈早治療效果愈好

完全控制再停止用藥

總結

- ▶ 健康的決定因素：身心靈社會都健康
- ▶ 健康促進全人照護：與自己/別人和諧相處
- ▶ 慢性病的預防：疾病認知才能預防
- ▶ 最容易預防的慢性病：痛風與含糖飲料