

慢性病疫情流行期 健康管理手冊



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



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

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。

衛生福利部國民健康署

署長  謹識



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

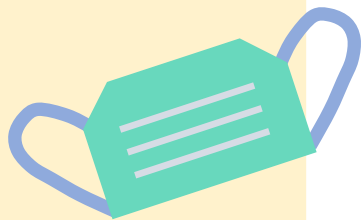
5.**健康飲食**，充足營養



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



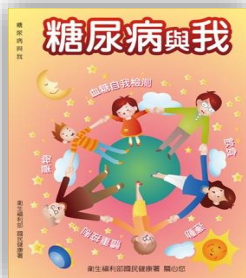
均衡飲食



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

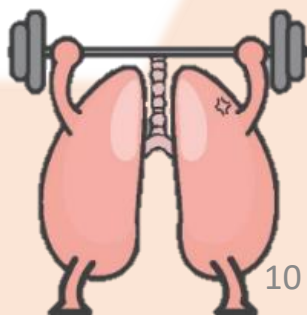
補充營養及水份
提升肌肉及身體能量

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！

正確、規律使用
吸入型藥物

出門戴口罩
避免刺激呼吸道



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)



【驗尿】



