

2017.5.23 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：厚得教會馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 09:30-12:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：心血管保健介紹
- ◆講師：馬偕醫院家醫科 蔣得明 醫師
- ◆參加人數：25 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 19 份)

分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	52.2%	47.8%	0%	0%	0%
場地安排	56.5%	43.5%	0%	0%	0%
表達方式	73.9%	26.1%	0%	0%	0%
課程內容	69.6%	30.4%	0%	0%	0%
服務態度	73.9%	26.1%	0%	0%	0%
總體滿意度	65.2%	34.8%	0%	0%	0%

◆活動相片：



心血管疾病中，心肌梗塞、腦中風是最讓人措手不及，且危及生命的疾病，是國人十大死因中的前二、三名，僅次於癌症！事實上這類心血管疾病，主要還是因血管粥狀動脈硬化所引起，如何預防？有賴於血中膽固醇的控制，平日飲食掌握三低一高原則(低油、低鹽、低糖、高纖)，搭配規律運動(每日至少 30 分鐘)，讓自己運動到流汗、微喘但可說話的程度，並戒菸、節酒，不熬夜、保持好心情等，維持良好的生活型態，降低罹患三高(高血壓、高血脂、高血糖)慢性病的風險，自然疾病就會遠離喔~