

2016.07.16 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：太平洋花園社區馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 10:00-11:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：糖尿病的預防及保健
- ◆講師：馬偕醫院 黃娟娟 護理長
- ◆參加人數：15 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 14 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	53.8%	46.2%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	53.85%	46.15%	0.0%	0.0%	0.0%
講師表達	53.8%	46.2%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	53.8%	46.2%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	53.8%	46.2%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	53.8%	46.2%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：



第二型糖尿病為國人最常見的糖尿病症候群，它往往來自於代謝症候群，研究指出，代謝症候群會增加得到糖尿病機會 3~5 倍、心臟血管疾病 2-3 倍、死亡率提高 2-4 倍，因此遠離代謝症候群就從預防高血糖、高血壓、高血脂開始！根據美國糖尿病學會，A1C 降低 1%就能減少腦中風、心肌梗塞的危險，糖尿病病患理想的血壓值應低於 130/80，而控制高血壓能預防器官損傷還能降低心血管疾病之發病率呢！然而，少吃、多動、減重才是代謝症候群的治本之道！飲食控制運用低油低糖低鹽高纖，記住口訣運動 333，遠離糖尿病。