**2018北區罕病家屬健康檢查暨喘息舒活開始報名囉**

　　有健康的身體，才能照顧身旁親愛的家人。為了使長期照顧罕病病友的家屬，都能注意自己的身心健康狀況，今年我們再次辦理「罕病北區家屬喘息健康檢查暨舒活身心活動」，特別為長期照顧病友的家屬量身打造檢查項目，希望每位家屬都能掌握自己的身心狀況；另外還安排現正最夯的泡泡足球、體驗需要十分手眼協調能耐的陸上龍舟，及超級神箭手等趣味活動，以舒活長期照顧者的疲憊身軀，同時也讓家屬們彼此互相認識與分享交流。每年舉辦「罕病家屬健康檢查喘息活動」均受到家屬們熱烈的反應迴響，也讓參與的家長們能夠對自己的身體有多一點的掌握。

◎活動時間：2018年3月24日(六)

◎活動地點：

(1)健康吉美診所(台北市基隆路一段176號16樓 /松山高中旁,市政府捷運站1號出口)

(2)南港運動中心(台北市南港區玉成街69號，近捷運後山埤站、松山火車站)

◎活動對象：病友主要照顧者(父母優先)且須全程參加，若額滿將進行抽籤，並以首次參加者為優先

◎報名人數: 40名家屬

◎報名方式：一律採線上報名

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfeXeVg0N9xqJUK3SIXX_CNjkRQ43zN6rY909u8XenTcK6bTg/viewform>

◎報名時間：即日起接受報名，截止日期為3月19日（一），逾期恕不受理，額滿為止，參與者活動前一週將以電話或簡訊通知，並寄發健檢行前通知信件

◎活動流程

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 時間 | 活動名稱 | 活動地點 | 活動內容 |
| 1 | 08:30-11:30 | 晨間健檢好健康 | 健康吉美診所 | 晨間健檢好健康 |
| 2 | 12:00-14:00 | 美味午餐時間 |  | 聚餐聯誼相互交流 |
| 3 | 13:30-14:00 | 自行前往餐廳 | 南港運動中心 |  |
| 4 | 14:00-14:40 | 遊戲一: 泡彈足球 | 10人/組，分組遊戲，每組遊戲時間約10分鐘，共40分 |
| 5 | 14:40-15:00 | 中場休息 | 中場休息 |
| 6 | 15:00-15:45 | 遊戲二: 龍舟競走、  雷霆戰鼓 | 10人/組，分組遊戲，每組遊戲時間約10分鐘，共40分 |
| 7 | 16:00-16:30 | 大合照/快樂歸賦 |  |  |

附件一健康檢查項目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 品項 | 細項名稱 | 臨床意義 |
| 一般檢查 | 身高 | 身體的初步評估，以瞭解身體基本狀況 |
| 體重 |
| 血壓 |
| 脈博 |
| 代謝症候群指標 | 腰圍 |
| 聴力檢查 | 聽力(音叉) | 兩耳聽力衰減程度檢測 |
| 眼科檢查 | 視力檢查 (視力.辨色力) | 是否有視力衰退、老花、紅綠色盲、色弱 |
| 尿液常規檢查 | 尿糖GLU | 肝、膽、腎、泌尿道疾病 及糖尿病篩檢。可藉由尿液常規檢查得知是否有尿路感染或發炎、腎功能不良、糖尿病、充血性心臟衰竭、膽阻塞或肝臟疾病、溶血性黃膽、急性肝炎、肝硬化、體內脂肪代謝不完全．．等疾病。 |
| 尿蛋白質Pro |
| 潛血OB |
| 尿酸鹼值PH |
| 尿膽紅素BIL |
| 尿膽素原URO |
| 比重SG |
| 尿白血球WBC |
| 亞硝酸NIT |
| 酮體KET |
| 全套血液功能檢查 | 白血球計數 W.B.C  血色素 Hb | 暸解是否貧血、受感染、白血病、紅血球體積大小、白血球總數、血小板總數、血液凝固功能等是否正常。藉由全套血液檢查可讓專業醫師藉以評估受檢者是否感染濾過性病毒或結核菌、免疫缺乏疾病、再生不良性貧血、急性感染的恢復期、過敏、惡性瘤或寄生蟲感染、細菌或病毒感染、炎症反應或骨髓增生症、藥物作用、紅血球增多症、慢性骨髓性白血症、骨髓纖維化、脾臟機能不全．．．等 |
| 整體肝臟 功能檢查 | 轉氨基酵素SGOT(AST) | 瞭解是否有肝功能異常等疾病，SGOT值高代表肝、心、腦或血球細胞之病變。 |
| 丙酮轉氨酵素SGPT(ALT) | SGPT值高代表急性肝炎、酒精性肝障礙、肝硬化、肝癌等。 |
| 腎功能檢查 | 肌酸肝Creatinine | 了解蛋白質代謝及腎炎、腎衰竭、腎功能障礙等檢查。 |
| 腎功能 痛風檢查 | 尿酸U-A | 評估是否造成痛風、飲酒過量、腎小管功能異常等疾病。 |
| 肝炎檢查 | B肝表面抗原(EIA)HBsAg | 是否感染Ｂ型肝炎、帶原者、及是否有抵抗能力或需接受Ｂ型肝炎疫苗注射 |
| 糖尿病檢驗 | 飯前空腹血糖 (AC)Glucose | 檢驗數值偏高，可能為糖尿病，若維持長時間，可能繼而引發其他合併症，例如：心血管疾病、腦血管疾病、神經系統疾病、腎功能障礙等。 |
| 心臟血管疾病 危險因子篩檢 | 膽固醇T-chol | 血脂分析、脂肪代謝、血液循環等 心血管 疾病之檢查膽固醇過高易引起高血壓、動脈硬化、腦中風；若過低則可能有貧血、營養不良等情形。 |
| 三酸甘油脂TG | 血液中的三酸甘油脂過多，會儲存為皮下脂肪變成動脈硬化疾病的危險因子。TG值過高時，易罹患糖尿病、動脈硬化、心肌梗塞。 |
| 防癌篩檢 | 癌胚胎抗原(大腸癌) CEA | 大腸癌之篩檢，CEA廣泛應用於消化器癌症的篩檢。通常患有大腸、直腸癌、胰臟腫瘤時，CEA值會偏高。 |
| 心臟機能篩檢 | 心電圖EKG | 心律功能之檢查，利用精密儀器以圖形描記與心臟搏動有關電位傳導變化，藉以判斷是否有心律不整，心房或心室肥大、心肌缺氧或梗塞及其他疾病造成的心臟變化之情形。 |
| X光檢查 | 胸腔正面X光 | 藉由X光透視胸腔、以了解胸腔、肺部、心臟等器官，是否有肺結核、肺癌、心臟擴大、主動脈弓突、水胸、氣胸、脊椎側彎等異常情形 |
| 腹部X光KUB | 藉由X光透視解腹腔(骨盆)器官，是否有腫瘤、腎結石、膀胱結石、腸阻塞、骨刺、脊椎側彎等異常情形 |
| 超音波 | 上腹部超音波 | 專業醫師以精準之超音波儀進行 肝、膽、腎、胰及脾 臟器官之檢查，可檢查出例如：肝硬化、脂肪肝、肝腫瘤、膽結石、膽管擴張、脾腫大及腎結石等 |
| 營養餐點 | 精緻餐點提供均衡營養餐點-早餐 | |
| 報告書 | 報告詳實報告書 | |