

實用
自我健康照護
手冊

Self-Care Handbook



北加州台灣長輩會
2009年重陽節獻禮

會員姓名： _____

急救和緊急狀況處理

立刻要做的事

心肺復甦術 (CPR) 的操作口訣為
” 叫叫 ABC ”

叫 - 檢查意識, 以確定有無意識

叫 - 若無反應則高聲求救, 撥打 911

A (airway) 開 - 打開呼吸道, 壓額提下巴

B (breathing) 吹 - 捏住傷患鼻孔, 口對口連吹
二口氣以維持呼吸

C (circulation) 壓 - 雙掌重疊、十指相扣, 連續
30 次壓胸 (用力壓、快快壓, 100 次/分) 給
予心臟按摩以維持循環

呼吸困難 Breathing Emergencies

緊急處理: 保持順暢呼吸的姿勢休息, 等情
況比較和緩, 再到醫院檢查。

噎傷 Choking

定義: 液體或固體的異物 (包含食物), 不小
心進入氣管中。比如老人家吃年糕。

緊急處理: 病患仍有呼吸時, 應鼓勵他咳
嗽, 但避免拍打其背部, 也不能給他喝水

休克 Shock

定義: 循環功能障礙, 而引發組織血液灌注
量不足, 導致器官功能異常



急救和緊急狀況處理

立刻要做的事

心肺復甦術 (CPR) 的操作口訣為

” 叫叫 ABC ”

叫 - 檢查意識, 以確定有無意識

叫 - 若無反應則高聲求救, 撥打 911

A(airway)開 - 打開呼吸道, 壓額提下巴

B(breathing)吹 - 捏住傷患鼻孔, 口對口連吹二口氣以維持呼吸

C(circulation)壓 - 雙掌重疊、十指相扣, 連續 30 次壓胸(用力壓、快快壓, 100 次/分)給予心臟按摩以維持循環

呼吸困難 Breathing Emergencies

緊急處理: 保持順暢呼吸的姿勢休息, 等情況比較和緩, 再到醫院檢查。

噎傷 Choking

定義: 液體或固體的異物(包含食物), 不小心進入氣管中。比如老人家吃年糕。

緊急處理: 病患仍有呼吸時, 應鼓勵他咳嗽, 但避免拍打其背部, 也不能給他喝水

休克 Shock

定義: 循環功能障礙, 而引發組織血液灌注量不足, 導致器官功能異常

徵候: 臉色蒼白、皮膚濕冷、心跳加快、血壓下降

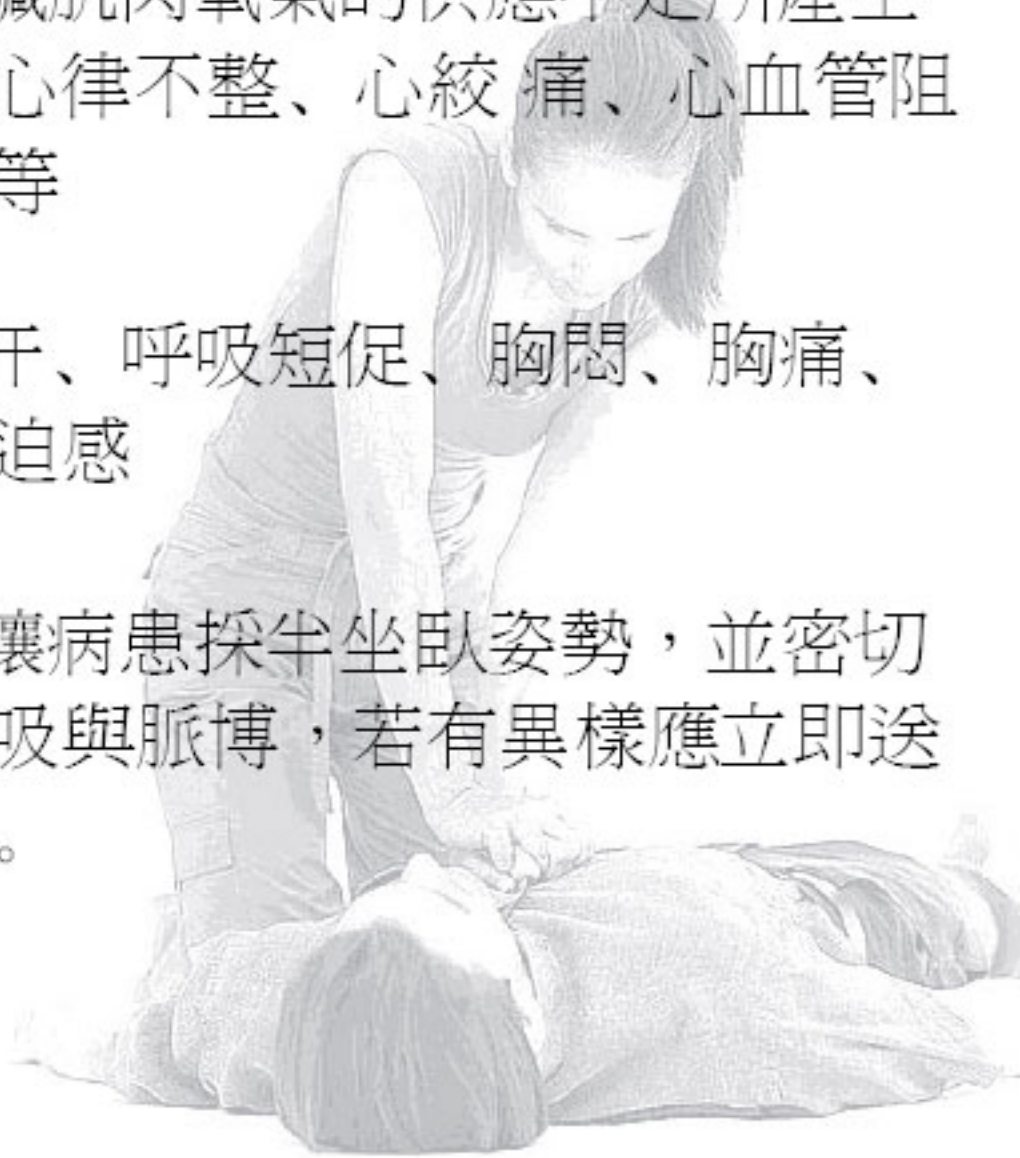
緊急處理: 患者平躺, 頭部偏向一側, 保持呼吸道暢通, 腳部以毛毯等物墊高。

心臟病 Heart Attack

定義: 因心臟肌肉氧氣的供應不足所產生的病症，如心律不整、心絞痛、心血管阻塞、心衰竭等

徵候: 冒冷汗、呼吸短促、胸悶、胸痛、左前胸有壓迫感

緊急處理: 讓病患採半坐臥姿勢，並密切觀察他的呼吸與脈博，若有異樣應立即送醫接受治療。



中風 Stroke

定義: 因腦血管阻塞或破裂而造成大腦局部或全部的功能失調，腦部組織受到壓迫或得不到足夠的血液灌流，而導致機能受損或壞死。

徵候: 症狀進行快速，輕者半身不遂或言語失常，嚴重的可能當場死亡。多數症狀為臉部或一側肢體突然感到無力或麻木、突然出現不明原因的頭痛、頸部僵硬、突然視力模糊、多重影像或是一隻眼睛、一邊視野看不到、無法言語或了解他人所說的話、平衡困難或頭昏眼花。

緊急處理:

1. 家屬應保持鎮定，撥打 911
2. 鬆開患者頸部或胸部的衣物，取出假牙
3. 保持呼吸道暢通，維持側臥，不餵食任何東西
4. 若有痙攣情形，把毛巾捲起來放入口中，以防止咬傷舌頭
5. 立即送醫。

燙傷和化學灼傷 Burns and Chemical Burns

緊急處理: 大量清水沖洗傷口後，塗抹抗生素藥膏。切勿於燒傷處塗抹醬油、沙拉油等，以防傷口更加惡化。

五步驟：

沖 - 清水沖洗 15-30 分鐘 (若無法沖洗可用冷敷)

脫 - 在水中小心除去衣物

泡 - 冷水持續浸泡 15-30 分鐘

蓋 - 燙傷部位覆蓋乾淨物品

送 - 塗抹抗生素藥膏或趕緊送醫院治療

中毒 Poisoning

原因: 意外、自殺、醫療意外或併發症

緊急處理: 食物中毒勿催吐，因會引起更大傷害或造成呼吸道阻塞而死亡。皮膚或眼睛中毒可先用清水或生理食鹽水沖洗，再行送醫。

頭部外傷 Head Injuries

緊急處理: 先臥床休息，避免暈眩而再度摔倒。若傷處延及頸部，應固定傷處避免頸部移位並趕緊送醫院治療。

扭傷或骨折 Sprains, Dislocations, and Fractures

緊急處理: 先固定傷處，防止再次傷害，再冰敷，減少腫脹。骨折或脫臼經過緊急處理後就應該就醫。

流鼻血 Nosebleeds

原因: 鼻子發炎、鼻部外傷、凝血功能受損或腫瘤

扭傷或骨折 Sprains, Dislocations, and Fractures

緊急處理: 先固定傷處，防止再次傷害，再冰敷，減少腫脹。骨折或脫臼經過緊急處理後就應該就醫。

流鼻血 Nosebleeds

原因: 鼻子發炎、鼻部外傷、凝血功能受損或腫瘤

緊急處理：採坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住流鼻血側的鼻翼，持續壓緊五至七分鐘，可幫助止血。

耳內異物 Objects in the Ear

緊急處理: 若有異物侵入時應避免用棉花棒掏耳，以防異物更侵入鼓膜受損。動物性的異物，不要緊張，到黑暗處，將手電筒對著耳孔，小蟲看到光就會跑出來。非動物性的異物，可用水或甘油倒入耳道內，浸泡約十分鐘，再試著讓耳內異物隨著液體流出。

觸電 Electrical Shock

緊急處理: 斷絕電源 (用乾的木棒或其它絕緣體，將觸電者與電源分開)，再視狀況急救。

過度換氣症候群 Hyperventilation Syndrome

原因: 因急性焦慮所引起的生理、心理反應

徵候: 患者會不自主的加快呼吸，導致過多的二氧化碳被排出而造成二氧化碳血症，因而也會引發呼吸性鹼中毒。

緊急處理: 安撫病患情緒，讓呼吸放慢，通常 5 到 10 分鐘症狀就能緩和，必要時才需送醫。



用藥須知問答

問: 是不是所有的藥都可以磨成粉?

答: 除了原本設計成咀嚼服用的藥品外，並不是任何藥物都適合這麼做的。當藥師指示必須整粒吞服，除了喪失矯味作用的糖衣錠外，一定有下列的原因，請遵從指示。

一定不能磨粉或嚼碎的藥劑:

- a. 控制釋放型藥品 - 例如止痛劑、降血壓藥、抗心律不整劑、氣喘治療用藥等，都是經過設計後可以定速釋放藥品，維持較長久的藥效。
- b. 腸衣錠或膠囊 - 例如某些消化酵素、胃藥、瀉劑都是利用腸衣將藥品保護起來，避免胃酸的破壞，將藥品安全的送達十二指腸被吸收，或是到達大腸去發揮作用。
- c. 舌下錠 - 最好的例子是硝基甘油舌下錠，用來治療急性心絞痛發作。這些藥品如果口服，藥效會變差甚至失效。

問: 怎麼知道我吃的藥有沒有不良反應?

答: 當藥物發生副作用、過敏反應或是藥物交互作用情況時，便可能產生藥物不良反應。藥物不良反應可能有以下的症狀:

- a. 噁心、消化不良、嘔吐
- b. 便秘、腹瀉、解尿困難
- c. 口乾、頭痛、頭暈、耳鳴、視力模糊
- d. 意識障礙、睡眠或呼吸困難
- e. 皮疹、出血

無論是處方藥或是非處方藥須遵守處方的規定，不宜擅自調整吃法。千萬不要使用別人

的處方藥。用藥之前，一定要與藥師溝通清楚所服藥物的副作用或可能產生的過敏反應，了解愈清楚，用藥愈安全。

問: 看病或買藥之前那些用藥資詢須告知醫生或藥師?

答: 藥品的選擇會因個人的體質、潛在疾病與對藥品不良反應的耐受力而有不同。因此，在看病或買藥之前，告知醫生或藥師關於自己的用藥相關資詢是非常的重要。

藥品的過敏反應，輕者皮膚紅癢，嚴重者可導致休克死亡。例如高血壓、糖尿病，有低鹽、低糖等飲食限制，有些藥品可能正好含有高鹽、高糖，因此可能影響疾病的控制。

您的用藥相關資詢可以幫助醫師或藥師為您選擇更適合且負面影響最輕的藥品。

問: 藥，該在什麼時候吃效果最好?

答: 通常有催眠或鎮靜作用的在睡前服用。每天吃一次的利尿劑，應該避開夜晚吃藥。一天中血壓最高的時間在黃昏，可在下午吃降血壓藥。胃酸分泌最多的時間是深夜到清晨，因此治療消化性潰瘍的胃酸分泌抑制藥，適合在睡前服用。

飯前或隨餐服藥可以是用餐開始到一小時內，空腹服藥的時間應該是餐前兩小時。但有些藥品可能會指定確實的服藥時間，效果最持久。

以上這些例子說明服藥時間的設計通常有科學依據，最好遵從醫生或藥師指示用藥。

慢性病的預防與照護

■ 糖尿病 Diabetes

定義: 正常人可以藉著胰島素的荷爾蒙，將血糖控制在正常範圍內。若胰島素的量不夠或是作用力降低，血糖升高超出特定值。

徵候: 口渴、多尿、疲勞、體重減輕、視力模糊、傷口不易癒合、反覆性的皮膚及泌尿道感染等症狀。

併發症: 冠狀動脈心臟病、腦中風、末梢血管堵塞、下肢潰瘍、失明、腎臟衰竭、免疫功能失常等。

如何預防:

1. 飲食 - 多吃富含纖維質的食物，少吃含油脂高、膽固醇高、精緻糖類的食品
2. 運動 - 每週至少五次、每次 20-30 分鐘、至輕微出汗而不覺得太喘為原則。

怎樣照護自己:

1. 隨身攜帶糖尿病辨識證件，並充分了解糖尿病的控制方法。
2. 要落實血糖自我監測，並養成健康飲食及運動習慣。
4. 預防足部受傷，並每日按摩足部。
5. 嚴格控制血壓、血脂肪血糖。
6. 按時服藥並定期抽血檢驗。

■ 血脂肪異常症 High Cholesterol

原因: 運載脂肪的「脂蛋白」代謝異常，主要由遺傳基因控制。飲食或其它疾病與藥物亦會引起此疾病。

徵候: 初期並無明顯的症狀。若沒有治療，會造成動脈粥狀硬化，動脈狹窄阻塞而影響重要器官的血液供應。

併發症：冠狀動脈心臟病和心肌梗塞、腦中風、末梢血管堵塞疾病、腹部主動脈瘤等。

如何預防：

1. 控制血脂以防止併發症。如有糖尿病、高血壓，需同時治療。
2. 改變不良的生活習慣，包含飲食控制規則、運動、減輕體重。

怎樣照護自己：

1. 避免高熱量食物或過多肉類
2. 規則持續的運動並控制體重
3. 與醫師配合，定時回診、按時服藥

■ 高血壓 High Blood Pressure

原因: 90-95%的高血壓患者屬原因不明，少部分則由其它疾病引起。

徵候: 大部分的患者不會感到不適，有些會出現頭痛、頭暈等。

併發症: 心絞痛、心臟衰竭、心律不整、心肌梗塞、腦中風、腎臟病、眼睛血管病變。

如何預防:

1. 控制血壓以防止併發症。如有糖尿病、血脂肪異常，需同時治療。
2. 長期服用降壓藥物以降低發生併發症的風險。

怎樣照護自己:

1. 避免太鹹、油膩、高熱量食物
2. 保持規則持續的運動並控制體重
3. 調適壓力
4. 經常量血壓並做紀錄
5. 按時服藥、定期複診

我的醫療資訊

完整的醫療資訊，迅速地掌握健康狀態，換得高品質的醫療照護

Name : _____

(姓名) (Last) (First)

Gender: ___ Male ___ Female

(性別) (男) (女)

Date of Birth _____ / _____ / _____

(生日) (月份) (日期) (年份)

Address:

(地址) (街道)

(城市)

(州)

(郵政區號)

Emergency Contacts 緊急連絡人:

a.Name: _____

(姓名)

Phone: (_____) - _____ - _____

(電話)

b. Name: _____

(姓名)

Phone: (_____) - _____ - _____

(電話)

Family Doctor 家庭醫生 :

Name: _____

(姓名)

Phone: (____) - _____ - _____

(電話)

Blood Type 血型: _____

Medical Insurance

Agency: _____

(醫療保險機構)

Medical insurance card:

(醫療保險卡)

Drugs Information 我的用藥資訊

1. Allergy History 過敏史:

Drug 藥品 _____

Food 食物 _____

2. The long-term medication

我的長期用藥

a. Name of the drug 藥名

Dose use(days/times) _____

劑量與使用頻率 (x天/x次)

b. Name of the drug 藥名

Dose use(days/times)_____

劑量與使用頻率 (x 天/x 次)

c. Name of the drug 藥名

Dose use(days/times)_____

劑量與使用頻率 (x 天/x 次)

**Surgery、Emergency、Hospital history 開
刀急診住院病史：**

a. Date 日期: _____

Clinical History 病歷

b. Date 日期: _____

Clinical History 病歷

c. Date 日期: _____

Clinical History 病歷

d. Date 日期: _____

Clinical History 病歷

An Important Health Check-Up

重要的健康檢查:

a. 子宮頸抹片檢查 Pap smear:

每年一次。若人乳頭瘤病毒測試 (HPV Test) 呈陽性反應，則應提早每年檢查。

Date 日期

b. 乳房攝影檢查 Mammography examination:

一般四十歲起每年一次即可。若有家族乳癌病史，則應提早每年檢查。



Date 日期

c. 攝護腺檢查 Prostate examination:

五十歲起每三至五年一次

Date 日期

d. 大腸鏡檢查 Colonoscopy:

五十歲起每十年一次。若家族有遺傳病例應即早檢查。若發現病理檢查有增殖性息肉，則需依照醫生指示。

Date 日期

e. 其它 Others:

45 歲以上每一至三年檢查血糖值

20 歲以上每五年檢查血脂肪

常用醫療、醫藥

中英對照

醫 藥	Medical terminology
健康診斷	General Check-Up
健康檢查	Physical Examination
病歷	Clinical History
診斷	Diagnosis
治療	Treatment
預防	Prevention
過敏	Allergies
副作用	Side Effect
藥物交互作用	Drug Interactions
注射	Injection
X光線	X-Ray
心電圖	E.K.G
免疫	Immunity
濾過性病毒	Virus
抗生素	Antibiotic
血型	Blood Type
血壓	Blood Pressure
營養	Nutrition
藥 品	Medicine
藥	Medicine (Drug)
藥丸	Tablet, Pill
膠囊	Capsules
眼藥	Eye Medicine
止咳藥	Cough Medicine
阿斯匹靈	Aspirin
止痛藥	Painkiller

藥方 Prescription

軟膏 Ointment

繃帶 Bandage

一般症狀

General Symptoms

高燒 High Fever

發冷 Chills

盜汗 Night Sweats

倦怠 Tiredness

失眠 Can't Sleep

肩頭發硬 Stiffness in Shoulder

打噴嚏 Sneeze

打嗝 Hiccup

痒 Itch

瘀傷 Bruise

腰痛 Low Back Pain

頭痛 Headache

激痛 Severe Pain

刺痛 Sharp pain

持續痛 Intermittence/Come & Go

絞痛 Colic

放射/擴散痛 Radiation Pain/Referral Pain

痙攣痛 Crampy Pain

血尿 Bloody Urine

驗血 Blood Examination

紅血球 Red Cell

白血球 White Cell

血小板 Platelet

呼吸困難 Difficulty in Breathing

聽力困難 Difficulty in Hearing

快/慢/不規則脈 Fast/Slow/Irregular Pulse

尿混濁 Cloudy Urine

呼吸系統**Respiratory System**

乾咳	Dry Cough
有痰咳	Productive Cough
咯血	Cough Blood
喘鳴/哮喘	Wheezing
氣喘病	Asthma
吐血, 血痰	Bloody Sputum
沙啞	Hoarseness
感冒	Common Cold
支氣管炎	Bronchitis
肺炎	Pneumonia
肺癌	Lung Cancer
胸痛	Chest pain

循環系統**Circulatory System**

淋巴腺	Lymph Node
動脈	Artery
靜脈	Vein
心臟發作	Heart Attach
血管硬化症	Hardening of blood vessels
心臟衰弱	Heart Failure
高/低血壓	Hypertension/Hypotension

神經系統**Nervous System**

神經	Nerve
脊髓	Spinal Cord
眼花	Dizziness
抽筋	Muscle Cramp / Charley Horse
麻木	Numbness
手抖	Shaking
暈倒	Pass out/Black out
意識喪失(短暫)	Unconsciousness



昏沉	Drowsy
昏迷 (長時間)	Coma
緊張	Nervous
週邊神經痛	Neuralgia /Peripheral
顏面神經痛	Facial Palsy
坐骨神經痛	Sciatica
四肢麻痺	Paralysis
癲癇	Epilepsy / Seizure
腦中風	Stroke
腦瘤	Brain Tumor
腦出血	Apoplexy
巴金森病	Parkinson's Disease
健忘症	Loss of Memory
憂鬱症	Depression
老人癡呆症	Alzheimer's Disease

消化系統

Digestive System

吐	Vomiting
全腹痛	Abdominal Pain
噁心/反胃	Nausea
嘔吐	Nausea
便通	Bowel Movement
軟便	Loose Stool
便秘	Constipation
血便	Bloody Stool
痔瘡	Hemorrhoids (Piles)
胰臟	Pancreas
膽囊/膽結石	Gall Bladder/Gall Stones
盲腸	Appendix
食慾	Appetite
肝硬化	Cirrhosis of the Liver

腸癌	Cancer of the intestine
肝炎	Hepatitis
肝癌	Cancer of the Liver
黃疸	Yellow discoloration
痔瘡	Hemorrhoids (Piles)
放屁	Pass Gas

泌尿科	Urinary System
------------	-----------------------

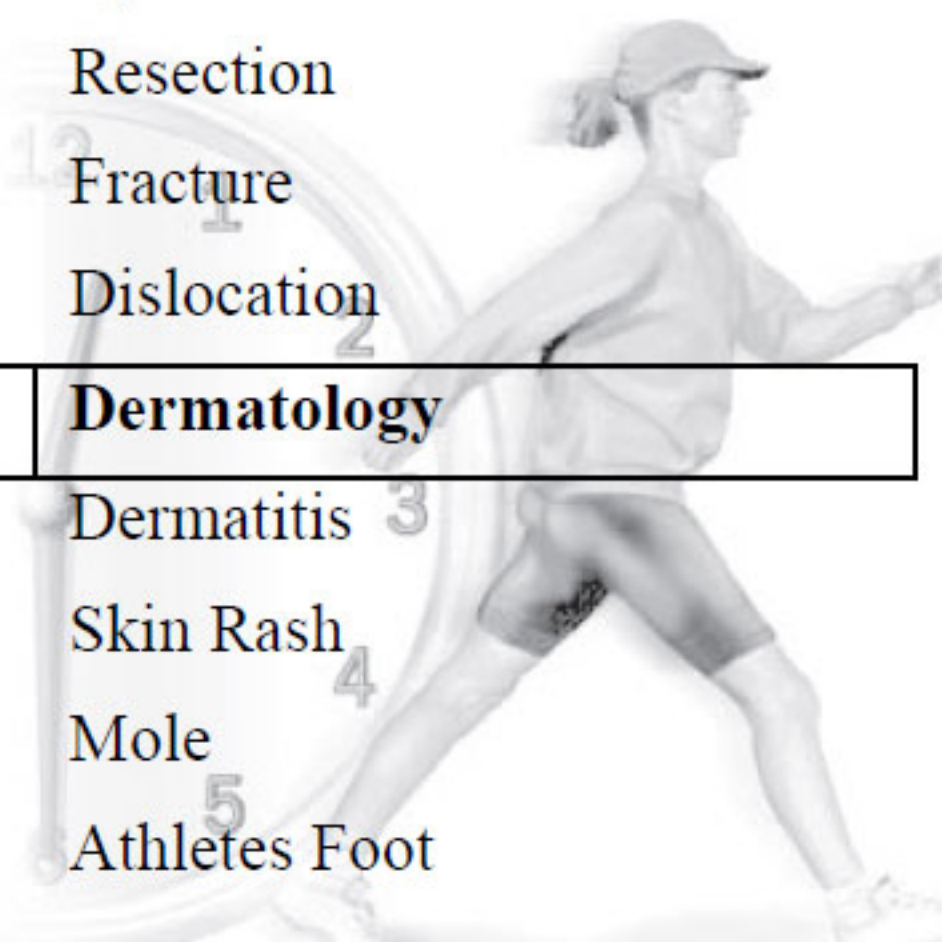
腎臟	Kidney
膀胱	Bladder
陰莖	Penis
睪丸	Testicles
前列腺肥大	Enlarged Prostate
排尿時疼痛	Pain while passing urine
小便困難	Difficultly of passing urine
小便失禁	Incontinence urine/BM

外科	Surgery
-----------	----------------

炎症	Inflammation
出血	Bleeding
局部麻醉	Local Anesthesia
全身麻醉	General Anesthesia
關節炎	Arthritis
移植	Transplantation
手術	Operation
切除	Resection
骨折	Fracture
脫臼	Dislocation

皮膚科	Dermatology
------------	--------------------

皮膚炎	Dermatitis 3
藥疹	Skin Rash 4
黑痣	Mole
香港腳	Athletes Foot 5



錢癬	Ringworm
轉移	Spread out
雞眼	Corn
胎記、痣	Birthmark, Nevus
脫毛	Falling out of hair

其他	Others
-----------	---------------

青光眼	Glaucoma
白內障	Cataract
視力不良	Poor Vision
視力模糊	Blurred Vision
牙周病	Periodontal
假牙	Denture
流行性感冒	Influenza
貧血	Anemia
白血病	Leukemia
甲狀腺肥大	Goiter
糖尿病	Diabetes Mellitus
痛風	Gout
風溼關節炎	Rheumatoid Arthritis
退化性關節炎	Degenerative Arthritis/ Joint Inflammation
流鼻涕	Running Nose
鼻塞	Stuffed Nose
耳分泌物	Ear Discharge
聲音沙啞	Hoarse Voice
花粉症	Hay Fever
救護車費	Ambulance
急診室費	Emergency Room
初診掛號	First Visit Registration
出院處	Discharge
復健費	Rehabilitation Therapy

如何提升處理健康問題及自我照護的能力

■ 利用比較正確的資訊管道

一般而言，來自電視、報紙的健康資訊錯誤率較高，須特別小心；來自專業醫學團體或教學醫院的資料較科學，但並不是百分之百沒問題。您應該與家庭醫師討論這些健康知識的合適性。

最近行政衛生署製作的網路健康達人 125 - 民眾自我照護手冊，教您做好健康管理，是一個很不錯的資訊管道。本手冊的部分資料亦摘自該處，提供會友參考。

■ 與醫師多討論

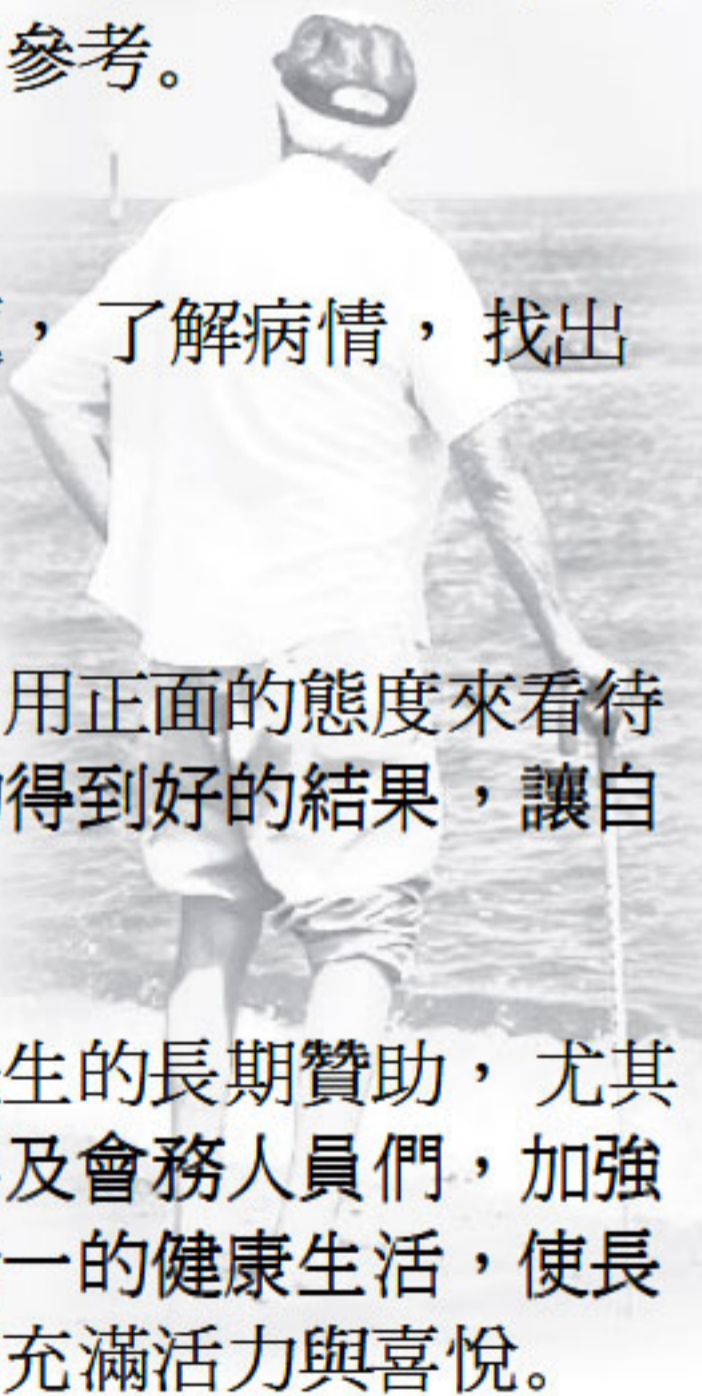
多與醫師討論健康問題，了解病情，找出合適的解決方法。

■ 正面的態度

一旦您做了決定，就要用正面的態度來看待這個決定，這樣才能夠得到好的結果，讓自己更健康。

感謝名譽會長陳文雄先生的長期贊助，尤其囑咐長輩會的理、監事及會務人員們，加強提供一個身、心、體合一的健康生活，使長輩們的健康快樂人生更充滿活力與喜悅。

此次編製”實用自我健康照護手冊”是一個新的嘗試，也特別感謝長輩會常年顧問陳柳江醫師的義助，使這本手冊能順利完成。這類實用且簡要的健康手冊，將視需求再推出系列的相關資訊，幫助會友們有個更健康快樂的生活。讓我們一齊拭目以待！



人人都希望有個健康的生活，能夠妥善的解決健康問題，才能帶給您健康快樂的人生。

醫學的進步日新月異，解決健康問題的方法往往不止一種。

有時，甚至不需要專業人員的介入，只要做好自我照護，即可解決健康問題。

希望此手冊，在您妥善的解決健康問題上能提供些許的幫助。



北加州台灣長輩會發行

©本書版權為北加州台灣長輩會所有，不得翻印。