

健康話題

每週三刊出

糖尿病前期需警覺，及早行動才安心

定期健康檢查

數據紅字 莫慌張

糖尿病相關危險因子

代謝症候群
防治計畫參與的診所

吸菸

肥胖

飲酒過量

缺乏運動

高血脂

高血壓

遺傳

HPA 衛生福利部 國民健康署

之一，依據2019-2023年國民營養健康調查的統計，20歲以上國人盛行率為12.8%，等於每8人就有1人罹患糖尿病，另外有四分之一的民眾處於糖尿病前期。糖尿病同時也是國人常見的慢性疾病，與吸菸、缺乏運動及不健康飲食等危險因子密切相關。糖尿病初期常缺乏明顯症狀，若長期控制不佳可能導致心血管疾病、腎臟病、視網膜病變等合併症的發

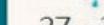
近期鄉親們收到本縣縣民健康篩檢報告，若檢查報告顯示空腹血糖值介於100至125 mg/dL，或糖化血色素(HbA_{1c})介於5.7%至6.4%，即表示處於糖尿病前期。若是發現血糖異常且有以下任兩項（腹部肥胖：男生腰圍IV 90公分，女生腰圍IV 80公分、血壓偏高：收縮壓IV 130 mmHg 或舒張壓IV 85 mmHg、空腹三酸甘油脂偏高：IV 150 mg/dL、高密度膽固醇偏低：男生 \wedge 40 mg/dL，女生 \wedge 50 mg/dL），即代表有代謝症候群，未來得糖尿病、心血管疾病的發生風險是一般人的2至6倍。建議及早前往縣立醫院或衛生所家醫科或內科門診就診，由醫師或專業醫療人員提供評估與健康指導。民衆亦可至「健康九九+」網站查詢預防糖尿病相關衛教素材，獲取實用的血糖自我管理技巧。

● 預防治代謝症候群 五大絕招要做到



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



連江縣	07/04 星期五	07/05 星期六	07/06 星期日	07/07 星期一	07/08 星期二	07/09 星期三	07/10 星期四
白天							
晚上							
	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 32°C	28 - 32°C	28 - 31°C	28 - 32°C
	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	28 - 30°C	28 - 30°C	28 - 29°C	28 - 30°C

連江縣立醫院門診時間表												一百一十四年七月					
科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		張志華	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	曹玉齡		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	吳定軒		吳定軒	劉瑞文		吳定軒	吳定軒		排班醫師	
婦產科				蔡岳儒			蔡岳儒						蔡岳儒				
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	彭友利		陳俊諱	彭友利		彭友利			彭友利			彭友利	
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)							陳志嘉					
疼痛科				劉瑞軒								劉瑞軒 (限約診)					
皮膚科	劉禧齡	劉禧齡			劉禧齡												
腸胃內科				(併超音波)	(併家醫科)												
泌尿科		併外科			併外科							併外科					
新冠疫苗						(併小兒科)											
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇							
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師			陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診				曹玉齡		陳志嘉											
國際旅遊醫學門診					併體檢 門診		併體檢 門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	曹玉齡	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：<http://www.matsuhs.gov.tw/>）。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：二三九九五轉一二一八（於上班時間內皆可預約）。
上班時間：週一至週六上午九時至下午四時半，週日及連假不營業。

掛號時間：周一至週六上午八時至十一時三十分。周一至週五下午一時三十分至五時
門診時間：周一至週六上午八時四十五分至十二時 (掛號處應量過於十一時四十五分後停止)

門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時，**(掛號病患最遲於十二時半前到院)**

本院自一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診。需本人親見在場。
大肚院區：便捲取用、便盆使用、廁所社區、促進健走。
中正院區：二二九七八八二一零零。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。
申訴專線：二三九九五分機一三零零。