

100 年度護理學院《生命歷程全人關懷特色典範計畫》

各子計畫活動成果報告表

—子計畫 4-2—

活動時間	100 年 10 月 4-7, 11-14, 18-20,25-28 日 100 年 11 月 1-4 日 8：30-5：00	活動地點	中臺科技大學質能館 4006 室
活動名稱	以雙能量 X 光骨質密度吸收測量儀(DXA)進行身體組成份分析	參加人數	社區民眾：35 人 中臺科大教職員公生：67 人
指導單位	教育部	協辦單位	中臺科技大學護理學院
主辦單位	中臺科技大學醫放系華亦熙老師		
活動宗旨及目的	根據調查，肥胖的人比一般人罹患慢性疾病（如糖尿病、高血壓、高血脂、痛風乃至於冠狀動脈心臟病、心肌梗塞、腦中風、癌症等）的機會高出很多。世界衛生組織（WHO）已將不健康飲食及缺乏身體活動量列為非傳染性疾病的危險因子。減少肥胖是可以預防這些疾病的，可是一旦罹病就無法根除。因此，良好的飲食習慣加上適度的運動習慣，若能從小養成，才能讓我們的下一代免於肥胖及相關「文明富貴病」的威脅。雙能量 X 光骨質密度吸收測量儀除了可以測量骨質密度以外，還能檢測身體組成份(脂肪及瘦肉)之比例及分布情形，是一種很適合用來介入肥胖檢測、預防及監控的方法。因此，此延續計畫擬以第一年計畫所購買之雙能量 X 光骨質密度吸收測量儀對本校教職員工生及社區居民進行體脂肪之篩檢，配合正確飲食及適當運動之衛教，期達到預防國人肥胖，促進國民健康之目標。		
活動內容說明	對東光里社區民眾及本校教職員工生進行： (1) 進行骨質密度掃描及骨質疏鬆症防治衛教 (2) 進行身體組成份分析，分析體脂率、脂肪分佈及身體體格指數(BMI) (3) 肥胖及代謝症候群衛教(包括飲食、運動、與疾病等)		

精彩內容摘要	(1) 這次活動要感謝護理學院林麗鳳老師的引介，透過這次調查活動，關懷東光里民眾的體脂率，讓大家對「代謝症候群與肥胖」的重視。 (2) 這次活動過程中體會到國人普遍聽過「代謝症候群」這個名詞，但對這個疾病會對生命造成何種嚴重性，及一旦肥胖了該如何處置，似乎沒有正確及完整的資訊及做法，因此，在社區及校園內加強推動身體組成分分析、宣導代謝症候及預防肥胖是日後必須持續進行的事。 (3) 台灣早已步入高精緻生活思維的時代，因而文明病的發生與我們日常生活息息相關，相信「預防代謝症候及肥胖」的觀念，已不能再是口號。	
精彩畫面回顧		
		