

《公共衛生營養學》

試題評論

本次的申論題都是課程中的範圍，且在總複習時又再次提醒同學的重點。
第一題為營養評估的題目，除了在第二冊 2~3 頁說明外，在總複習第 10 頁又再次強調。
第二題為代謝症候群，出現在講義第四冊 43~44 頁及總複習講義 22 頁。
第三題則為營養教育的部分，在講義第一冊 1-6 有詳細的說明。相信本次同學們都能有很好的表現。

一、對於接受「居家照護」或居住於「長期照護機構」的居民而言，受限於場域與資源，傳統的營養評估並不適用。請舉出兩個適合此類型個案的營養評估方法，並簡述其內容及特性。(20 分)

【解】

對於居家照護或居住於長期照護機構的居民可使用以下兩種方式：

(一)主觀性的整體營養狀況評量表(Subjective Global Assessment, SGA)

是一種以主觀的觀點，來評估病患營養的方法，其特色是以病歷和身體檢查為基礎；經由專業的醫護人員及營養師來執行，是一種可有效重覆使用的技術；與客觀的營養評估呈一致的結果，可列入常規臨床檢視項目，可了解營養狀況改變的情況是其優點。

(1)評估項目：病史、現有病況與身體檢查

(2)在病歷上主要包括四個要素：

- a.體重變化：比較目前與 6 個月前的體重
- b.飲食攝取：依據近 2 星期之飲食情況以及是否符合飲食建議量，評估飲食量及持續時間。
- c.腸胃症狀：厭食、噁心、嘔吐、腹瀉出現頻繁程度及持續時間。
- d.病人的官能效用評估：如日常活動力，與 6 個月前比較與營養不良有關的活動力減退狀況，日常活動包括做家事、煮飯、運動及其他每日活動。

(3)身體健康檢查的三個主要要素：

- a.皮下組織脂肪流失：檢查位置有眼瞼、三頭肌及二頭肌。
- b.肌肉質量消耗：檢查位置有太陽穴、鎖骨、肩膀、肩脾骨、手掌之虎口、肋骨、四頭肌、膝蓋及排骨。
- c.有無水腫或腹水：例如檢查腳踝水腫的程度

(二)迷你營養評估 (Mini-Nutrition Assessment, MNA)

主要用來評估 65 歲以上族群的營養情況

§人體測量學評估：

- 1.體質量指數 (BMI, kg/m²)
- 2.上臂圍 (MAC, cm)
- 3.小腿圍 (CC, cm)
- 4.過去三個月體重減輕的程度

§整體性評估：

- 5.病人日常作息是否必須依賴他人？
- 6.病人平常是否必須服用三種以上的處方藥？
- 7.過去三個月內病人是否有精神上的壓力或是罹患急性病症？
- 8.活動能力
- 9.神經精神疾患
- 10.壓瘡或是皮膚潰瘍

§飲食方面評估：

- 11.病人每天吃幾頓正餐？
- 12.魚、肉、豆、蛋、乳製品攝取量
- 13.蔬果攝取量
- 14.病人在過去三個月內是否有因為食慾降低、消化問題或是咀嚼、吞嚥困難而導致食量減少？
- 15.病人每天喝多少杯的飲料？
- 16.進食能力

§主觀性評估：

- 17.病人是否自認為有營養不良？
- 18.和同年齡的人比較，病人認為自己的健康狀況

二、何謂代謝症候群 (metabolic syndrome)？為何國內外均給予極大的關注？就公共衛生的立場，有何對策？

(20分)

【解】

代謝症候群為糖尿病、中風、心血管疾病之前端，符合下列五項指標中三項或以上即可診斷為代謝症候群

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍 (waist) : 男性 ≥ 90 cm、女性 ≥ 80 cm
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg / 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl、女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	≥ 150 mg/dl

罹患代謝症候群後，發展成心血管疾病及第二型糖尿病等慢性病的機率會大幅增加，因此是我國及世界之新興重要公共衛生議題。就公衛立場應呼籲民眾定期自我量測腰圍，了解自己的腰圍尺寸大小，對於高血壓、高血脂、高血糖的民眾，可善用社區資源，參加慢性病團體衛教，教導如何改變飲食習慣、生活模式，進而達到延緩或降低疾病併發症的發生；代謝症候群之防範在於強調健康自我管理的重要性，每年定期關心注意自己的健康指數，健康的生活營造健康的身體，透過規律的生活態度、養成良好的飲食習慣及運動、定期的健康檢查才是擁抱健康，遠離代謝症候群的不二法門。

三、在醫院裡，經常使用「團體衛教」的方式給予病患營養訊息。請說明這個方法的適用狀況與使用時應考慮的因素。(10分)

【解】

團體衛教為普遍使用的衛生教育方式，適用於知識性的教學內容，主題應明確。使用時應考慮以下因素：

- (1)人數：人數避免過多，在 20 人以內效果較佳
- (2)時間：最好控制於 30 分鐘內
- (3)環境：應注意舒適安靜，光線適中
- (4)教材：衛教者可依主題選擇使用適當的教材（如視聽教材）
- (5)衛教者技巧：應熟悉教學的原理與方法，熱忱的教學態度，具備專業知識與經驗，良好的表達能力，並適時鼓勵引導學員參與。