

前，且已隔5年以上，則應接種第二次。

(3) 破傷風：若未曾接種過，應從第一劑開始接種；若已接種過，每10年追加一劑。

二、藥物預防

(1) 冠狀動脈心臟病之高危險群：每天服用75~325毫克的阿斯匹靈（無阿斯匹靈服藥禁忌者）。

(2) 骨質疏鬆症：每天服用800國際單位以上的維他命D與1,200毫克的鈣。

結語：保健要從生活與飲食習慣做起

目前，全民健保提供40~64歲的成人每3年一次、年滿65歲以上成人每年一次的免費健康檢查（各縣市衛生局另補助部分檢查）。最近衛生署國民健康局與國家衛生研究院的國民健康訪問調查顯示，40~64歲的民眾中有74%知道全民健保提供3年一次健檢，65歲以上的民眾有77%知道全民健保提供老人每年一次健檢。雖然有超過7成的民眾知道這項服務，但其中卻有近5成不曾利用該服務，最主要的原因是自認為身體很健康，可見民眾的疾病預防觀念仍有待進一步提升。

臺灣有一些特殊的情形，即有些人只喜歡做檢查，而不改變自己的生活習性，也不願意配合治療，殊不知只做「健康檢查」無法改善本身的健康狀況。至於保健養生之道，應從日常生活與飲食習慣做起，以預防疾病發生，並定期配合各項篩檢，以早期發現疾病。一旦罹病，更要聽取醫師的建議，並利用藥物的輔助來控制、避免併發其他疾病。

臺灣進入老年化社會後，中老年人的預防保健和健康檢查更顯重要。藉由預防保健措施，能早期發現不利於健康之危險因子或致病因子，並透過適當的介入，以減少發病率或死亡率。因此，良好的預防保健措施，是達成醫療照護極致目標「健康至上、延年益壽」的不二法門。本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任

捐款芳名錄

■ 指定用途：臺大校友雙月刊出版

■ 捐款日期：2008年3-5月

■ 如有漏登或誤植，請來電告知

花致義 NT12,000

吳錫銘 NT2,000

李偉裕 NT2,000

謝英琪 NT1,000

林珂 NT2,000

鍾石磊 NT1,000

李世傑 NT2,000

莊世隆 NT1,000

李國明 NT2,000

王惠珍 NT3,000

立肯企業有限公司 NT3,000

歡迎捐款贊助或刊登廣告

◆ 戶名：財團法人臺灣大學學術發展基金會

(Academic Development Foundation, NTU)

(支票抬頭及郵政劃撥均同)

◆ 匯款帳戶：華南銀行臺大分行

◆ 匯款帳號：154200185065

◆ 郵政劃撥：16420131

◆ 指定用途：贊助臺大校友雙月刊出版

◆ 專線：(02) 3366-2045

臺大保健私房書

I：《如何寶貝你的身體》

集臺大40位各專科醫師，為您的身心健康把脈。

■ 作者：陳維昭 等 著

■ 出版年月：2006年再版

■ 定價：250元

II：《青春不開溜》

由54位臺大醫師執筆，教您如何在年歲增長同時，增加智慧，更增添美麗與瀟灑！

■ 策畫：江清泉

■ 出版年月：2007年12月

■ 定價：350元

■ 展售處：臺大出版中心

■ 洽詢電話：(02) 3366-3993

