

高齡長者衛教趣 心腦健康呷百二

1990年，上人呼籲「用鼓掌的雙手做環保」，無數慈濟人加入環保菩薩的行列，用行動愛護大地與眾生。時隔30年，環保菩薩日益年邁，為了守護他們的健康，並推動高齡友善環境，7月24日，台北慈濟醫院張恒嘉副院長、失能服務中心李嘉富主任、心臟血管科張耀庭醫師、身心醫學科陳文建醫師帶領團隊，會同中央大學生物科技與生醫工程中心羅孟宗教授等人前往慈濟雙和靜思堂，舉行「心腦健康逗陣來」健康衛教活動，為90位環保菩薩評估身心，衛教宣導。



圖說：7月24日，台北慈濟醫院醫療團隊、中央大學生羅孟宗教授等人假雙和靜思堂，舉行「心腦健康逗陣來」健康衛教活動。（圖/盧義泓）

能夠成就這次活動，張恒嘉副院長相當歡喜，他指出：「這次重點是心腦健康的篩檢，台灣高齡者中，有心律不整問題者約百分之六，其中百分之三是心房顫動，若能早期發現心臟問題，就能及早安排適切治療。」李嘉富主任也提到，心臟對腦部影響很大，心房震顫更是心臟病、中風的常見因素之一，將心臟照顧好，用藥物減緩中風風險，就能預防因中風造成「血管型失智」的機率。



圖說：醫療團隊來到雙和靜思堂，志工們熱情迎接。（圖/盧義泓）



圖說：張恒嘉副院長(左)、李嘉富主任(右)說明本次活動的意義。(圖/盧義泓)

◎高科技手環 心律不整簡單測

「舉起你的左手，拇指撐開，跟大家說聲『嗨』。」「嗨～」活動熱熱鬧鬧地開場，環保菩薩們提筆寫下基本資料，貼上號碼貼紙，分批進入檢查區域。



圖說：環保菩薩們貼上貼紙，在主持人引導下，開始一下午的健康衛教活動。(圖/盧義泓)

過往監測心電圖必須到醫院，在胸口貼上貼片，躺上檢查床數分鐘才能獲得資料；但羅孟宗教授為首的團隊因應人口高齡化，研發出能簡易篩檢心律不整的智慧手錶，並已取得美國與台灣的「FDA 醫療認證」，這次健康衛教活動，研發團隊特地前來協助環保菩薩使用。「這個系統是微縮型的心電圖裝置，只要按住上下兩個導極，就能形成迴路，測量心電圖。」曾是第一代慈青的羅教授分享，目前這組系統在台灣已經檢測 14000 人次，他非常高興有機會回到慈濟付出，希望貢獻力量，守護環保菩薩的健康。



圖說：羅孟宗教授(左圖右一)帶領研發團隊為志工們帶上手環，檢測心律，並即時上傳雲端列印。(圖/盧義泓)

會議室裡，志工們在研發團隊的幫忙下，戴上檢測手環，不一會兒，資料便上傳到雲端，列印出來。張恒嘉副院長與張耀庭醫師坐在桌子兩旁，適時給予衛教：「你有輕微的心律不整，如果回去有不舒服，要記得去醫院追蹤喔！」、「心跳看起來很正常，平常記得多運動……」

把握機會，老菩薩們也忙著將日常遇到的健康問題跟大醫王請教。年屆八十的楊師兄四、五年前就因心律不整，在醫學中心電燒治療，幾年來自覺身體健康，便不再追蹤，直至今天才發現仍有心律不整。他分享：「這個活動很不錯，至少讓我們知道自己身體的問題，提早做準備、看醫生。」



圖說：手環檢測的數據經藍芽傳到手機(左)後，再上傳至雲端，用電腦(右)呈現的樣態。(圖/盧義泓)



圖說：張恒嘉副院長(左)、張耀庭醫師(右)衛教志工。(圖/盧義泓)

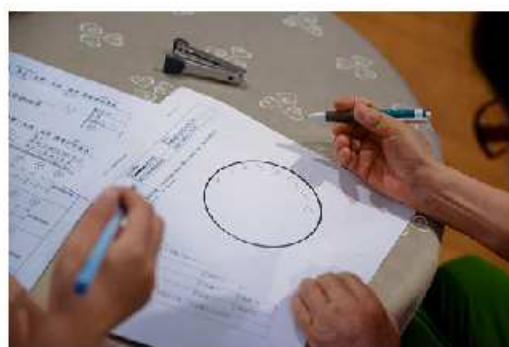
◎動腦動身體 越動越健康

另一頭，環保菩薩依序坐在小圓桌旁，照著服務人員的引導，在白紙上畫下大時鐘。

「畫畫前，我跟你說的三個東西，還記得嗎？」聽到對方的問題，老菩薩努力回想，呵呵笑說：「香蕉，第二個……忘記了，第三個是……快樂？」似懂非懂地結束了測驗，回到活動主場地，大家休息喝水，跟著台上工作人員舞動四肢，跳起健康操。



圖說：陳文建醫師協助失智篩檢。(圖/盧義泓)



圖說：志工們坐在圓桌旁，畫下大時鐘。(圖/盧義泓)

做環保做了二十年的彭許師姊，一邊搖擺身體，一邊笑著說：「心臟本來就不好，一直在吃藥，記憶也不好，會忘記事情。但這裡很好玩，我平常都在做環保，懶得起來，今天可以跟大家一起運動，真的好開心。」

沒有健檢習慣的駱師姊也開心說道：「沒有毛病就不會去看醫生啊，今

天的醫生真是好得不得了，講得好詳細、好清楚，還提醒我要多運動。參加完活動，心中放下了一顆大石頭，本來擔心身體會不會太累、有狀況，但參加完才知道我原來這麼健康。」

時間一眨眼地過去，志工菩薩陸陸續續回到座位。協助促成此次活動的合心志工團隊李維洲師兄感恩地說：「讓菩薩們知道自己的身心狀況是環保三十年最實質的回饋，在知道自己的問題後，他們就能相互提醒，進一步做到上人期待的全人關懷。」林雪芬師姊也感恩台北慈濟醫院的付出，提到：「老人家的身體好就不會造成家裡負擔，家裡的人也會放心讓他們出來做環保，變成愛的循環。真的好感恩、好感恩。」



圖說：環保菩薩們跟著台上工作人員舞動四肢，跳起健康操。(圖/盧義泓)



圖說：合心志工團隊感恩醫療團隊對環保志工的照顧。(圖/盧義泓)

本次活動，心律不整篩檢的 88 人次中，有 22 人出現心律不整情形，其中 4 個人是心房顫動；而失智篩檢人數共 90 人，2 人已收案，19 人將轉介記憶門診評估追蹤。張恒嘉副院長發下大愛感恩科技用回收寶特瓶做

成的原子筆結緣，鼓勵環保菩薩：「透過篩檢，多多少少幫大家找出健康問題，如果能趕快處理，你們就會很健康，祝大家身體健康，萬事如意。用健康的身體發揮良能，繼續做環保，感恩。」



圖說：張恒嘉副院長發下結緣品，祝福志工平安健康。(圖/盧義泓)

(文/廖唯晴)