

講座主題	健康樂活-預防三高之聰明飲食篇	講座日期	114年2月21日
		講座時間	上午10時至12時
		講座地點	球類館5樓視聽教室
課程講師	<p>姓名：根秀欽</p> <p>學歷：國立屏東教育大學 教育碩士碩士</p> <p>現任：</p> <p>職稱：</p> <p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆台北暨林口長庚醫院神經內科 護士 ◆新北市淡水馬偕醫院安寧病房 護理組長 ◆衛生福利部桃園醫院安寧病房 護理師 ◆新北市三芝區私立雙連安養中心 副護理長 ◆腦心智發展與復健心理 專業人員 ◆108年臺南市自殺防治有功人士 ◆屏基醫療財團法人屏東基督教醫院社區醫學部 居服督導 ◆寶建醫療社團法人附設春風護理之家 副主任 ◆美和科技大學護理系 兼任講師 ◆大仁科技大學護理系 兼任講師 ◆台灣心理腫瘤「病情告知-溝通技巧訓練」全國師資認證 ◆高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局菸害防制 外聘講師 ◆高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局健康促進 外聘講師 ◆台中市政府暨高雄市政府衛生局部落健康營造 輔導委員 ◆原住民族文化安全導論暨多元文化課程 全國師資認證 		
課程摘要	<p>根據國民健康署「2019-2023年國民營養健康調查」顯示，30至39歲三高盛行率分別為高血壓9.7%、高血糖2.5%、高血脂18.7%，有逐年年輕化的趨勢。</p> <p>現代人飲食時常大魚大肉，若無節制，容易引起俗稱的三高的高血壓、高血糖、高血脂，甚至加上抽菸喝酒，都會增加心肌梗塞的風險。</p> <p>期望透過課程分享，讓學員了解慢性疾病是可以透過健康促進、預防保健、早期發現、早期治療、持續追蹤的觀念達到預防勝於治療的目的。</p>		