

健康管理中心專題介紹 -2.

醫院不只看病，還可以找健康

◆ 健康管理中心

醫院與運動的關係

臺灣的醫療技術聞名全世界，疾病治療成功率遠超過其他國家。根據調查，30 歲以上的民眾每年約有 9 成曾至醫院就醫。大部分民眾對醫院服務的定義是疾病診斷與治療，也因此醫院往往被視為提供二級與三級的醫療服務，而並非是提供健康促進的初級預防服務。

醫院為了使病人瞭解並配合疾病治療過程，通常會提供疾病管理或治療預後的相關衛教資訊，以利於病人進行疾病自主管理。但不難發現，此時的醫療服務仍是以診治疾病為出發點，僅限於疾病的篩檢與治療。但是，民眾一般會忽略疾病除了治療之外，要如何遠離疾病危險因子，並建立良好的生活型態，也是非常重要的。

規律運動可以達到健康促進、提高生活品質，並降低醫療成本。世界衛生組織報告指出，身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，僅次於高血壓、抽菸及高血糖之後，每年有超過 300 萬死亡人數可歸因於坐式生活。教育部體育署 2011 年的調查結果也顯示，國人無規律運動習慣之比率高達 72.2%。

為落實全人醫學，未來醫院的角色與功能應該多著重於初級預防和次級預防，也就是教育民眾要如何遠離疾病危險因子，並建立良好的生活型態等健康促進服務。美國醫學協會雜誌 2018 年發表的研究也提到「醫療保健系統應倡導運動對健康的益處，並實踐有助於增加運動量和改善人口健康的相關政策」。另外，美國運動醫學會官方期刊健康與體適能雜誌 2019 年也提出四項策略，供醫療保健系統在推動運動促進相關政策時作為參考：(1) 應優先增加民眾在參與運動前的評估，評估完成後給予建議，並鼓勵維持其健康生活型態；(2) 應積極介入坐式生活以及運動量不足族群，甚至當作一種疾病治療，其對於長期發病率、死亡率甚至醫療成本改善已有相當高的證據力影響；(3) 醫療保健系統應與其他部門合作（例如：宗教組織、學校、社區或企業等），提供具醫療實證的運動相關服務；(4) 醫院內部員工的再教育課程納入運動衛教等相關課程。

有鑒於此，醫療服務在未來應提高對於運動促進的認知與支持，並建立起社群互動連結，以達全民規律運動與健康生活型態之願景。