

讀者 Q&A

問題：

我好陣子因為天氣不穩都沒有去運動，但我都一直有控制飲食，甚至還有少吃一點飯，這樣我就會變瘦嗎？有沒有只靠少吃飯減脂肪的人，還是一定要運動？

回覆：

減脂的方式很多，建議您假如想透過控制飲食減重，可掛營養室自費門診，由營養師檢視您的飲食紀錄，給予飲食營養份量建議，透過飲食調整達到減重效果。但飲食調整對於減重只是方式之一，若要有效健康減脂，建議您配合適量的運動更能達成效果。

問題：

我聽電視節目講到，因為現在「病人自主權利法」通過後，之前簽署的放棄急救和器官捐贈的單子好像就無效，這樣是我還要再簽一次單子才可以嗎？到底是怎麼一回事？

回覆：

關於您之前所簽署之「安寧緩和醫療意願書」及「器官捐贈同意書」，都不會因為新的法案造成影響，皆具法律效力。關於「病人自主權立法-預立醫療決定」，因包含的對象及緩和照護方式都較為廣泛，目前需要透過諮商門診由專業人員說明後才可簽署，若有需要可以到本院（輔助暨整合醫學中心 02-23123456#66986、66987）或市立醫院諮商門診預約時間，相關費用各醫院不同，並需有兩位見證人陪同（其中一位必須為二親等），才能完成簽署。

健康教育中心

NTUHF