

## 作者回覆：護理人員代謝症候群盛行率及相關危險因子探討

感謝評論者對本研究提出之建議，輪班是影響代謝症候群的重要因素之一，但也是護理人員不可避免之工作型態，然而輪班週期及模式可以彈性修正，許多醫院已經開始推行固定班班別制，這是使護理人員避免週期混亂的方法之一，但礙於護理人力問題或護理人員個人意願，還是會有同一個月份輪兩種及三種班別的情況，建議護理主管排班時考量人員班別意願，可盡量配合其意願排班，當人力無法配合固定班時，也盡量一個月中不要有三種班別，兩種班別的安排也盡量前兩周同一班別，後兩周再換不同班別，下大夜的護理人員也應休假兩日再接回白班以利調節生理節律。此外，固定班別時放假時間的作息理論上也應與上班時一致，尤其是夜班人員，以避免週期的混亂。行政護理

人員因年齡大多高於臨床護理人員，加上工作內容多為久坐及靜態活動，例如常坐於電腦桌前處理公務或參與會議，易引發代謝症候群，建議可以規劃每隔1小時起身活動10分鐘，上下樓梯運動是個不錯的活動模式。

本研究在方法學上仍有限制，問卷生活型態中部分變項，例如飲食熱量、抽菸、喝酒、用藥習慣、嚼檳榔等未使用標準量化工具進行測量，因此無法估計其對代謝症候群之影響。而本研究團隊進行中的計畫，以客觀的手錶型偵測器為工具記錄分析輪班護理人員的作息資料，並實際紀錄飲食熱量狀況，未來也許可以提供更具體的資料，了解護理人員輪班下的生理狀況。此外，未來也可擴大研究，期望可以針對不同區域及不同型態醫院護理人員進行研究和比較。