



全心三總  
全人照護



## 健康一生 預防三高

三總家庭暨社區醫學部

2009.07.11



## 現代人三高

- 台灣三寶：  
■ 健保、勞保、吃到飽
  
- 現代人三高：  
■ 高血壓、高血脂、高血糖

——隱形殺手，合作無間！



## 癌症很可怕 三高更吓人

- 恶性腫瘤 28.9%
- 心臟疾病 9.3%
- 腦血管疾病 9.2%
- 糖尿病 7.3%
- 事故傷害 5.1%
- 肺炎 4.2%
- 慢性肝病及肝硬化 3.7%
- 腎炎、腎徵候群及腎性病變 3.7%
- 自殺 2.8%
- 高血壓性疾病 1.4%

三高合併死亡率 27.2%

■ 96年國人十大死因

## 高血壓





# 你的血壓正常嗎？



心臟在收縮和舒張時，血液對動脈管壁造成波動性壓力，稱為血壓，可分為：

收縮壓(數值較高者)

舒張壓(數值較低者)

分類	收縮壓(毫米汞柱 mmHg)	舒張壓(毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期(警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100

5



# 如何正確地測量血壓

- 測量血壓前
  - 先安靜的休息5分鐘
  - 不可以抽煙、吃含有咖啡因的食物
- 測量血壓時
  - 坐在椅子上，雙手與心臟同高放在扶手上，雙腳著地，
  - 使用適當大小的氣囊壓力袖口
  - 測量兩次血壓取平均值

6



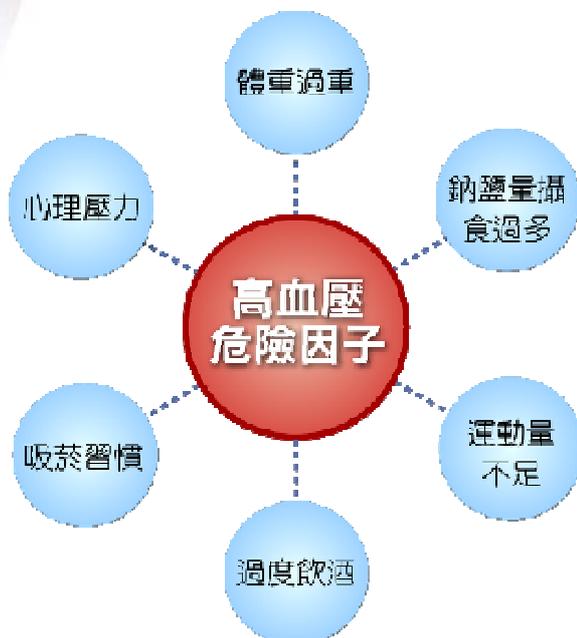
## 高血壓併發症



7



## 高血壓的危險因子



•95-99%的高血壓病患是原發性的  
(找不到原因)

•僅有1-5%高血壓是續發性的  
(找得到原因)

8

# 高血壓的控制-生活型態改善

## 生活型態改善



睡眠充足



定期主動  
測量血壓



保持適當體重



持續運動



壓力舒緩



少吃高鹽  
高鈉食物



不吸菸或戒菸



節制飲酒

生活型態的改善  
對高血壓的控制  
有很大的功效

## 改善生活型態，相當於少吃一顆藥

調整方式	建議	效果
減重	維持標準體重	5-20 mmHg / 減10kg體重
飲食計畫	攝取較多的水果，蔬菜，和含有較少飽和脂肪與總脂肪的低脂食品	8-14 mmHg
限制鹽分	限制每日鹽分的攝取不超過2.4克的鈉，等於6克的鹽(約一茶匙多)	2-8 mmHg
增加運動	規律地進行有氧運動，如快速步行(每天至少30分鐘，每週數天)	4-9 mmHg
節制飲酒	男性每天酒精的攝取不超過30cc(約等於720cc啤酒、300cc紅酒、紹興200cc、60cc威士忌或高樑)，女性或是體重較輕者不超過15cc	2-4 mmHg



## 高血壓的藥物控制

- 定時定量的服用藥物。
- 就算覺得比較好了，也不要隨意中斷服藥。
- 服用藥物後，若有任何身體不適，要趕快  
**Q 吃藥時該注意什麼呢？**  
諮詢醫生，不要隨意自行處理。
- 不要隨意服用成藥。



## 糖尿病





## 甚麼是糖尿病

- 糖尿病是血液裡的糖分過高
  - 不只是尿糖過高
- 糖尿病的定義
  - 空腹血糖超過126
  - 典型症狀加上血糖超過200

13



## 糖尿病有甚麼症狀

- 發病初期
  - 大多數「沒有症狀」
  - 除非檢測血糖，否則不易發現
- 發病中期
  - 三多（多吃、多喝、多尿）、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現
- 晚期
  - 腦中風、心血管疾病
  - 視網膜病變（失明）、腎病變（洗腎）

14



## 我是糖尿病的高危險群嗎

- 容易罹患糖尿病的高危險群？
  - 有糖尿病家族史者
  - 糖尿病前期者
    - 空腹8小時血糖值介於100-125mg/dl 者
  - 年齡 $\geq 45$  歲
  - 體重過重 (BMI $\geq 24$ ) 及肥胖 (BMI $\geq 27$ )
  - 缺乏運動
  - 患有高血壓或高血脂
  - 曾罹患妊娠性糖尿病
  - 曾生產體重大於 4 公斤新生兒的女性

15



## 容易誘發糖尿病的危險因子

- 吸菸
  - 香菸裡的尼古丁，會抑制胰島素的分泌，造成血糖升高
- 飲酒過量
- 壓力
  - 在長期壓力下，身體會分泌「壓力荷爾蒙」，妨礙胰島素的正常運作，增加胰島素的阻抗性

16



## 遠離糖尿病的新生活運動

- 定期檢測血糖、血壓、血脂
- 運動333
  - 一週至少3次、每次約30分鐘、心跳達130/分
- 健康飲食
  - 低油、低糖、低鹽、高纖，均衡、適量、定時的飲食
- 維持理想體重
- 戒菸、戒酒
- 做好心理調適

17



## 均衡飲食，定時定量



18



# 依計劃常選用富含纖維質的食物



## 延緩血糖上升的食物

- 蔬菜



- 水果



- 全穀類

- 未加工豆類



19



# 運動的好處？

- 增加基礎代謝率，維持理想體重
- 促進胰島素發揮功能，有助於血糖控制
- 有效降低血脂（膽固醇、三酸甘油酯）
- 有益於血液循環減低罹患心血管疾病的機率
- 增進心肺功能、肌肉張力和關節的靈活度
- 紓解壓力，增加活力
- 增強自信心，處事積極和樂觀

20



## 我們可以從事那些運動？

- 有**氧運動**效果好
- 看電視的時候也能運動
  - 站著看比躺著看更有好處
  - 甩手、扭腰、舒展疲累筋骨
  - 伸手打拳
- **單純的日常活動**也有功效
  - 搭公車或捷運時，可以提早在目的地的前一站下車，再步行走到目的地。
  - 把車停遠一點，走路到辦公室。
  - 自己洗車，打掃庭院、地板等。
  - 上下樓時多走樓梯，少搭電梯。
  - 每日走路一萬步，健康有保固。

21

## 高血脂





## 血脂

- 何謂血脂？
  - 血清中所含的脂肪簡稱血脂
  - 膽固醇 (Total Cholesterol)
  - 三酸甘油酯 (或稱為中性脂肪, TG)
- 高血脂
  - 總膽固醇過高
  - 三酸甘油酯 (俗稱中性脂肪) 濃度偏高
  - 高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低
  - 低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高

23



## 血脂正常值

- 總膽固醇(TC)宜低於200mg/dl
- 三酸甘油酯(TG)宜低於200mg/dl
- 低密度脂蛋白(LDL)宜低於130mg/dl
- 高密度脂蛋白(HDL)宜高於40mg/dl

24



## 哪些人容易有高血脂

- 吃肉族
- 中廣族
- 懶骨頭
- 老菸槍
- 天生的
- 銀髮族

25



## 這裡有三根血管模型...



血脂的堆積會造成不同程度的血管阻塞，阻塞情形是因為**血壓太高導致動脈硬化變窄的結果**，對身體會造成很大的危害！

26



## 遠離高血脂

- 定期健康檢查
  - 40歲以上每三年檢查一次
- 飲食控制
- 健康瘦身
- 運動養身
- 戒菸
- 藥物治療

27



## 飲食的控制

- 膽固醇含量高的食物包括：
  - 蛋、腦、內臟、蝦米、魷魚絲、牡蠣、蝦、干貝、龍蝦、豬油、動物性奶油、全脂奶粉及乳酪等。
- 吃肉不吃皮
- 吃外不吃內(不吃內臟)
- 腳愈少愈好
- 植物比動物好
- 不吃有殼的肉
- 白肉比紅肉好

28



## 健康瘦身

- ◆ 怎樣才算是體重過重呢？理想體重是指身體質量指數(BMI)在 18.5—23.9，當身體質量指數  $\geq 24$  就算是過重， $\geq 27$  就是肥胖了！

$$\text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$$

- ◆ 體脂肪：男 $>25\%$  女 $>35\%$
- ◆ 腰圍：男 $>90\text{cm}$  女 $>80\text{cm}$

29



## 運動養身

左三圈、右三圈、扭扭腰、聳聳肩…  
大家一起來運動！

30



## 戒菸

### 心血管疾病與腦中風：

美國學者認為抽菸以及二手菸會加速動脈硬化，並造成永久的傷害。

每天一包菸，33年後，動脈硬化的程度比未抽菸者高50%。

31



## 藥物治療

接受飲食計畫3~6個月、控制體重、運動及戒菸後，若血中膽

固醇及三酸甘油酯濃度仍偏高，此時醫師就會給予藥物治療。



32