

以食養生  
以動養體  
以靜養心

# 養生文化

預防醫學

健康 · 美麗 · 抗老化





# 三高管理

## @太子地球村社區

主講者：陳維茜醫師

# 什麼是三高？

# 三高是甚麼

1. 高血糖
2. 高血脂
3. 高血壓



# 血壓多高才算高血壓？

# 多高才算高血壓?

	單位: mmHg (毫米汞柱)
正常血壓	120/80
<b>高血壓</b>	<b>140/90以上</b>
一般控制目標	140/90以下
合併疾病的控制目標： 冠心病 糖尿病 慢性腎臟病 服用抗凝血劑預防中風	130/80以下

# 有新的高血壓標準嗎？

2017年11月

美國心臟學會下修高血壓的標準：

**140/90** → **130/80**mmHg

但是台灣高血壓學會並不跟進

(歐洲高血壓學會和世界衛生組織也沒有跟進)

為什麼？

# 老人家血壓偏高沒關係？

網路有謠傳的吳氏血壓計算法：  
年齡 + 82 = 收縮壓  
由一位中國網路作家所提出，  
此說法沒有醫學研究實證，衛福部國民健康署已澄清！



真相與闢謠
真相說明
保健闢謠

首頁 / 服務園地 / 真相與闢謠 / 保健闢謠

## 老人家血壓太高沒關係？

友善列印 分享本文至：[f](#) [LINE](#) [P](#) [Twitter](#) [Email](#)

1. 近日網路謠傳以吳氏計算血壓公式，即正常血壓收縮壓為年齡加上82 mmHg (男性)-80 mmHg(女性)，認為收縮壓超過140 mmHg無需就醫。另網站也表示美國醫學會雜誌，血壓指標委員會經過五年研究後認為，美國民眾60歲以上人士的高血壓指標擬改為高於150/90mmHg，收縮壓在140至150mmHg無需服藥治療等訊息。
2. 經詢台大教授表示該資料係2004年網路資料，引用之吳氏計算法查無研究實証基礎，考量其推展性有限，故不建議民眾採行。



腦出血或腦梗塞  
心肌梗塞  
動脈血管瘤  
心臟衰竭  
腎衰竭  
眼部血管病變  
記憶力或理解力變差  
失智症

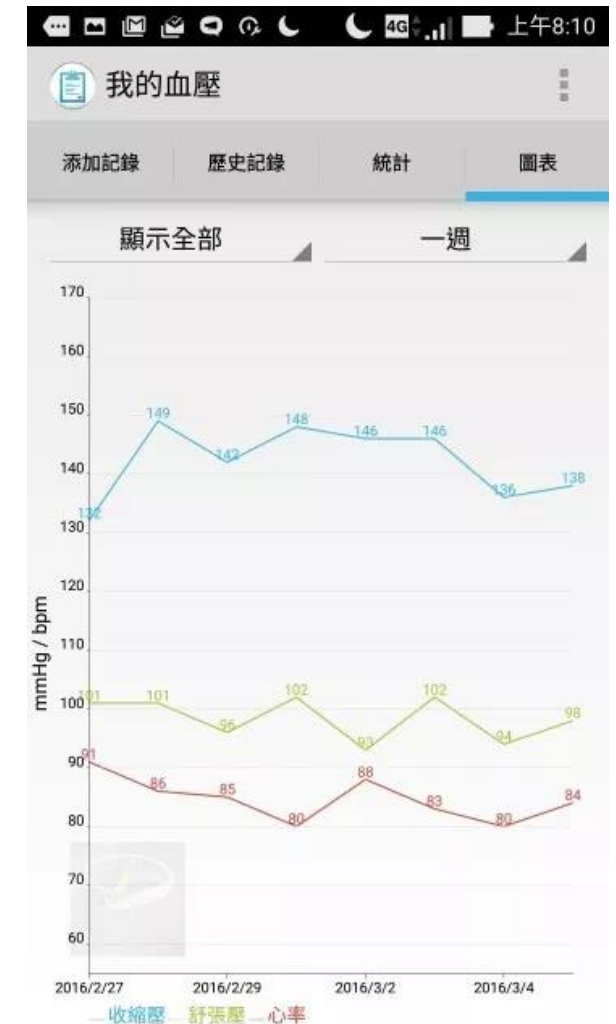


摘錄並翻譯自: Mayo Clinic Website: High Blood Pressure (Hypertension)

# 我每次量血壓都不一樣？

血壓是看平均值, 建議每天早晚量測, 至少紀錄1-2週血壓值,  
再計算平均  
(平均值 < 135/85mmHg)

	A	B	C	D	E
1	日期	時間	收縮壓	舒張壓	心跳
2	2010/11/1	上午	129	79	72
3	2010/11/1	下午	133	80	75
4	2010/11/2	上午	142	90	70
5	2010/11/2	下午	141	84	68
6	2010/11/3	上午	137	84	70
7	2010/11/3	下午	139	83	72
8	2010/11/4	上午	140	85	78
9	2010/11/4	下午	138	85	69
10	2010/11/5	上午	135	79	75
11	2010/11/5	下午	136	81	72
12	2010/11/6	上午	137	83	69
13	2010/11/6	下午	138	85	66



## 1. 得舒(DASH)飲食

- 原理：高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維  
節制飽和脂肪酸、豐富不飽和脂肪酸
- 原則：選擇全穀根莖類、多吃蔬菜和水果  
紅肉改白肉、多喝低脂奶、吃堅果用好油

## 2. 規律運動

## 3. 體重控制

## 4. 紓壓放鬆

## 5. 戒菸

## 6. 節制飲酒

## 7. 規律服藥

# 血糖多高才算高血糖？

# 血糖多高算高血糖？

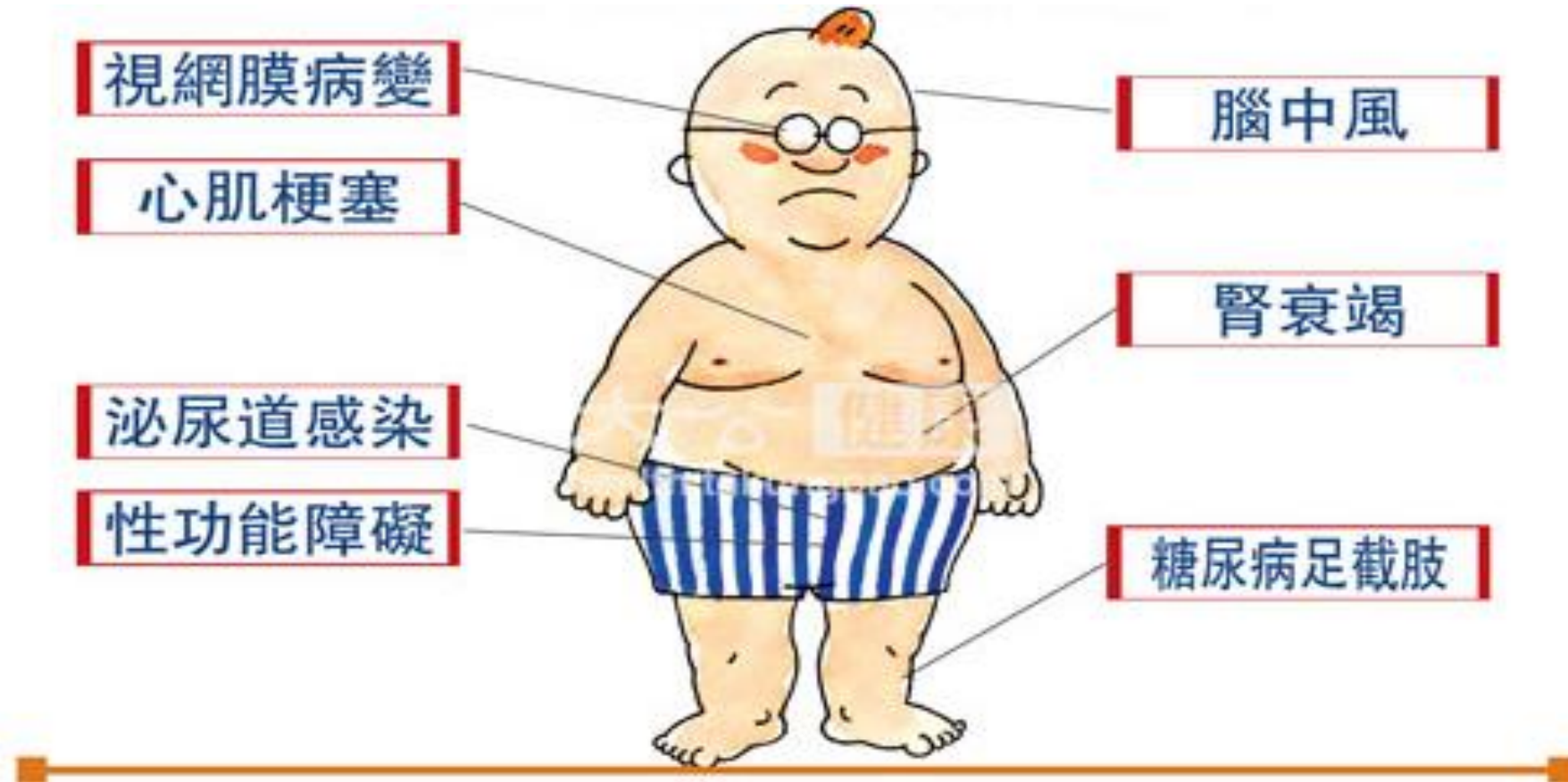
	空腹8小時	飯後2小時
正常血糖	< 100	< 140
<b>高血糖</b>	<b>超過100</b>	<b>超過140</b>
糖尿病	$\geq 126$	$\geq 200$

(單位：毫克/分升)

- 空腹血糖超過100，就稱為高血糖
- 若空腹血糖已有好幾次超過100，建議抽血檢查糖化血色素

# 糖尿病所引起的併發症

血糖超標若未加以注意，將來可能進展為糖尿病



圖片摘自: <http://health.takungpao.com.hk/illness/q/2015/0325/2954879.html>

# 我每次測血糖都不一樣?

測血糖會痛, 所以沒事不會常常測量.....

- 健康檢查會測量血糖
- 在醫院或診所追蹤血糖
- 家用血糖機監測血糖
- 血糖可手寫記錄或使用App →



## 更準確的指標: 糖化血色素

糖化血色素	
正常	4.0-6.0% (平均血糖126以下)
糖尿病前期	6.1-6.4%
糖尿病	6.5%以上 (平均血糖140以上)

# 如何改善高血糖?

規律而足夠的運動 (頻率、強度、時間)

控制碳水化合物攝取

控制飲食份量

增加纖維攝取量

注意微量元素如鉻和鎂的攝取

紓壓放鬆

充足的睡眠

減去過多的體重

必要時規律服藥控制

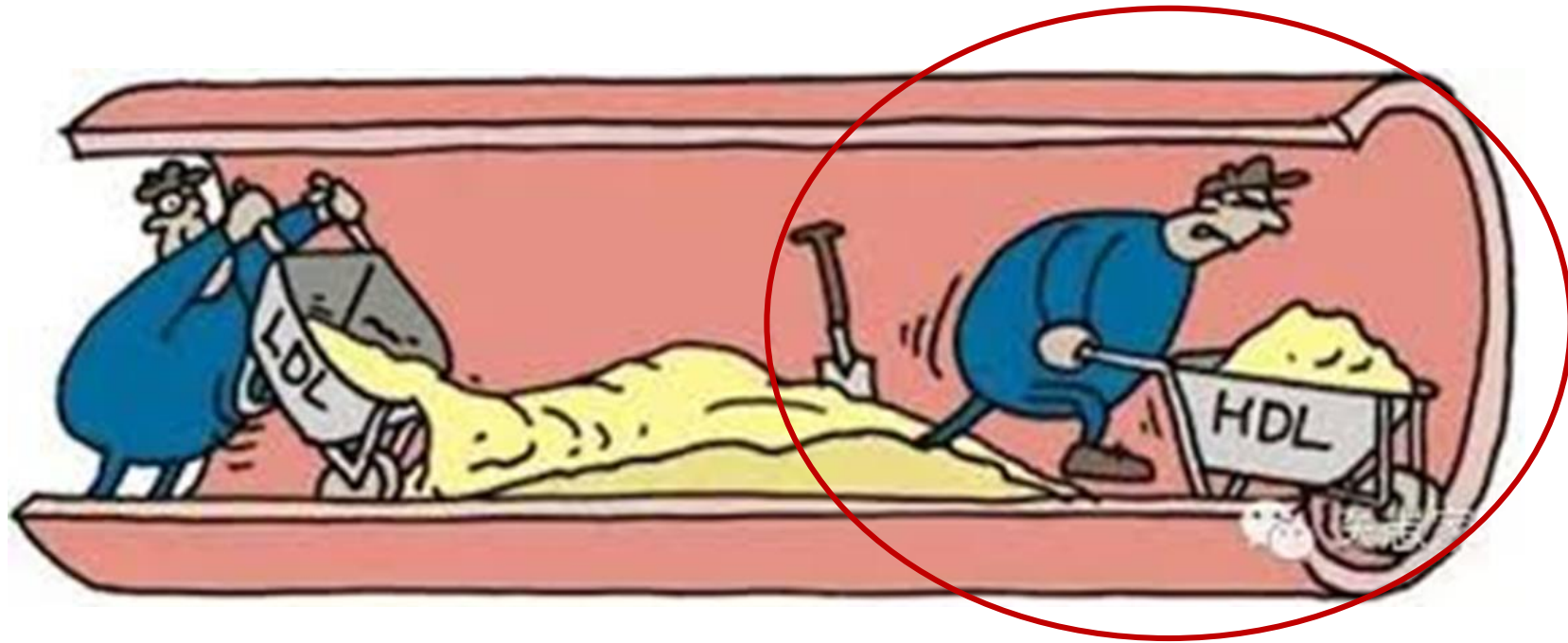


# 血脂多高才算高血脂？

# 高血脂的診斷標準

血脂種類	正常參考值	血脂異常
三酸甘油脂	<150	超過150
低密度膽固醇 (LDL)	<130	超過130
高密度膽固醇 (HDL)	男性 $\geq$ 40	不到40
	女性 $\geq$ 50	不到50

- 低密度脂蛋白(LDL)發放膽固醇供給細胞使用
- 高密度脂蛋白(HDL)負責回收多餘的膽固醇

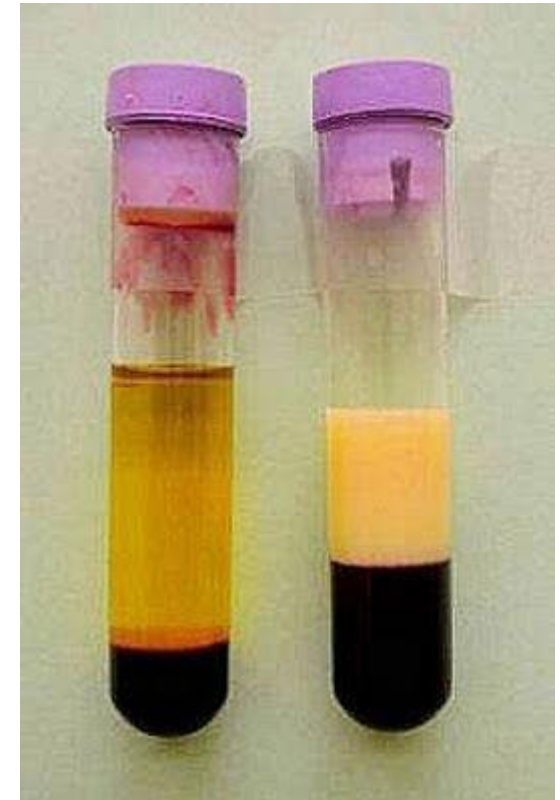


- 高密度脂蛋白膽固醇(HDL)又稱為血管的清道夫

容易造成動脈粥狀硬化

增加心血管及腦血管疾病的風險

三酸甘油酯若超過1000mg/dL  
容易引起急性胰臟炎



## 三酸甘油酯

- 飲食控制：避免大吃大喝、少吃精緻碳水化合物、高脂肪食品、少喝含糖飲料、節制飲酒、多吃蔬菜及攝取高纖維食品
- 規律的運動

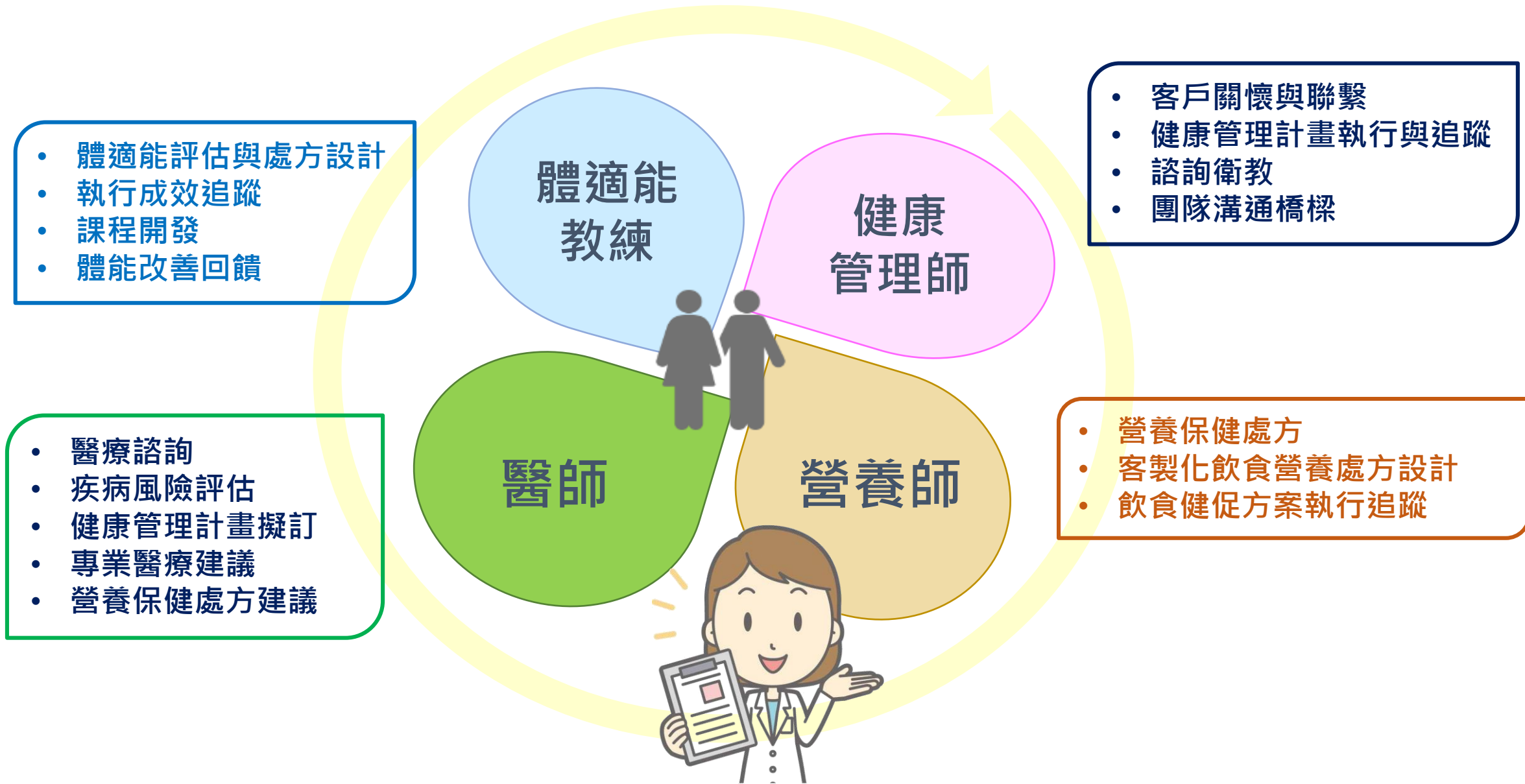
## 低密度膽固醇

- 飲食控制：減少飽和脂肪、增加不飽和脂肪、減少糕點麵包類
- 規律的運動
- 紓壓放鬆

## 高密度膽固醇

- 規律的運動、戒菸

- 經常量測血壓並做成紀錄
- 按照醫師建議定期回診
- 選擇合適而健康的飲食
- 養成規律運動的好習慣
- 紓壓放鬆
- 充足的睡眠
- 戒菸
- 節制飲酒



# 有沒有任何問題?







台塑生醫

i 醫健康管理中心

**-Thanks-**