高雄榮民總醫院臺南分院

如何預防三高

一、前言

國人常見的三種慢性疾病：高血壓、高血糖及高血脂。初期沒有任何明顯的症狀，對人體也不會造成明顯的不適，讓人難以察覺，而忽略掉潛藏的危害。事實上「三高」與罹患慢性疾病的風險有極大的關係，不僅會讓血管阻塞，進而促使血液流動不順暢，引發腦中風、心血管疾病、腎衰竭等不可逆的併發症，長期下來導致器官損壞及衰竭，造成永久的傷害。

國民健康署提醒，民眾應養成健康生活習慣，定期測量血壓、血糖或抽血了解血脂的數據，做好體重控制，持續規律服藥，不可擅自停藥。

二、日常保健及預防三技巧：

(一)定期健康檢查及自我血壓量測:

40 歲以上民眾可善用國民健康署提供的成人預防保健服務，關心自己的血壓、血糖及血脂的數據變化，透過早期檢查、早期治療，並落實居家自我血壓量測，以「722」原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，以掌握自己的健康狀況。健康檢查結果異常者應盡快就醫，讓病情得到妥善的控制。

(二)天天量腰圍及體重：

成年男性腰圍保持在 90 公分以下，女性腰圍保持在 80 公分以下，體重的部分，以 BMI（kg/ m2）數值為依循，以維持健康體重，若發現腰圍或體重有上升的情形，應自我檢視最近的飲食狀況及身體活動量，適時調整，有效掌握三高問題。

(三)均衡飲食及規律運動:

以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，適量水果與天然食物，白開水取代含糖飲料，及每天 30 分鐘、每週達 150 分鐘的身體活動，以降低罹患慢性疾病的風險。

高雄榮民總醫院 臺南分院 K·V·G·H Tainan Branch

關心您

護理部製作 M045