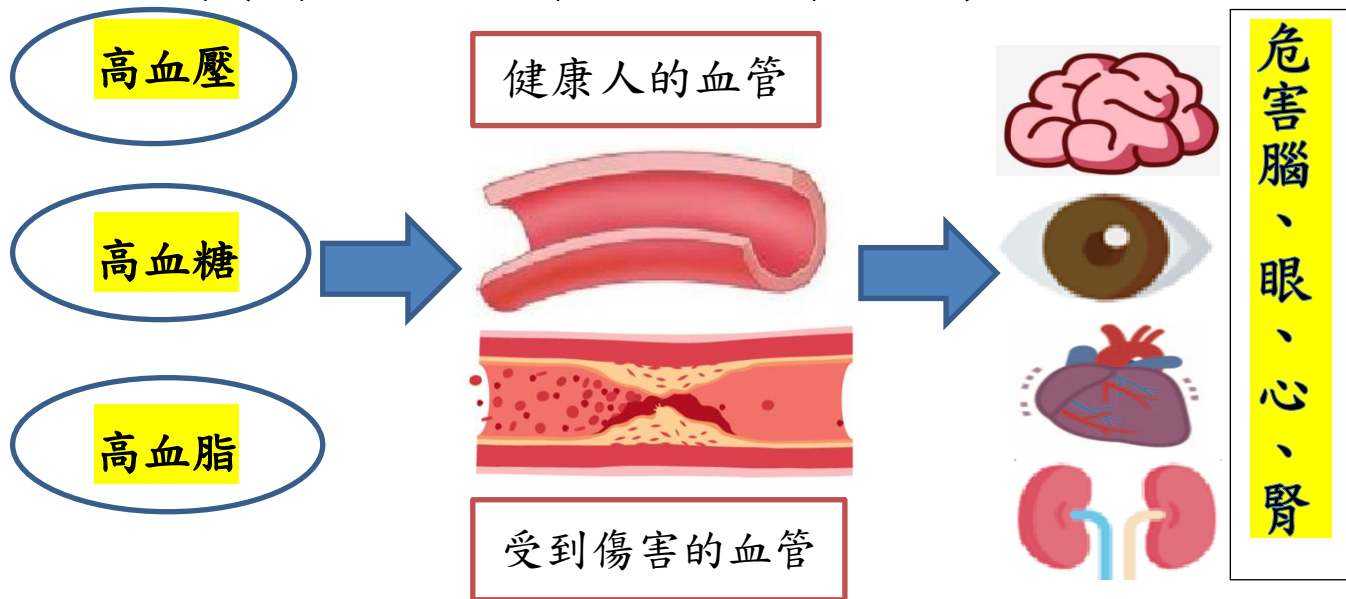


三高(高血壓、高血糖、高血脂)~防治



血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常	<120	<80
血壓偏高	120~129	<80
高血壓第一期	130~139	80~89
高血壓第二期	≥140	≥90

血壓界定(根據居家血壓)



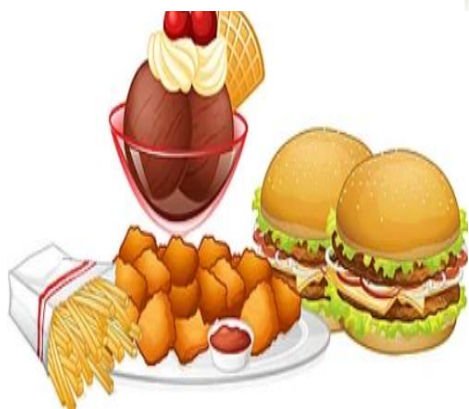
高血糖 (mg/dl)

正常空腹血糖 < 100

糖尿病診斷標準：

1. 空腹血糖 ≥ 126
2. 糖化血色素 $\geq 6.5\%$
3. 口服葡萄糖耐受試驗第2小時血漿血糖 ≥ 200 mg/dL
4. 典型的高血糖症狀(有多吃、多喝、多尿、體重減輕)+隨機測血糖 ≥ 200

以上1~3項要符合2次檢驗或含2項的條件,第4項只要1次就可以符合糖尿病診斷標準。



高血脂(台語俗稱血油)

血脂分類	血脂濃度 mg/dl
高膽固醇血症	總膽固醇 (TC) ≥ 200
高三酸甘油酯血症	三酸甘油酯 (TG) ≥ 150 且合併 TC/HDL-C ≥ 5 或高密度脂蛋白膽固醇 < 40
混和型高脂血症	總膽固醇 (TC) ≥ 200 且三酸甘油酯 (TG) ≥ 150

居家自我管理 血壓722原則

7



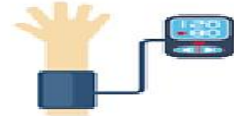
連續測量7天

2



起床、睡前各量1次

2



每次量2遍

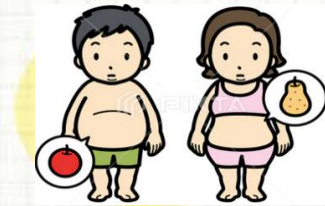
生活習慣調整 S-ABCDE



Sodium restriction



Alcohol limitation



Body weight reduction



Cigarette smoking cessation



Diet adaptation



Exercise adoption

* 日常保健：

- 1.維持理想體重
- 2.避免抽煙、喝酒
- 3.規律運動
- 4.放鬆心情
- 5.定期檢查

* 飲食原則：

- 1.限制含鈉量高的加工食物及調味品。
- 2.烹調選植物油（黃豆油、葵花籽油、橄欖油）等。
- 3.避免醃製類。
- 4.均衡飲食，少用刺激性調味品。
- 5.遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。
- 6.常選用新鮮牛奶、蛋、魚、肉及富含纖維質之食物。
- 7.少吃油炸、鹽酥和勾芡的食物，限制膽固醇含量高的動物內臟以及豬皮、雞、鴨、魚皮等含油脂高的食物。

資料來源：1.衛生福利部國民健康署

2. 2022 年中華民國心臟學會暨台灣高血壓學會發表脂高血壓指引