

三高疾病預防 及自我照護



目前慢性病已不是老年人的專利了，逐漸趨向年輕化，E世代生活型態、飲食習慣，導致肥胖、血壓高、血糖高、血脂高…慢性病。預防和治療代謝症候群的首要是生活型態的改善，可藉由下列健康的生活秘訣，以積極防治及控制，並減少未來產生心血管疾病、中風、心肌梗塞或糖尿病等…，並且降低死亡率。

健康的生生活秘訣衛教

● **健康飲食**—少鹽、少油、少甜、高纖、均衡飲食

● **維持運動**—每天有30~60分鐘的體能活動或運動

● **體重控制**—運動與飲食控制、BMI維持(18.5-24kg/m²)

● **健康型態**—戒菸檳酒、規律作息、不熬夜…

● **慢性病治療**—定期就診追蹤、規律服藥

● **定期檢測**—(若三項或以上超標即為代謝症候群)



項目	危險值
腰圍	男性 ≥ 90CM 女性 ≥ 80CM
血壓	收縮壓 ≥ 130mmHg 舒張壓 ≥ 85mmHg
三酸甘油酯	≥ 150 mg/dl
高密度膽固醇	男性 < 40mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖	≥ 100 mg/dl

若您有多重慢性病整合需求，
請洽詢門診整合服務
劉個案管理師
分機6097
公務手機 0975-351759

資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九網站 <https://health99.hpa.gov.tw>