

身體三高有哪些？

資料來源：哈佛健診專業預防醫學中心劉士銘 院長
衛保組李佳玲護理師整理

「三高」有哪些？

根據衛生署統計，國人十大死因中與代謝症候群相關的死亡率高達 35.7%，而**高血壓**、**高血糖**、**高血脂**都是主要危險因子，尤其三高彼此之間的關係密切，如糖尿病患(高血糖)可能會合併高血壓，或是合併血脂異常；所以血糖、血壓和血脂肪也是維持健康不能忽略的一環。

第一高：高血壓

血壓正常範圍是收縮壓小於 120mmHg，而舒張壓小於 80 mmHg；而收縮壓如果是 120~139 mmHg 或舒張壓為 80~89 mmHg 就已經是高血壓危險值，應從事有益健康的生活型態，以預防未來心血管疾病的發生。

◎高血壓檢查方式：

方式 1. 血壓測量：收縮血壓 140mmHg 以上，舒張期血壓 90mmHg 以上為高血壓，罹患心臟病及腦血管疾病的危險性就越高。

方式 2. 心電圖：心臟機能若有異常時，會顯示獨特的波形，可以判定是否可能有疾病，如：心律不整、心肥大、心肌梗塞等。

方式 3. 胸部 X 光攝影：檢查左、右肺葉及胸膜、縱隔腔、心臟大小及胸部臟器形狀病變。

第二高：高血糖

肥胖、情緒壓力、藥物、營養失調都會使血糖逐漸增高，促使糖尿病的發生，導致尿多、口渴、疲勞、體重減輕等。病症初期沒有任何不適，常會忽略血糖控制的重要性，隨著時間及疾病的進展，容易引發心肌梗塞、腦中風、白內障、神經病變及尿毒症等。

◎高血糖檢查方式：

方式 1. 尿液常規檢查：檢測身體酸鹼值、潛血尿蛋白、尿糖、尿膽紅素等，可了解是否有糖尿病或糖尿病所引發之腎臟病變。

方式 2. 飯前、飯後血糖：健康的人，一日的血糖值在 70~130mg/dl 之間變動，空腹時血糖為 70~109mg/dl 之間，用餐後的血糖值較餐前還高，基準值為 140mg/dl。超過基準則可診斷為糖尿病。

方式 3. 眼底眼壓檢查：從眼底檢查是否有糖尿病引起的眼底動脈硬化變化，有些糖尿病患者會引起的眼底出血，稱為糖尿病視網膜病變症。

第三高：高血脂

高血脂多是遺傳、或疾病因素如糖尿病、肥胖所造成，而飲食如果每日脂肪攝取超過總熱量的 40%、飽和脂肪酸超過總熱量的 10%、膽固醇每日攝取超過 300 毫克等，都是誘發的危險因子。

◎高血脂檢查方式：

方式 1. 血液檢查：高血脂初期沒有症狀，如果有家族遺傳性高血脂症、肥胖、飲食中脂肪、膽固

醇攝取量過高、飲酒過量，或 40 歲以上，就要定期檢查血脂濃度，包括血中總膽固醇、三酸甘油酯，及高、低密度脂蛋白膽固醇。

方式 2. 心血管疾病危險因子檢查：檢測高血壓、糖尿病、高尿酸以及抽煙、肥胖指數對心血管的影響，也可了解身體內部脂肪是否代謝異常、血液循環功能、心肌梗塞、動脈硬化症、腦中風、心臟冠狀動脈疾病等。

遠離三高的養生原則

飲食高熱量、高油脂、高膽固醇都是現代人飲食常見的問題，平常應重視飲食及生活習慣，避免出現「三高」症狀，讓健康亮起紅燈。

原則 1. 維持健康數值

維持正常血壓值與理想血糖值，以及血膽固醇值，並定期檢查血膽固醇值控制在以下範圍：

- (1) 總膽固醇值 (T-CHO) < 200 mg/dl。
- (2) 低密度脂蛋白膽固醇值 (LDL) < 130 mg/dl。
- (3) 高密度脂蛋白膽固醇值 (HDL) > 40 mg/dl
- (4) 三酸甘油酯值 (TG) < 150 mg/dl。

原則 2. 拒當癮君子

香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到損壞部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。所以癮君子們，為了自己也為了家人趕快戒菸。

原則 3. 改變飲食習慣

有三高症狀者，需注意的飲食以少糖、少油、少鹽、高纖維質為原則。減少高膽固醇食物如蛋黃、內臟，以及油脂類食物如肥肉、全脂牛奶、奶油等，或是喜歡吃精緻甜食如蛋糕、冰淇淋等都儘量避免。