

遠離三高

淺談血壓、血糖、血脂控制

聖馬爾定醫院 家庭醫學科

莊政達醫師

嘉義大學 110/04/12



全民愛健康
十大死因

108年國人十大死因

健談
havemary.com
圖文創作：健談

第**1**名
惡性腫瘤



第**2**名
心臟疾病



第**6**名
事故傷害



第**7**名
慢性下呼吸道
疾病



第**3**名
肺炎



第**4**名
腦血管疾病



第**8**名
高血壓性疾病



第**9**名
腎炎、腎病症
候群及腎病變



第**5**名 糖尿病



第**10**名 慢性肝病及肝硬化



健談 havemary.com

R.I.P

更多資訊請上 健談 havemary.com



控制三高的重要性

- 十大死因的主要推手
- 盛行率高，患病者多
- 無症狀仍造成身體損傷
- 併發症嚴重，易造成死亡或殘留後遺症
- 有良好的篩檢方式，在無症狀時即診斷疾病
- 早期發現容易控制，用藥量少

本校教職員工健檢狀況

- 109年度教職員工健康檢查前三大體檢異常
 - 1. 身體質量指數**BMI**
 - 2. **飯前血糖**
 - 3. **總膽固醇及三酸甘油脂**

一、高血壓



高血壓種類

- 原發性高血壓(佔90~95%)
 - 原因不明
- 續發性高血壓(佔5~10%)
 - 睡眠呼吸中止症
 - 腎臟病變，腎動脈狹窄
 - 高醛固酮症，庫欣氏症候群，甲狀腺亢進或低下
 - 主動脈狹窄
 - 嗜鉻細胞瘤

高血壓症狀

- 大多無明顯自覺症狀
- 非特異性症狀
 - 頭痛，暈眩，肩頸肌肉緊繃，耳鳴，視力模糊

高血壓的診斷

- 診療室測量血壓
- 居家測量血壓
- 二十四小時攜帶式血壓測量



正確測量血壓方式

- 前一小時避免進食、喝咖啡、抽菸
- 前30分鐘避免激烈運動
- 測量前上廁所排空小便
- 測量前休息5分鐘以上，心情放鬆，坐於有靠背的椅子上，雙腳著地，脫掉厚重衣物，測量手需有穩定支撐
- 壓脈帶高度與心臟同高
- 兩手測量取較高側，將來以較高側手測量追蹤
- 同一手測兩次，間隔一分鐘，取平均值
- 建議測量與紀錄起床與睡前血壓

血壓目標值

- 單位：毫米汞柱mmHg

	收縮壓	舒張壓
正常血壓	<120	<80
血壓升高	120~129	<80
高血壓1期	130~139	80~89
高血壓2期	≥140	≥90

- 血壓偏低：
 - 收縮壓<90，舒張壓<60，合併頭暈無力等臨床症狀

高血壓治療（非藥物）

- 改變生活型態：
 - **S 限鹽**: 每日少於6克食鹽(1茶匙，2400毫克鈉)
 - **A 限酒**: 男性每日小於30克(2瓶啤酒)，女性20克
 - **B 減重**: BMI控制(18.5~24)
 - **C 戒菸**
 - **D 得舒飲食**(DASH)
 - **E 運動**
 - 中等強度有氧運動
 - 每次30分鐘，每週5次

選擇全穀根莖類



天天5+5蔬果



多喝低脂乳



紅肉改白肉



吃堅果 用好油



得舒飲食5原則

高血壓治療（藥物）

- 經三個月生活型態調整仍血壓高，建議藥物治療
- 常見藥物種類
 - **A** (ACEI/ARB) 血管張力素轉化酶抑制劑/受體阻斷劑
 - **B** (Beta-blocker) 乙型阻斷劑
 - **C** (Calcium channel blocker) 鈣離子通道阻斷劑
 - **D** (Diuretics) 利尿劑
- 每一顆標準劑量血壓藥約可降血壓**10/5**毫米汞柱
- 藥物多為長效型，宜每日固定服用
 - 不適合血壓偏高才吃，不高不吃的方式
- 有複方藥物(2合一，3合一)可減少服藥數

二、高血糖

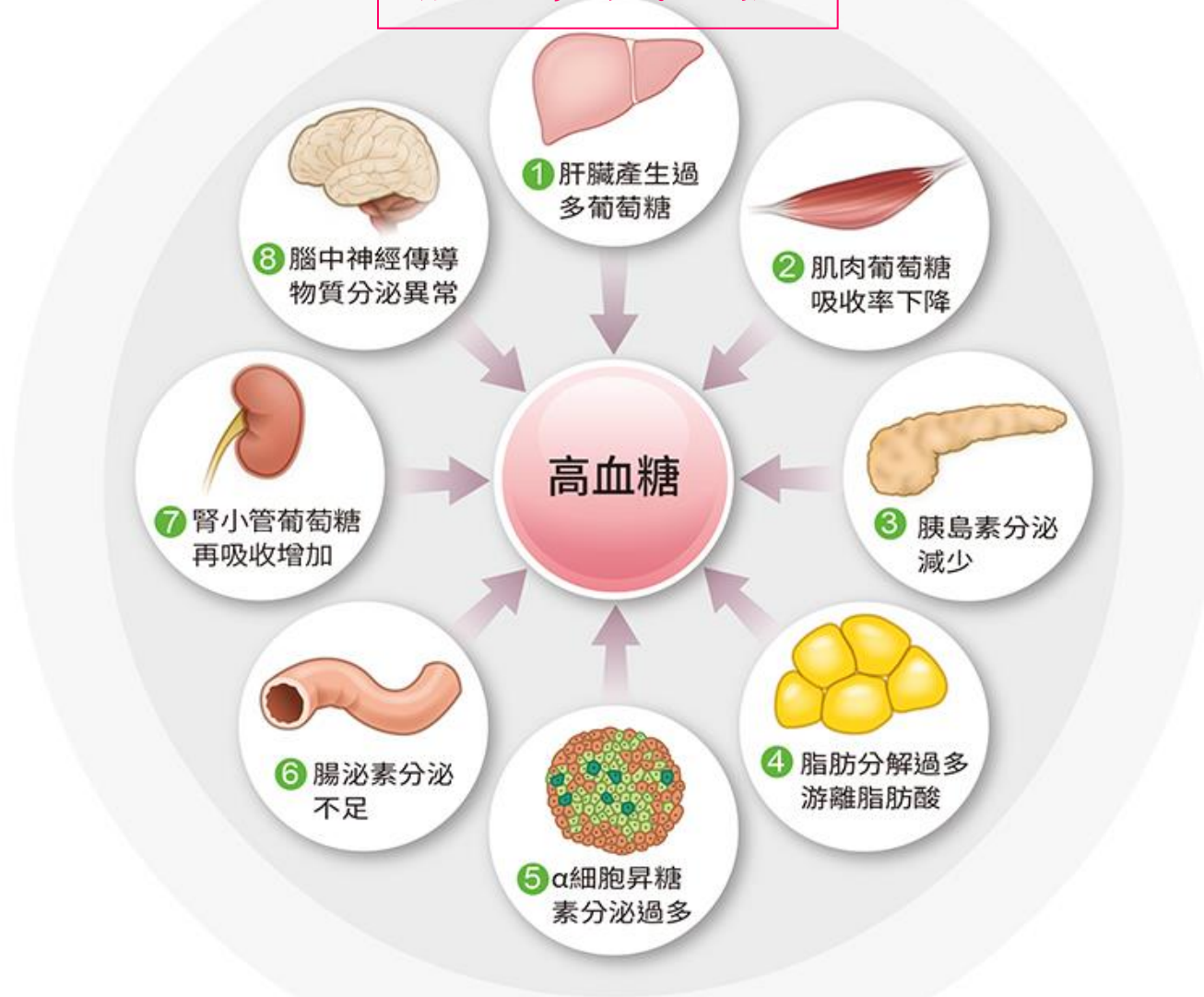


糖尿病種類

- 第一型糖尿病
- 第二型糖尿病
- 妊娠型糖尿病
- 其他

第二型糖尿病 8大致病機轉

胰島素阻抗



• 圖片來源:全民健康基金會健康刊物好健康第53期

高血糖症狀

- 多吃，多喝，多尿，體重減輕
- 疲倦不適
- 視力模糊
- 傷口不易癒合
- 足部針刺感
- 皮膚搔癢

第二型糖尿病的診斷

血糖	正常	糖尿病前期	糖尿病
<u>空腹8小時</u>	70~100	100~125 空腹血糖異常	≥126
<u>飯後2小時</u>	80~140	140~199 葡萄糖耐受不良	≥200

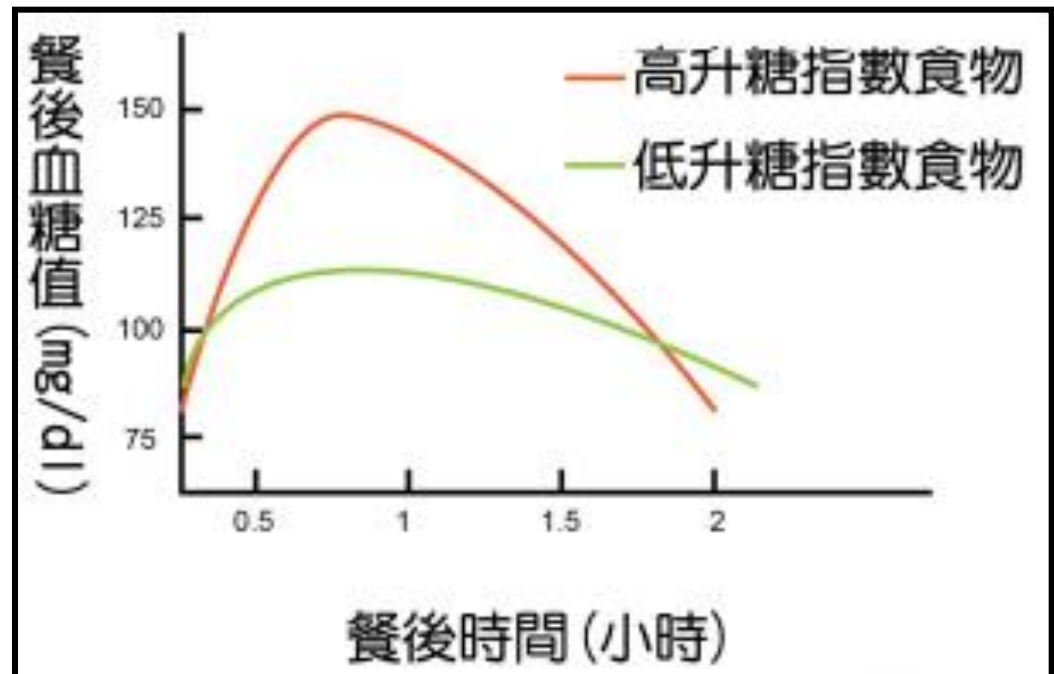
- 糖化血色素(反映三個月內平均血糖值)
 - 糖尿病前期5.7%~6.5%
 - 糖尿病**≥6.5%**

糖尿病治療（非藥物）

- 生活型態改變：
 - 低升糖飲食，減少精緻醣類攝取
 - 避免飲酒
 - 規律中等強度有氧運動
 - 每次30分鐘，每週5次

升糖指數(Glycemic Index, GI值)

- 食用100公克純葡萄糖後2小時內的血糖增加值為基準 (GI值=100)
 - 低GI (<55)
 - 中GI (55~70)
 - 高GI (>70)



低GI

中GI

高GI

主食類	低GI	中GI	高GI
水果類	 全麥穀類  大燕麥片  山藥	 麵線  米粉  冬粉	 白米飯  白米粥  白吐司  饅頭  番薯  南瓜
其他	 蔬菜類	 蘋果汁  布丁	 餅乾  蛋糕  可樂  冰淇淋  甜甜圈  汽水

判斷食物GI值大原則

低

高膳食纖維量
粗糙天然食物
原型食物
成熟度低



高

低膳食纖維量
精緻加工食物
剝碎或打成泥狀
成熟度高

低生糖指數

≠

低熱量

≠

低含糖量

仍需留意攝取量

糖尿病治療（藥物）

- 口服藥物

- 雙胍類: Metformin
- 磺醯尿素類(SU)
- 胃腸醣類消化酶抑制劑
- 胰島素增敏劑: Pioglitazone
- DPP4抑制劑
- SGLT2抑制劑

- 針劑

- 胰島素
- 類升糖素胜肽-1受體促效劑(GLP1)

三、高血脂



高血脂種類與症狀

- 高膽固醇血症
 - 多無症狀
 - 症狀來自一定嚴重程度的血管狹窄
 - 頸動脈狹窄 - 暈眩
 - 心臟冠狀動脈狹窄 - 心絞痛
- 高三酸甘油酯血症
 - 急性胰臟炎
 - 突發性持續性嚴重上腹疼痛，噁心嘔吐

高血脂的診斷

種類	標準值
總膽固醇	<200
高密度脂蛋白(HDL)	男性 \geq 40，女性 \geq 50
低密度脂蛋白(LDL)	<130
三酸甘油脂	<150

- 需配合 心血管危險因子 數目來評估需不需藥物治療

心血管危險因子

- 有腦心血管疾病或糖尿病
- 心血管危險因子:
 - 高血壓
 - 年齡(男性45歲或女性55歲以上)
 - 早發性冠心病家族史(男性55歲或女性65歲內)
 - 高密度脂蛋白偏低(HDL<40mg/dL)
 - 吸菸

高血脂的治療（非藥物）

- 飲食運動控制
 - 避免攝取反式脂肪
 - 減少膽固醇攝取量
 - 減少醣類攝取量
 - 規律中等強度有氧運動，每次30分鐘，每週5次
 - 對三酸甘油脂控制效果好
 - 對膽固醇控制效果有限
- 戒酒，戒菸，減重

高血脂治療（藥物）

- 高膽固醇血症
 - HMG-CoA還原酶抑制劑: **Statin**
 - 膽固醇吸收抑制劑: Ezetimibe
 - PCSK9抑制劑(針劑)
- 高三酸甘油酯血症
 - **Fibrate**類藥物
 - 高濃度藥品級魚油(EPA/DHA濃度80%以上)
 - 脂妙清(Omacor 1000mg) · 衛部藥製字第059019號

代謝症候群



代謝症候群定義

- 1. **腹部肥胖**
 - 腰圍:男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$
- 2. **血壓偏高** 或 已接受高血壓藥物治療
 - 收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- 3. **血糖偏高** 或 已接受糖尿病藥物治療
 - 空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$
- 4. **高密度酯蛋白膽固醇偏低**
 - HDL-C: 男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女性 $< 50\text{mg/dl}$
- 5. **三酸甘油酯偏高** 或 已接受降三酸甘油脂藥物治療
 - TG $\geq 150\text{mg/dl}$
- 符合**3項**以上的危險因子

代謝症候群使健康風險上升

- 心血管疾病風險2.35倍
- 中風風險2.27倍
- 全死因死亡率1.58倍
- 未來新診斷第二型糖尿病風險3~5倍

改善代謝症候群之生活型態

- 減重
 - 半年至一年時間，減去5~10%體重
- 飲食
 - 減重：每日熱量攝取減少500~1000大卡
 - 醣類：限制精緻醣類，減少含糖飲料攝取
 - 脂肪：佔每日熱量25~35%，以不飽和脂肪酸為主；飽和脂肪酸佔7%以下，避免反式脂肪
- 運動
 - 中等強度運動，每週300分鐘以上
- 改善坐式生活
 - 增加中斷久坐的次數，每次輕度活動一分鐘

健康檢查



健康檢查資源

- 成人預防保健 (衛服部國健署)
 - 65歲以上，55歲以上原住民，35歲以上小兒麻痺
 - 每年一次
 - 40~65歲
 - 每三年一次
- 在職勞工一般健康檢查 (雇主負擔)
 - 40歲以下
 - 每五年一次
 - 40~65歲與65歲以上者，頻率同成人預防保健
- 健保門診 (個人掛號與部分負擔)
 - 個人風險較高，需密集追蹤者
 - 考慮每三個月追蹤
- 檢查基本項目：血壓，血糖，血脂肪，肝腎功能

感謝聆聽!