

哪三高？高血壓、高血糖、高血脂，有清楚知道嗎？

請張貼於佈告欄

衛生保健組 106 年 5 月健康焦點



【高血壓】

血壓長期過高將直接危害血管，高血壓及與之相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能更夠妥善的控制高血壓，就能夠顯著減少並延緩併發疾病的發生。

◎血壓參考值

分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
高血壓	≥140	或	≥90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7屆報告 (JNC 7)

【高血糖】

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，尤其第二型糖尿病多發生在中年以後，初期沒有明顯症狀，等到發現吃多、喝多、尿多三多症狀時，往往血糖已飆高許多。

糖尿病患者血糖值一定要控制良好，定時量血壓、按時服藥、控制飲食及適當運動，否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變，以及神經病變導致下肢感到酸麻或刺痛感，亦會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時則需截肢。

◎血糖參考值

	空腹血糖值 (mg/dl)
正常	<100
糖尿病前期	100-125
糖尿病	≥126

【高血脂】

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血

液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血壓過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期演變成肝硬化。

◎血脂參考值

項目	對象	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病患者 (mg/dl)
總膽固醇(TC)		<200	<160
三酸甘油酯(TG)		<150	<150
高密度脂蛋白(HDL)		男性 > 40 、 女性 > 50	
低密度脂蛋白(LDL)		<130	<100

【代謝症候群】

代謝症候群是現代人的健康大敵，可怕的是它卻沒有明顯症狀！腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低等，並列為代謝症候群的診斷標準，民眾若是上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。有代謝症候群的民眾，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的 6 倍、4 倍、3 倍及 2 倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

◎代謝症候群診斷標準

危險因子		異常值
腹部肥胖		腰圍： 男性 ≥35英吋 (90公分) 女性 ≥31英吋 (80公分)
血壓偏高		收縮壓 ≥130 mmHg 舒張壓 ≥85 mmHg
空腹血糖值偏高		≥100 mg/dl
血脂異常	三酸甘油酯偏高	TG ≥150 mg/dl
	高密度脂蛋白膽固醇過低	男性HDL <40 mg/dl 女性HDL <50 mg/dl

※若上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。

資料來源：行政院衛生署國民健康局



學務處衛生保健組關心您