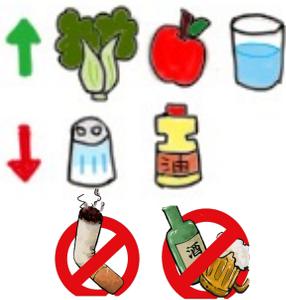


遠離三高-中風不再來

據統計有10%中風病患一年內會發生二次中風
其中更有25%病患因此導致死亡

研究指出：控制三高、改變生活型態 → 可↓80%二次中風

目標	血壓	血糖	血脂
			
	< 130/80 mmHg	空腹 80-150 mg/dl 飯後 < 180 mg/dl 糖化血色素 < 7 %	低密度脂蛋白 70-100 mg/dl

措施	依醫囑服藥	飲食	運動
			
	抗凝劑 降血壓藥 降血糖藥 降血脂藥 使用抗凝劑 ↓ 26% 二次中風	多攝取蔬果 少油少鹽 戒菸及適當飲酒	運動至少 3 次/週、 每次 30 分鐘、 心跳 130 次/分

二次中風	穩定血壓	控制血糖	降低血脂
	↓ 27 %	↓ 20 %	↓ 20 %
	降血壓用藥可 ↓ 27% 二次中風風險	降血糖藥可 ↓ 20% 二次中風風險	降血脂藥可 ↓ 20% 二次中風風險