

健康心力量 保護心血管健康

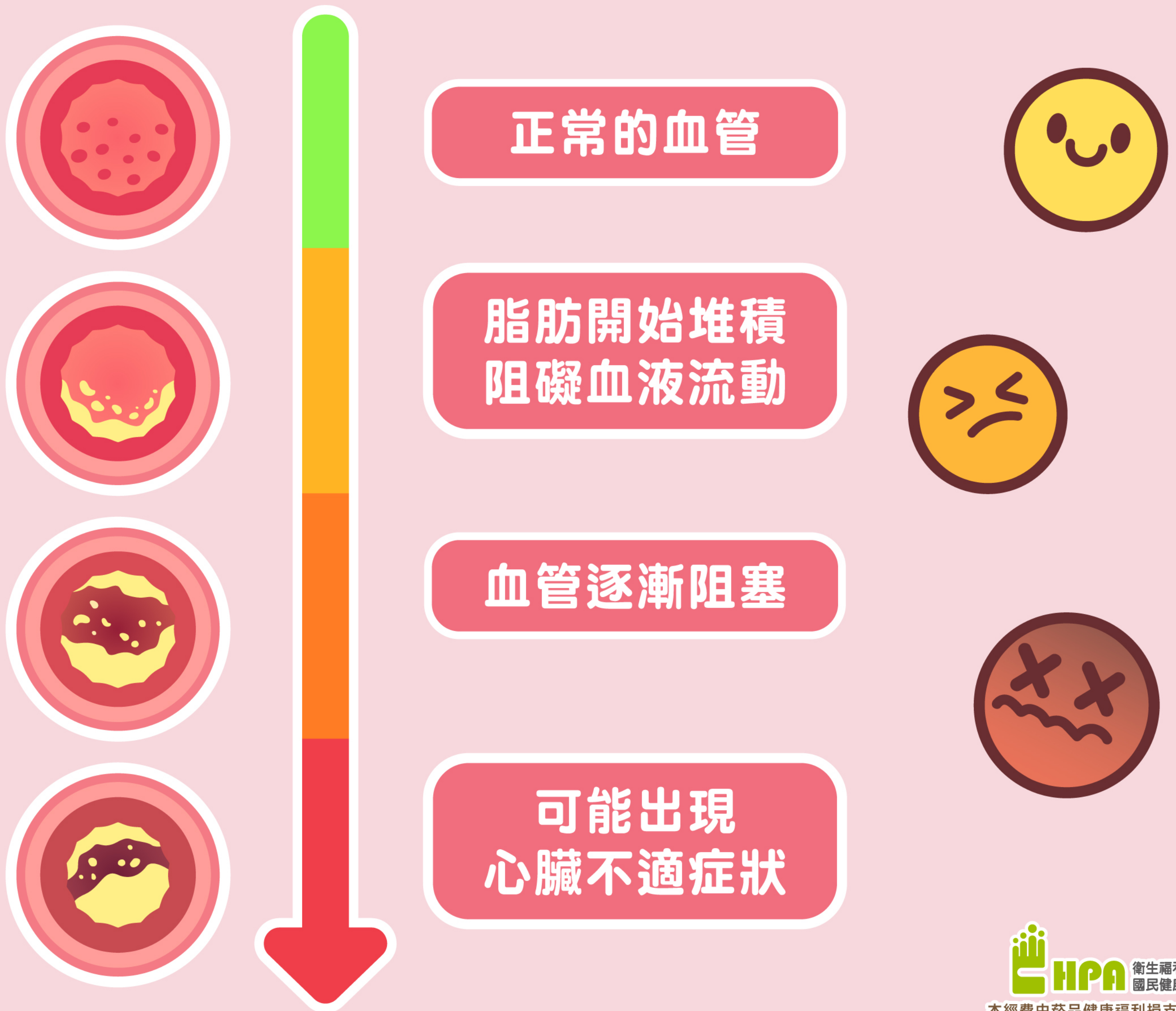
即刻開始！



「脂」要控好 血管更通暢

你有『脂』知之明嗎？

血脂過高會導致心血管阻塞，危害心臟健康



血管要暢通 首先要控脂



總膽固醇



壞膽固醇



三酸甘油酯

壞膽固醇及三酸甘油酯太多會造成血管阻塞，
甚至可能導致中風。



好膽固醇

好膽固醇則是血管的清道夫，
可以幫助疏通血管。

搭護心巴士(8式) 健康一世



飲食均衡

少油、少鹽、少糖



規律運動

成人>150分鐘/週



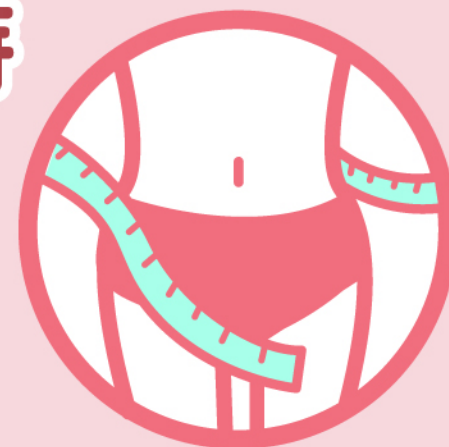
適當睡眠

成人每日需要
睡足7-9小時



戒菸節酒

主動戒菸
避免飲酒過量



適當腰圍

♂ <90cm
♀ <80cm



血壓
<140/90mmHg



空腹血糖值
<126mg/dl



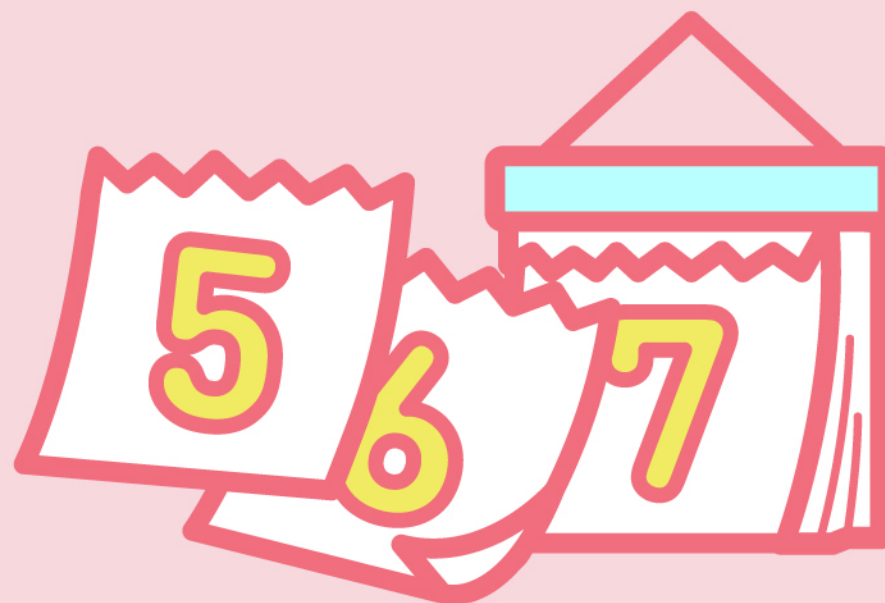
低密度脂蛋白膽固醇
(壞膽固醇)
<160mg/dl

養成這些習慣可以有效降低壞膽固醇及三酸甘油酯，
並且增加好膽固醇幫你清理血管，遠離心血管疾病！

血壓監測 (722原則)

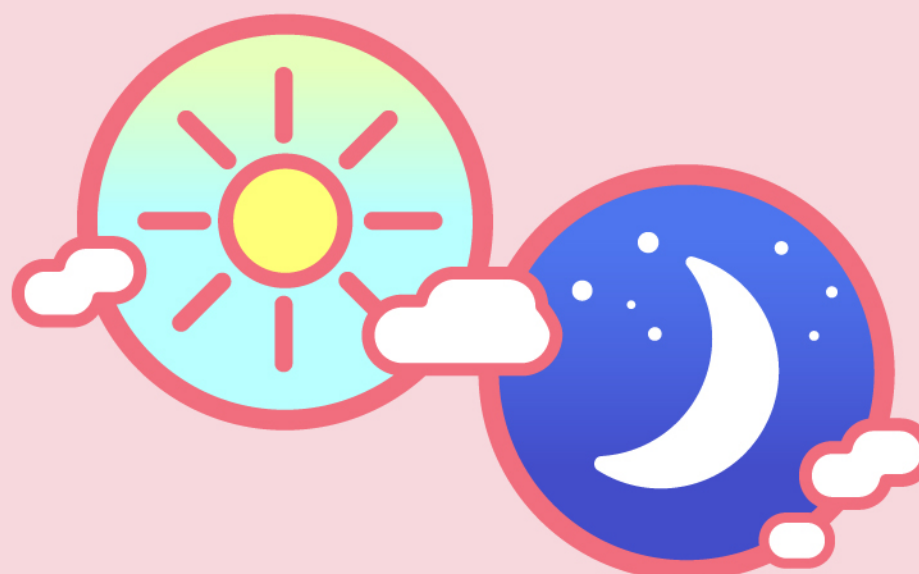
7

連續七天測量



2

早上起床後
晚上睡覺前
各量一次



2

每次量兩遍



$\frac{116\text{mmHg} + 124\text{mmHg}}{2}$

2

$\leq 120\text{mmHg}$

慢性疾病風險評估平台

算病機幫你預知未來 別讓心血管疾病找上你！

積極護心 健康安心
預防心血管疾病從現在開始

護心不可等！

慢性疾病
風險評估平台



健康九九+

Q 血脂

