



血壓 血脂 血糖

隨身記錄手冊



定期量血壓、血脂控制好
遠離三高，人生沒煩惱



澎湖縣政府衛生局關心您
本經費來自菸品健康捐

廣告

目錄

- 我的基本資料
- 107年國人十大死因排行
- 如何正確量血壓？
- 量血壓的時機
- 誰該量血壓？
- 我的血壓治療目標值
- 高血壓患者的自主管理
- 高膽固醇會有甚麼風險？
- 我的血脂治療目標值？
- 辨識急性腦中風症狀
(中風口訣要記牢-臨微不亂 送醫FAST)
- 每日血壓/血糖記錄表
- 定期健檢 健康加值
- 備忘錄



我的基本資料

姓 名

電 話

住 址

就醫醫院

緊急聯絡人姓名

緊急聯絡人電話

107年國人十大死因排行

台灣已於107年正式轉為高齡社會，亦即65歲以上人口占總人口比率逾14%，故以長期來看，死亡人數與死亡率均有逐年增加的趨勢，而國人十大死亡原因與前幾年相同，癌症仍持續居首，其餘排序分別如下：



第**1**名 **惡性腫瘤(癌症)**
(死亡率為每十萬人口206.9人)

第**6**名 **事故傷害**
(死亡率為每十萬人口29.0人)

第**2**名 **心臟疾病(高血壓性疾病除外)**
(死亡率為每十萬人口91.5人)

第**7**名 **慢性下呼吸道疾病**
(死亡率為每十萬人口26.1人)

第**3**名 **肺炎**
(死亡率為每十萬人口56.90人)

第**8**名 **高血壓性疾病**
(死亡率為每十萬人口25.4人)

第**4**名 **腦血管疾病**
(死亡率為每十萬人口48.9人)

第**9**名 **腎炎、腎病症候群及腎病變**
(死亡率為每十萬人口23.4人)

第**5**名 **糖尿病**
(死亡率為每十萬人口39.8人)

第**10**名 **慢性肝病及肝硬化**
(死亡率為每十萬人口18.3人)

如何正確測量血壓？

每天早飯前
及睡前各測量一次
請專心休息至少五分鐘
，再測量血壓²

手臂血壓計
與心臟同高

鬆緊度以
一至二指為原則

壓脈帶固定在
手肘關節上兩指高

手臂放平
手心向上
不可握拳

將上臂部分
衣物脫除

雙腳放平
不可翹腳

同一隻手每次應量2次，
取平均值為當次的血壓



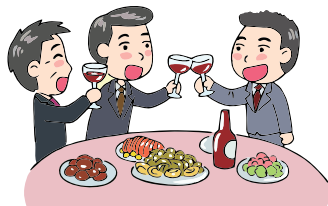
量血壓的時機



量血壓的最佳時機為
早上剛起床或晚上睡覺前！



血壓建議測量3次，
每次間隔10至15分鐘，
取其平均值較為準確



若晨起情緒緊張或習慣應酬、
熬夜工作者，建議固定放鬆的
時間來量血壓





誰應該量血壓？



國民健康署建議18歲以上民眾每年應至少量一次血壓，有家族史的民眾更應該從年輕起就注意自己的血壓，如果血壓低於120/80mm/Hg，可維持每年至少量1次血壓，一般人1至2個月量一次即可，但有以下幾種人建議每週測量血壓：

女性更年期過後，
高血壓機率上升，
建議開始固定監測



40歲以上、
有家族病史，
且有肥胖、工作
壓力大者，建議
每週測量血壓

曾發生心血管
疾病或中風者
建議最好每天測量

建議大家從年輕就養成習慣，
定期測量並養成健康生活習慣

我的血壓治療目標值

2015年台灣最新高血壓治療指引建議理想血壓值²

種類

一般民眾



糖尿病患者、
冠心病患者、
慢性腎病變
合併蛋白尿、
心房顫動、
服用抗血栓藥物



80歲以上



收縮壓
目標值
(毫米汞柱)

<120

<130

<150

舒張壓
目標值
(毫米汞柱)

<80

<80

<90

高血壓患者自主管理 預防高血壓3C

1. Check 規律測量

2. Change 改變飲食習慣

3. Control 控制血壓

若已有高血壓症狀建議從飲食及生活習慣進行改善，並監控血壓才能做好健康管理

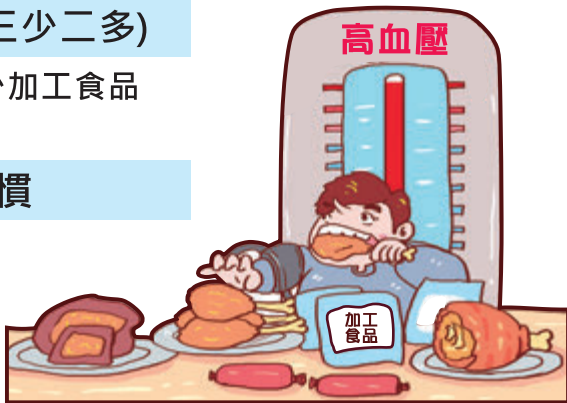
高血壓患者飲食建議 (三少二多)

- ✓ 少油脂
- ✓ 少調味品
- ✓ 少加工食品
- ✓ 多高纖
- ✓ 多蔬果

建立良好生活習慣

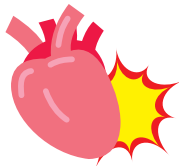
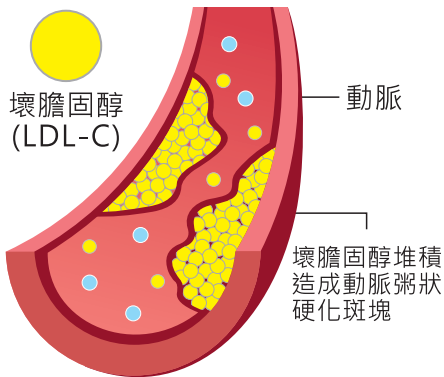
- ✓ 戒菸
- ✓ 避免過量飲酒
- ✓ 控制體重

維持身體質量指數 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
腰圍男性 > 90公分；女性 > 80公分



高膽固醇會有什麼風險？

- 高膽固醇是導致**冠狀動脈心臟病**、**心臟病**和**中風**的重要危險因子。
- 特別是「**壞膽固醇**」，即使低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)過高時，有可能在動脈內壁逐漸堆積成斑塊，讓動脈狹窄失去彈性，造成「動脈粥狀硬化」。
- 若斑塊破裂變成小硬塊，就有可能阻塞心臟或腦部的動脈，造成**心臟病**或**中風**。



我的血脂治療目標值

根據全民健保給付規定(102/8/1)⁵

危險因子

- 高血壓
- 男性 ≥ 45 歲，女性 ≥ 55 歲或停經者
- 有早發性冠心病家族史(男性 ≤ 55 歲，女性 ≤ 65 歲)
- 高密度脂蛋白膽固醇 $< 40\text{mg/dL}$
- 吸菸

心血管疾病或
糖尿病患者



2個危險因子
或以上



1個危險因子



0個危險因子



資料來源：(註一)The CHIN-SHAN Community Cardiovascular Cohort Study.
李源德教授等人(1990-2000)

血脂治療目標值

無心血管疾病患者

心血管疾病及糖尿病友

總膽固醇 (TC)

< 200

< 160

三酸甘油脂 (TG)

< 200

< 160

低密度脂蛋白 (LDL-C)

< 130

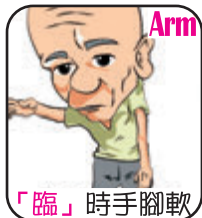
< 100

中風口訣要記牢 臨微不亂 送醫FAST

腦中風不僅影響個人健康，其造成的失能也增加個人與家庭的影響與負擔，而急性缺血性中風是最常見的腦中風類型，約占70-80%，患者若能於發生後3小時內給予靜脈血栓溶解劑治療，將有效減少失能之後遺症。

為使民眾對腦中風辨識症狀有所警覺，國健署結合台灣神經學學會、台

灣腦中風學會資源，共同推廣中風口訣FAST(FACE、ARM、SPEECH、TIME)中文化：「臨微不亂」，方便民眾記憶、判斷，在發現急性中風症狀時，能立即或協助他人就醫，爭取黃金治療3小時(相關宣導衛教影片請參考<http://goo.gl/DGxYX8>)：



臉部表情不對稱
或嘴角歪斜



單側手腳無力或
單側舉不起手腳



口齒不清或
無法表達



看到以上其中一種症狀
立刻記下發作時間
通知119緊急送醫

每日血壓/血糖紀錄表

溫馨小叮嚀
請記得每日定時量血壓
每日早飯前及睡前各測量一次

[illegible]

每日血壓/血糖紀錄表

溫馨小叮嚀
請記得每日定時量血壓
每日早飯前及睡前各測量一次

[illegible]

備忘録

定期健檢 健康加值

免費成人預防保健「健康加值」方案

提醒您 

1. 檢查者記得攜帶**身分證**及**健保IC卡**至健保特約醫療院所辦理。
2. 成人預防保健檢查前請至少**空腹8小時**。

適用對象 

具**健保身份**之民眾至**健保特約醫院**所。

符合四癌篩檢

- ◆ 子宮頸抹片 ◆ 口腔黏膜檢查
 - ◆ 乳房攝影 ◆ 糞便潛血檢查
- 資格之民眾可一併篩檢。

35 

罹患**小兒麻痺**
在**35歲以上**者
每年補助一次

55 

55歲以上**原住民**
每年補助一次

65 

65歲以上者
每年補助一次

40   **65**

40歲以上未滿65歲者
每3年補助一次



成人預防保健項目

為了您與家人的健康，請定期每年接受健康檢查。

一般體檢

身高、體重、脈搏、血壓、腰圍、眼睛視力、
身體質量指數(BMI)、耳鼻喉及口腔、頸部檢查、
胸部檢查、心臟聽診、呼吸聽診、四肢檢查

生化檢查

血糖、總膽固醇、三酸甘油脂、AST(GOT)、
ALT(GPT)、肌酸酐、高密度脂蛋白膽固醇、
低密度脂蛋白膽固醇、腎絲球過濾率(eGFR)

健康諮詢

戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、健康飲食、
維持正常體重、事故傷害預防、口腔保健

尿液檢查

尿液蛋白質檢查

B、C型肝炎篩檢

年滿45歲之民眾，終身可執行1次。

本表僅供病患自行登錄使用，不作為資料收集。