



健康.是自己的事
健康生活手札



高雄市政府衛生局 編印

本出版品經費由衛生福利部 廣告
國民健康署菸品健康福利捐支應

2020年4月 1500本

♥ 健康·是自己的事【健康生活手札】

高雄市政府衛生局

編印

健康.是自己的事
健康生活手札





健康.是自己的事
健康生活手札

目錄

CONTENTS



一 認識無形的健康殺手	04
認識高血壓	06
認識糖尿病	10
認識高血脂	13
認識代謝症候群	16



二 簡易健康評估	20
腰圍量測 --- 健康最「腰」緊	22
血壓量測 --- 控血壓，要您一臂之力	23
身體質量指數 (BMI) 計算 --- 尋找正常體重範圍	24
失智症簡易評估 --- 失智症 10 大警訊	26



三 實行健康生活型態	28
飲食	30
規律運動	33
戒除菸酒	35
定期回診、按時服藥	36
定期進行健康篩檢	37



四 我的健康記錄表	39
------------------	----



01

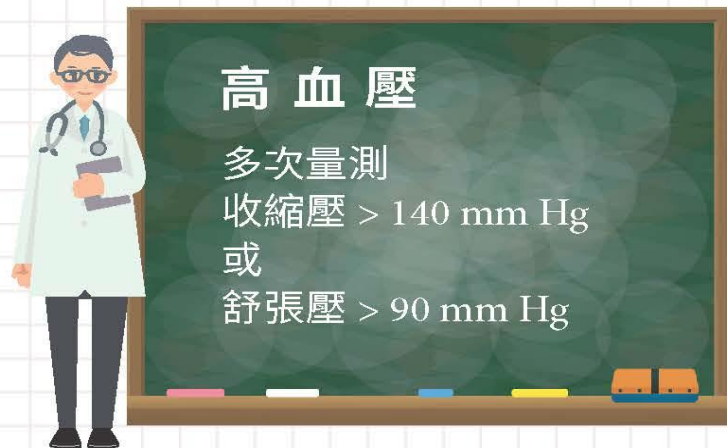


認識無形的 健康殺手

- 認識高血壓
- 認識糖尿病
- 認識高血脂
- 認識代謝症候群



! 認識高血壓



一. 什麼是血壓？

血壓是指血液在血管內流動時，作用於血管壁的壓力，驅動血液流到全身。心臟收縮時產生的壓力叫收縮壓，而心臟舒張時所產生的叫舒張壓，量測血壓的單位叫毫米水銀（mmHg）。



理想血壓（收縮壓 / 舒張壓）：
應低於 120/80 mmHg。
正常血壓（收縮壓 / 舒張壓）：
應低於 130/85 mmHg。



血壓參考值

	收縮壓 (mmHg)	且	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓（輕度）	140-159	或	90-99
第二期高血壓（中重度）	≥ 160	或	≥ 100

資料來源：美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發表之第七次報告 (JNC7)

二. 血壓多高才算「高血壓」？

血壓高於 130/85 mmHg 為血壓偏高。

血壓介於 120-139/80-89 mmHg 為高血壓前期，建議應立即改善生活型態，每日測量並記錄血壓，尋求醫療人員評估後續血壓變化情形；**多次量測的血壓收縮壓超過 140 mmHg 或舒張壓超過 90mmHg，表示罹患高血壓，應諮詢醫師、盡速就醫。**

三. 高血壓症狀

高血壓不一定會產生症狀，較常見的症狀有頭暈、疲倦、面色潮紅、冒汗、心悸，甚至視力模糊等。明顯症狀多半為後枕部頭痛，常見於早晨醒來，幾小時後會自行緩解。

四. 高血壓的併發症

高血壓將導致許多器官的併發症

- 腦 → 腦中風 短暫性腦缺血發作
- 心臟 → 心肌梗塞 心絞痛 左心室肥大 心衰竭
- 腎臟 → 腎臟病變 腎衰竭



五. 高血壓預防與控制

(一) 定期量血壓：

建議 40 歲以上民眾天天量血壓，紀錄血壓值可自我評估血壓變化情形。高血壓個案可藉紀錄血壓，瞭解生活型態改變與高血壓藥物之控制情形，協助醫療人員做為診療依據。



良好血壓控制

- 定期量
- 作紀錄

(二) 改變飲食習慣：把握三少二多原則 (少吃加工食品、少使用調味品、低油脂、多吃蔬果、多食用高纖食物)。減少鹽分攝取有助控制血壓，建議每日食鹽攝取量應少於 6 公克 (一個啤酒瓶蓋)。

三少
少加工
少調味品
少油

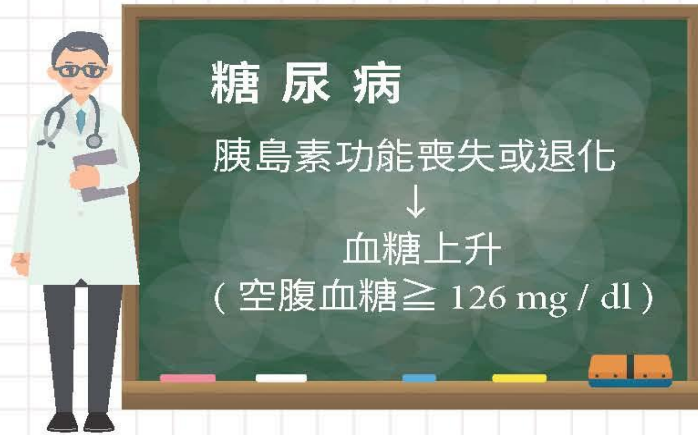
二多
多蔬果
多高纖

健康均衡飲食

- (三) 戒菸酒：不吸菸或戒菸，節制飲酒不過量。
- (四) 規律運動、維持適當體重：持續規律及適當運動，每週至少三天、每次至少 30 分鐘以上緩和且持續之運動，例如：慢跑、游泳、騎腳踏車、健身操、快走、爬山等，仍須依個人情況調整，不可太過劇烈。
- (五) 充足睡眠：早睡早起，良好睡眠可幫助控制血壓。
- (六) 定期就醫及服藥：進行高血壓治療，即使血壓正常，也要持續服藥及定期就醫回診。



! 認識糖尿病



一. 什麼是糖尿病?

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病。因為胰臟功能喪失或退化，使得胰島素分泌不足或功能不良，對糖類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖上升，濃度漸高流入尿中，形成糖尿病。



血糖參考值

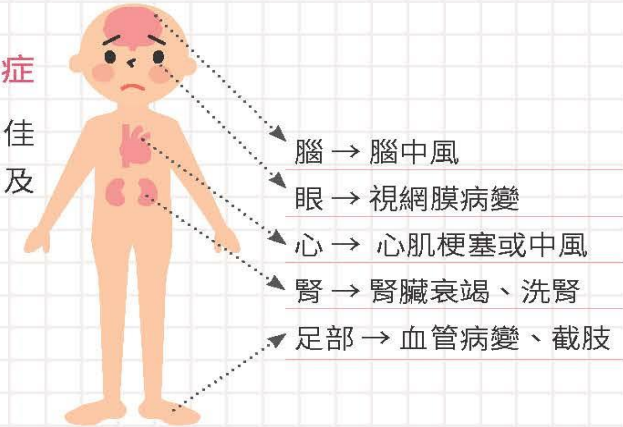
項目	數值	備註
正常值	80-99 mg/dl < 100mg/dl	空腹 8 小時 (飯前) 血糖值
糖尿病前期	100-125 mg/dl	
糖尿病	≥ 126 mg/dl	

二. 糖尿病症狀

發病初期無症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。血糖若沒控制好，病情隨時間加重，血糖可能逐漸升高，會有三多(多吃、多喝、多尿)、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

三. 糖尿病併發症

血糖控制不佳將導致全身血管及神經病變。



四. 糖尿病預防與控制

- (一) 定期檢查血糖。
- (二) 健康吃：均衡飲食，遵守低油、低鹽、低糖原則，定時定量穩定血糖。
- (三) 規律運動、維持適當體重：每週至少五次、每次至少 30 分鐘以上之運動，如：慢跑、騎腳踏車、健身操、快走、爬山等。
- (四) 戒除菸酒：減低罹病風險。



糖尿病個案施行「控糖 A 到 G 方式」，控糖達標保健康。

- A1c** A：糖化血色素 (HbA1c) 低於 7% 以下。
- Bp** B：血壓控制在 140/90mmHg 以下。
- LDL-C** C：低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 低於 100mg/dL。
- Drug** D：遵照醫囑規律服藥。
- Eye** E：每年至少一次進行眼底檢查。
- Foot** F：每年至少一次進行足部檢查。
- G** G：每年至少一次微量白蛋白尿檢查。

! 認識高血脂



高血脂 (血濁)

- 膽固醇過高
- 三酸甘油酯過高
- 血脂肪過高

一. 什麼是高血脂

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯 (俗稱中性脂肪) 濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇 (好的膽固醇) 濃度偏低及低密度脂蛋白膽固醇 (壞的膽固醇) 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。

血脂參考值

項目	正常數值
總膽固醇	< 200mg/dl
三酸甘油酯	< 200mg/dl
低密度脂蛋白	< 130mg/dl
高密度脂蛋白	男性 > 40mg/dl 女性 > 50mg/dl

資料來源：國民健康署

二．高血脂症狀

輕度的高血脂是沒有症狀的，
容易被輕忽。

高血脂狀況變嚴重時，會有頭暈、
精神疲乏、失眠健忘、肢體麻木、
胸悶、心悸等症狀，容易與其他疾病
的臨床症狀相混淆，臨床上常伴隨肥胖
與體重超重。

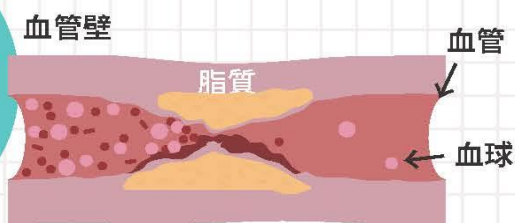


三．高血脂併發症

長期血脂高，脂質在血管內皮沉積會引起的動脈粥樣硬化。
易引發腦中風、眼底病變、冠心病及心肌梗塞。



脂質沉積→血管狹窄→粥狀硬化



四．高血脂預防與控制

- (一) 定期檢查血脂。
- (二) 均衡飲食、減少脂類攝取：把握三少二多原則 - 多吃蔬果、多食用高纖食物、少吃加工食品、少使用調味品、低油脂。
- (三) 持續規律及適當運動，提高身體代謝率：每週至少三天、每次至少 30 分鐘以上之運動，仍須依個人情況調整，不可太過劇烈。
- (四) 戒菸酒：香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，造成血管硬化；酗酒將造成熱量攝取過量，增加心血管疾病罹患風險。
- (五) 若已開始服藥，需定期回診、依照醫囑按時服用藥物，請勿自行停藥或增減劑量。



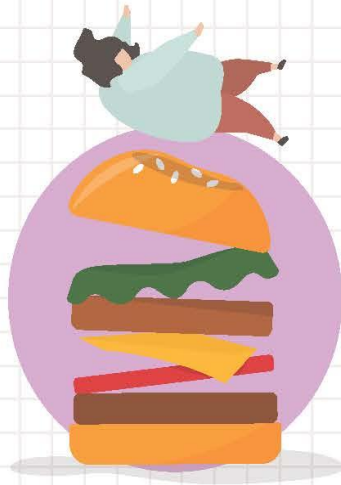
! 認識代謝症候群



一、什麼是代謝症候群

代謝症候群是一群容易導致心血管疾病的危險因子的總稱，指身體代謝異常但未達慢性疾病標準，卻是罹患慢性疾病的重大警訊！

代謝症候群的危險因子包括「三高加二害」，三高是「**血壓、血糖及血脂(三酸甘油酯)偏高**」，二害是「**腰圍過粗、好的膽固醇(HDL-C)不足**」。



✍️ 代謝症候群五大指標

危險因子	異常值
腰圍過粗	女性腰圍 ≥ 80 公分(31吋) 男性腰圍 ≥ 90 公分(35吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇偏低 (好的膽固醇偏低)	女性 < 50 mg/dl 男性 < 40 mg/dl
空腹血糖偏高	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl

◎ 五項因子具備三個以上即為「代謝症候群」，具備任一項即為「代謝症候群高危險群」。

二、代謝症候群症狀

代謝症候群常見症狀為**胰島素阻抗**及**腹部肥胖**，**胰島素阻抗**表示細胞對胰島素利用敏感度變低，血液中的葡萄糖不易進入細胞內使用，造成身體代謝異常及內臟脂肪堆積。

不良生活型態佔 50%，遺傳因素約佔 20%。不良生活型態包括低的生活活動強度及不良飲食習慣（低纖、高糖、高油脂飲食及過量飲酒）等；具三高（高血壓、糖尿病及高血脂）家族史者罹患機率也比一般人高。

三．代謝症候群表示身體亮黃燈 --- 要注意 !!!

有代謝症候群者是未來得到「**糖尿病**」、「**高血壓**」、「**高血脂**」、「**心臟病及腦中風**」的機率，分別是一般健康民眾的 **6、4、3、2 倍**。



四．預防代謝症候群五大絕招



聰明選、健康吃

- 均衡攝取六大類食物
- 健康飲食：高纖、低油、低糖、低鹽



站起來、動 30

- 減少久坐，每日至少運動 **30 分鐘**
- **每周 150 分鐘以上**中等強度運動
(運動時有點喘)



不吸菸、少喝酒

- 吸菸易引發慢性支氣管炎、心血管疾病及癌症等
- 過量飲酒易引發肝炎、肝硬化、胃腸潰瘍及心血管疾患



壓力去、活力來

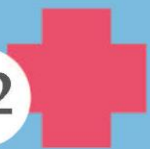
- 培養嗜好，轉移憂慮，適當發洩情緒
- 正向思考，必要時尋求親友或醫事人員協助



做檢查、早發現

- 善用政府**免費**資源，定期接受**成人健檢**
- 40-64 歲成人每 3 年 1 次
- 65 歲以上長者每年 1 次

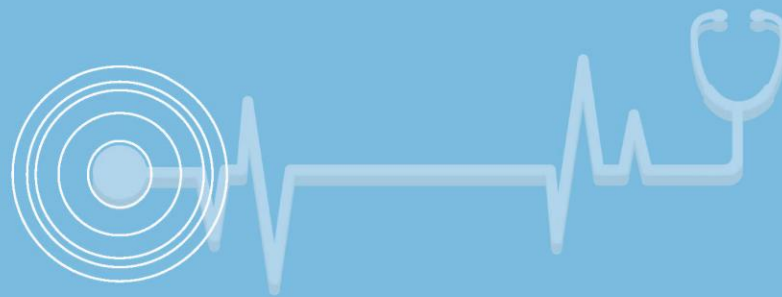
02



簡易健康評估



- 腰圍量測 --- 健康最「腰」緊
- 血壓量測 --- 控血壓，要您一臂之力
- 身體質量指數 (BMI) 計算 ---
尋找正常體重範圍
- 失智症簡易評估 --- 失智症 10 大警訊



! 簡易健康評估 - 腰圍量測

腰圍可用來評估內臟脂肪是否過多。腰圍過粗表示腹部肥胖、內臟脂肪過多，是代謝症候群危險因子之一。



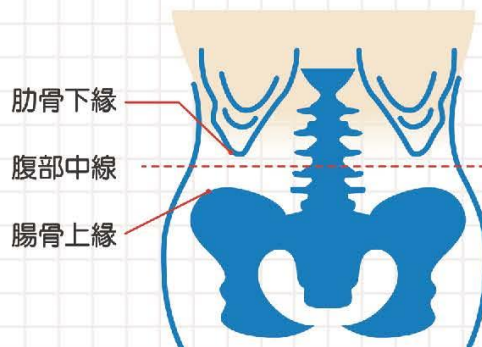
健康最「腰」緊

【如何正確測量腰圍】

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與皮膚保持緊貼而不擠壓。
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍。



成人理想腰圍量測值
女性 ≤ 80 公分 (31 吋)
男性 ≤ 90 公分 (35 吋)



! 簡易健康評估 - 血壓量測

血壓是重要健康指標。經常量測血壓可掌握自我健康狀況，及早發現血壓問題，是不可忽視的重要日常保健。



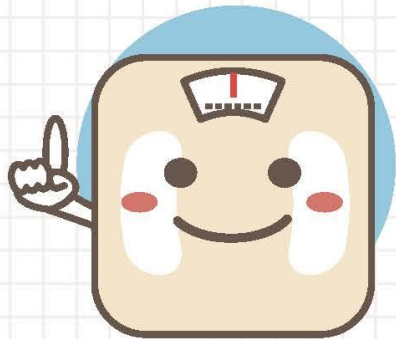
控血壓，要您一臂之力

【在家正確測量血壓 7 步驟】

1. 建議使用電子血壓計。
2. 坐在有靠背的椅子上，手臂支撐在與心臟同高的位置。
3. 坐定靜靜休息五分鐘不說話
4. 選定適當大小的血壓加壓帶
5. 紀錄血壓計上之收縮壓與舒張壓數值
6. 使用兩次或以上的測量，求取平均值，每次測量間隔 2 分鐘以上。
7. 每天固定量血壓兩次。

! 簡易健康評估 - 身體質量指數 (BMI) 計算

身體質量指數 (BMI) 可做為衡量肥胖程度之指標。身體質量指數 (BMI) 是世界衛生組織認可，利用身高為基礎來測量體重是否符合正常體位。



尋找正常體重範圍

身體質量指數 (BMI) = 體重 / 身高² [(公斤) / (公尺)²]

成人體位	身體質量指數 (BMI) 範圍
過輕	< 18.5
健康體重	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
肥胖	≥ 27

尋找你 (妳) 的正常體重範圍

身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤) 依 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤) 依 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
141	36.8~47.7	166	51.0~66.1
142	37.3~48.4	167	51.6~66.9
143	37.8~49.1	168	52.2~67.7
144	38.4~49.8	169	52.8~68.5
145	38.9~50.5	170	53.5~69.4
146	39.4~51.2	171	54.1~70.2
147	40.0~51.9	172	54.7~71.0
148	40.5~52.6	173	55.4~71.8
149	41.1~53.3	174	56.0~72.7
150	41.6~54.0	175	56.7~73.5
151	42.2~54.7	176	57.3~74.3
152	42.7~55.4	177	58.0~75.2
153	43.3~56.2	178	58.6~76.0
154	43.9~56.9	179	59.3~76.9
155	44.4~57.7	180	59.9~77.8
156	45.0~58.4	181	60.6~78.6
157	45.6~59.2	182	61.3~79.5
158	46.2~59.9	183	62.0~80.4
159	46.8~60.7	184	62.6~81.3
160	47.4~61.4	185	63.3~82.1
161	48.0~62.2	186	64.0~83.0
162	48.6~63.0	187	64.7~83.9
163	49.2~63.8	188	65.4~84.8
164	49.8~64.6	189	66.1~85.7
165	50.4~65.3	190	66.8~86.6

❗ 失智症簡易評估

早期發現失智症，及早進行診治，可延緩失智症惡化。

失智症 10 大警訊

如有出現下列情形，
請儘速就醫，進行評估

1. 記憶力減退到影響生活

如：記不住剛剛吃過藥，問題重複問

2. 計畫事情或解決問題有困難

如：應變能力變差、簡易計算有困難

3. 無法勝任原本熟悉的事務

如：執行家務或處理個人財務有困難

4. 對時間、地點常常感到混淆

如：搞不清楚今天日期、在家附近會迷路

5. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

如：忘記東西擺放位置、常找不到東西

6. 言語表達、溝通、書寫困難

如：常想不起簡單的詞彙

7. 情緒和個性的改變

如：隨地便溺、情緒及個性突然的大轉變

8. 判斷力變差或減弱

如：過馬路不看紅綠燈、胡亂借錢給陌生人

9. 退出職場或社交活動

如：變得被動，對各項活動失去興趣

10. 有困難理解視覺影像和空間之關係

如：認不出鏡子中的自己、對熟悉的遙控器不會使用



實行健康生活型態

- 飲食
- 規律運動
- 戒除菸酒
- 定期回診、按時服藥
- 定期健康篩檢



! 實行健康生活型態 - 飲食

一. 依「每日飲食指南」建議

每天均衡攝取足夠之全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂與堅果種子類等六大類食物，以提供身體各類營養素，達到均衡的營養，維持身體的正常功能與活動。每日攝取之蔬菜水果應至少 1/3 以上是深色（包括深綠和黃橙紅色等）。

* 可參考國民健康署 - 我的餐盤進行食物份量調配。

均衡攝取六大類食物



二. 以未精緻之全穀雜糧為主食。

食用全穀（糙米、全麥製品）或其他雜糧，富有維生素、礦物質及膳食纖維，提供多種植化素成分，對人體具保護功能。



資料來源：國民健康署

◆ 我的餐盤六口訣：

- 每天早晚一杯奶 堅果種子一茶匙
- 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心



三．多食蔬果少紅肉，多粗食少加工。

飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類及堅果種子等，充分攝取營養素。盡量避免攝食精緻加工食品，因其大多含過量糖分、鹽分、澱粉、油脂及熱量等。

四．飲食多樣化，選擇當季在地食材。

盡量選擇當季食材，不僅便宜、營養價值高，品質也好。在地食材不但較新鮮，且符合節能減碳原則。

五．少吃油炸及其他高脂高糖食物。

避免高熱量食物，如油炸及其他高脂高糖食物。甜食、糕餅、含糖飲料等也應少吃，以免吃入過多的熱量。

六．口味清淡、少吃醃漬品，斟酌使用沾醬。

飲食口味盡量清淡。重口味、過度使用醬料及含鈉調味料、鹽漬食物，易攝取過多的鈉，造成高血壓，也容易使鈣質流失。每日鈉的攝取量應低於 2400 毫克（約一啤酒瓶蓋的鹽）。



! 實行健康生活型態 - 規律運動

一．動動 150，健康一定行。

每日進行規律運動，每次 10 分鐘不嫌少，單日累積至少 30 分鐘，每周累積 150 分鐘中等費力活動（呼吸有點快、有點喘）最剛好。



二．動一動，大家一起這樣做

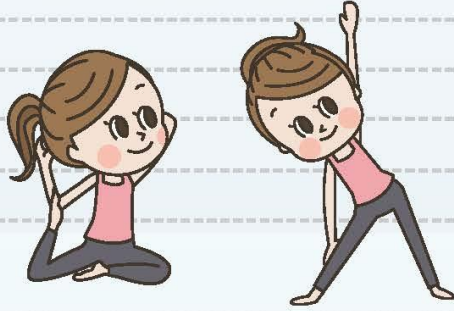
（一）上班族的你，可以跟同事一起這樣動...

- ◆ 上下班騎腳踏車或步行前往
- ◆ 搭乘大眾運輸工具時，可提前一站下車，增加步行時間
- ◆ 上班期間安排 15 分鐘休息時間做健康操
- ◆ 不搭電梯改爬樓梯
- ◆ 假日安排戶外休閒活動，減少靜態活動



(二) 在社區的你，可以跟鄰居或家人一起這樣動…

- ◆ 到鄰近公園散步、健走
- ◆ 參加運動社團(如太極拳、瑜珈、有氧及土風舞等)
- ◆ 到社區活動場所及學校打球、做有氧運動或健走
- ◆ 擔任社區義工，協助辦理活動



(三) 在家裡的你，可以跟家人一起這樣動…

- ◆ 幫忙做家事
- ◆ 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- ◆ 爬樓梯
- ◆ 做伸展動作，如瑜珈、伸展操等
- ◆ 減少靜態活動(看電視、上網及玩電玩)的時間



! 實行健康生活型態 - 戒除菸酒

吸菸(含電子菸)不僅傷害個人呼吸道健康，造成動脈血管硬化，增加罹患慢性病(如心臟病)、氣喘、肺癌及口腔癌風險，周遭的親友也深受其害。請開始戒菸，增進個人健康。

* 戒菸諮詢專線：0800-636363

飲酒過量不僅造成諸多事故，易導致肝臟損傷、高血壓、心律不整及心臟病發生。



❗ 實行健康生活型態 - 定期回診、按時服藥

若能定期就醫回診、掌握檢查數據，並按醫囑服藥，可使慢性病獲得良好控制，擁有美好的生活品質。

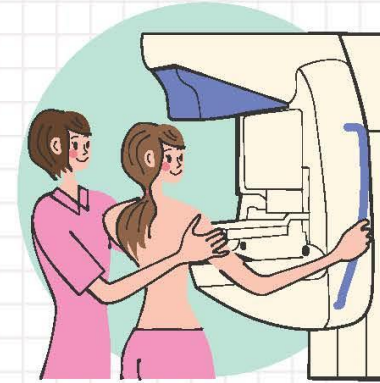
* 注意用藥安全

- 告訴醫師病情：說清楚 講明白。
- 到藥局領藥時：看清楚 問明白。
- 回到家服藥時：視線清楚 遵照醫囑。
- 要放置藥品時：標示清楚 儲存正確。
- 對藥有疑問時：有病看醫師 問藥找藥師。



❗ 實行健康生活型態 - 定期健康篩檢

善用政府免費健康篩檢資源，定期受檢保安康。



健康便利站



癌症篩檢服務 (乳癌、子宮頸癌、大腸癌及口腔癌)

篩檢項目	篩檢條件	篩檢頻率
乳癌篩檢 (乳房X光攝影檢查)	1.45 歲以上至未滿 70 歲之婦女 2.40 歲以上至未滿 45 歲且其二親等內之血親曾罹患乳癌之婦女	每 2 年 1 次
子宮頸癌篩檢 (子宮頸抹片檢查)	30 歲以上婦女	每年 1 次
大腸癌篩檢 (糞便潛血檢查)	50 歲以上至未滿 75 歲者	每 2 年 1 次
口腔癌篩檢 (口腔黏膜檢查)	1.30 歲以上有嚼檳榔(含已戒)或有吸菸習慣者 2.18 歲以上未滿 30 歲有嚼檳榔(含已戒)習慣之原住民	每 2 年 1 次

~ 癌症篩檢服務，請至衛生局查詢「健康便利站」~



成人預防保健「健康加值」方案服務

檢查項目：身體檢查、三高、肝功能、腎功能等

補助資格	檢查頻率
40 歲以上未滿 65 歲者	每 3 年 1 次
65 歲以上長者	每年 1 次
罹患小兒麻痺且年在 35 歲以上者	每年 1 次
55 歲以上原住民	每年 1 次
加碼補助 B、C 型肝炎篩檢 民國 55 年以後 (含 55 年) 出生且滿 45 歲者 終身 1 次	

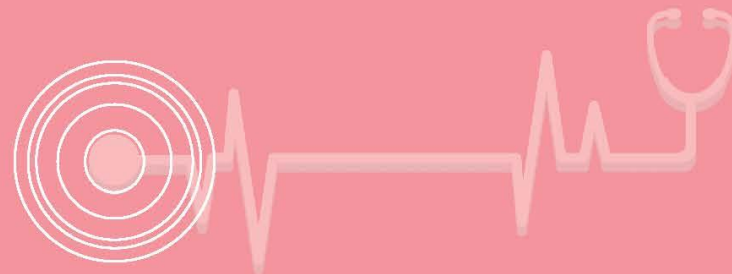
~ 請洽健保成人預防保健服務特約醫療院所 ~



04



我的健康紀錄表





我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	



我的健康紀錄表

日期	體重 (公斤)	腰圍 (公分) 男性 <90 女性 <80	血壓 (mmHg) 低於 120/80		空腹血糖 (mg/dl) 低於 100
			早	晚	

健康.是自己的事

健康生活手札

書名 | 健康・是自己的事【健康生活手札】

出版機關 | 高雄市政府衛生局

地址 | 80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號

電話 | 07-7134000

出版年月 | 109 年 4 月