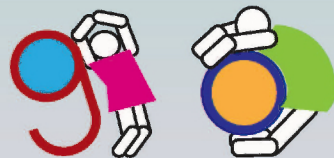


抵制三高

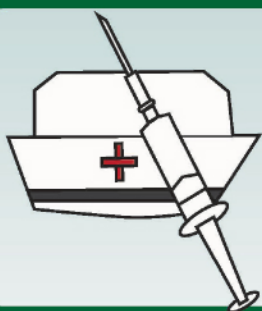


全民一起來!

認識三高

- 高血脂(高脂食物): 血管栓塞、冠心病、心臟病、中風、糖尿病
- 高血壓(高鹽分食物): 腎病、栓塞性中風
- 高血糖(高糖分食物): 心臟病、糖尿病

請您跟我這樣做.....



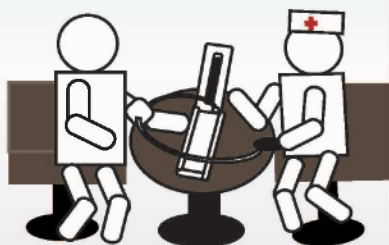
定期健檢

充份利用40歲以上每三年一次或65歲以上每年一次健康檢查福利



定期測量血壓

最佳測量地點是居家,時機為休息5-10分鐘以後,第一次為左、右手皆需測量,並以較高值為準



不吸菸、少喝酒

吸菸、喝酒會導致心血管疾病及糖尿病等發生機率



控制體重

飲食: 少鹽、少糖、少油、多清淡、多纖維

運動 333原則

一個星期3次

一次至少30分鐘以上

心跳到達130下/分

