

一、前言

隨著台灣經濟發展，國人的飲食習慣、生活型態皆有巨大的轉變，如：飲食精緻化、坐式生活取代勞動生活，促使國人罹患高血壓的盛行率逐年攀升，而高血壓後續引發的併發症，如：動脈硬化、冠心病、腦中風、糖尿病等，這些慢性病造成的死亡率也久居國人十大死因排行榜，可見高血壓對健康的威脅是很可怕的，因此，預防高血壓的發生，才能有效控制慢性病的發生。

二、何謂高血壓症？

高血壓症就是常聽到的「膽固醇過高」、「血濁」、「血油過高」，顧名思義是指血液裡的脂肪含量過高，這些脂肪包括：膽固醇和三酸甘油酯，當血液中有太多不良的脂肪，就會沉積於血管壁，經過時間的累積，使血管硬化，當血管腔愈來愈狹窄，導致血流通過困難，最後變成血管阻塞。

1

三、造成高血壓症的原因

1. 遺傳因素
2. 疾病因素：有些疾病會干擾正常的脂質代謝，如：甲狀腺功能過低、肝臟疾病、糖尿病、腎病症候群等。
3. 飲食因素：攝取過多的熱量、飽和脂肪酸、膽固醇食物，如：內臟、烏魚子、蛋等。
4. 藥物因素：服用某些藥物，如：利尿劑、女性荷爾蒙、避孕藥、類固醇等。
5. 習慣因素：久坐、飲酒過量、抽菸。



2

四、如何早期發現高血壓症

高血壓症早期並沒有特殊不適症狀，一般人不易察覺，目前血脂異常的情形可以透過血液檢驗進行偵測，40歲以上成人可以做成人健檢來發現，勞工朋友做一般健檢就可以檢查，若是慢性病者則至少每年追蹤一次。檢驗項目包括：總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白(稱壞的膽固醇)與高密度脂蛋白(稱好的膽固醇)，如有一項超過標準(如下表)，即為高血壓症。

抽血檢查正常與異常值

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

3

五、高血壓症的治療

(一) 非藥物治療

採取生活型態改變，包括飲食控制、增加運動及體重控制。

1. 飲食控制：以三低一高為原則。



4



健康脂多少 認識高血脂症

2. 增加運動

每週運動3-5次，每次至少30分鐘。運動時，我們的心跳速率應該達到最大心跳速率的60%~85%，稱為「目標心跳速率」，其計算方式為（220-年齡）×（60%~85%）。建議運動類別及運動效能，如下：

運動類別	運動效能
慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動	增強心肺功能
仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身	讓肌肉更有力
伸展操、太極拳、瑜珈	增強肌肉及關節柔軟度

3. 體重控制

維持理想體重，避免肥胖，世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5（kg/m²）及24（kg/m²）之間，體重超重或是肥胖者需透過飲食控制及增加運動來控制體重。成人健康體位標準，如下表。

成人健康體位標準

18歲(含)以上的成人BMI範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5	體重過輕
18.5 ≤ BMI < 24	標準體重
24 ≤ BMI < 27	體重過重
BMI ≥ 27	肥胖

(二) 藥物治療

當經過3-6個月的生活型態控制後，高血脂症仍無明顯改善時，則需進一步進行藥物治療以改善高血脂症，在藥物治療期間不可任意停藥，否則血中膽固醇會再度上升。

六、結 論

大部份的高血脂症是可以預防的，只要隨時注意我們的飲食、適當運動、控制體重，加上定期的健康檢查，就能防止高血脂對我們身體的危害，並能降低各種慢性疾病的發生。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線：

花蓮慈濟醫院：(03)8562016

玉里慈濟醫院：(03)8882718-9

關山慈濟醫院：(089)8148080-128

台北慈濟醫院：(02)66289779-2236

台中慈濟醫院：(04)36068278

大林慈濟醫院：(05)2648333

佛教斗六慈濟診所：(05)5372000-127

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院103.12製訂

E8R2876011-01