

慢性病初期無症狀 定期健檢與三高控制同等重要

◎新北市立土城醫院家庭醫學科主治醫師 陳藝瑄

33 歲的小美有高血壓、糖尿病家族病史，大學時期就被診斷出高血壓，但因沒有明顯不適，並未積極用藥。直到最近發現早晨尿量變少、泡泡變多，就醫檢查才驚覺腎功能已嚴重衰退，年紀輕輕就可能面臨洗腎風險，讓她和家人非常焦慮。

高血壓、高血糖、高血脂俗稱三高，是最常見的慢性病危險因子，若長期未控制，可能導致腦中風、心肌梗塞、視網膜病變或腎臟病變，嚴重者甚至需要洗腎。面對三高，患者該從何維持健康？

一、血壓控制：每天固定時間量血壓，量測前應先休息 10 分鐘，使用同一側手臂且手臂與心臟同高。一般理想血壓約 120/80 mmHg，若長期高於 130/80 mmHg，就該



專長

高齡醫學及骨質疏鬆治療、疫苗注射、慢性病控制、預立醫療、體重管理

開始減鹽、運動、戒菸；超過 140/90 mmHg 且伴隨頭暈，應盡速就醫，糖尿病或腎臟病患者更需嚴格控制。

二、血糖管理：空腹超過 100 mg/dl 要開始調整飲食，超過 126 mg/dl 或飯後超過 200 mg/dl，應進一步檢查糖化血色素（HbA1c）。

三、血脂控制：「好膽固醇」（HDL-C）男性應高於 40 mg/dl，女性應高於 50 mg/dl，

可透過運動提升數值；三酸甘油脂若超過 150 mg/dl 需控制飲食，超過 500 mg/dl 應盡速就醫；「壞膽固醇」(LDL-C) 建議控制在 130 mg/dl 以下，糖尿病患者最好低於 100 mg/dl，曾有心肌梗塞者更需降到 70 mg/dl 以下。至於總膽固醇偏高，但若其他指標正常，可能是受 HDL 偏高影響，則不必過度擔心。

數字看似複雜，其實關鍵就是改變生活習慣，平時應規則服藥，控制體重，飲食清淡少糖少油，避免麵包、含糖飲料與高糖

水果等精製澱粉，多做有氧運動促進血液循環、增強血管彈性，並適當紓壓，才能有效穩定三高。

許多慢性病在初期沒有明顯症狀，定期健康檢查是關鍵，民眾可善用國健署提供的成人健康檢查服務，30 至 40 歲民眾每 5 年 1 次、40 歲至 65 歲民眾每 3 年 1 次；55 歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年在 35 歲以上者、65 歲以上民眾每年 1 次成人健康檢查，服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能、尿酸檢查及健康諮詢等項目，可就近向家庭醫師或合約院所洽詢。📍

