



馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital

# 老年心血管保健

醫務部. 心臟內科. 社區醫學中心

洪大川 醫師

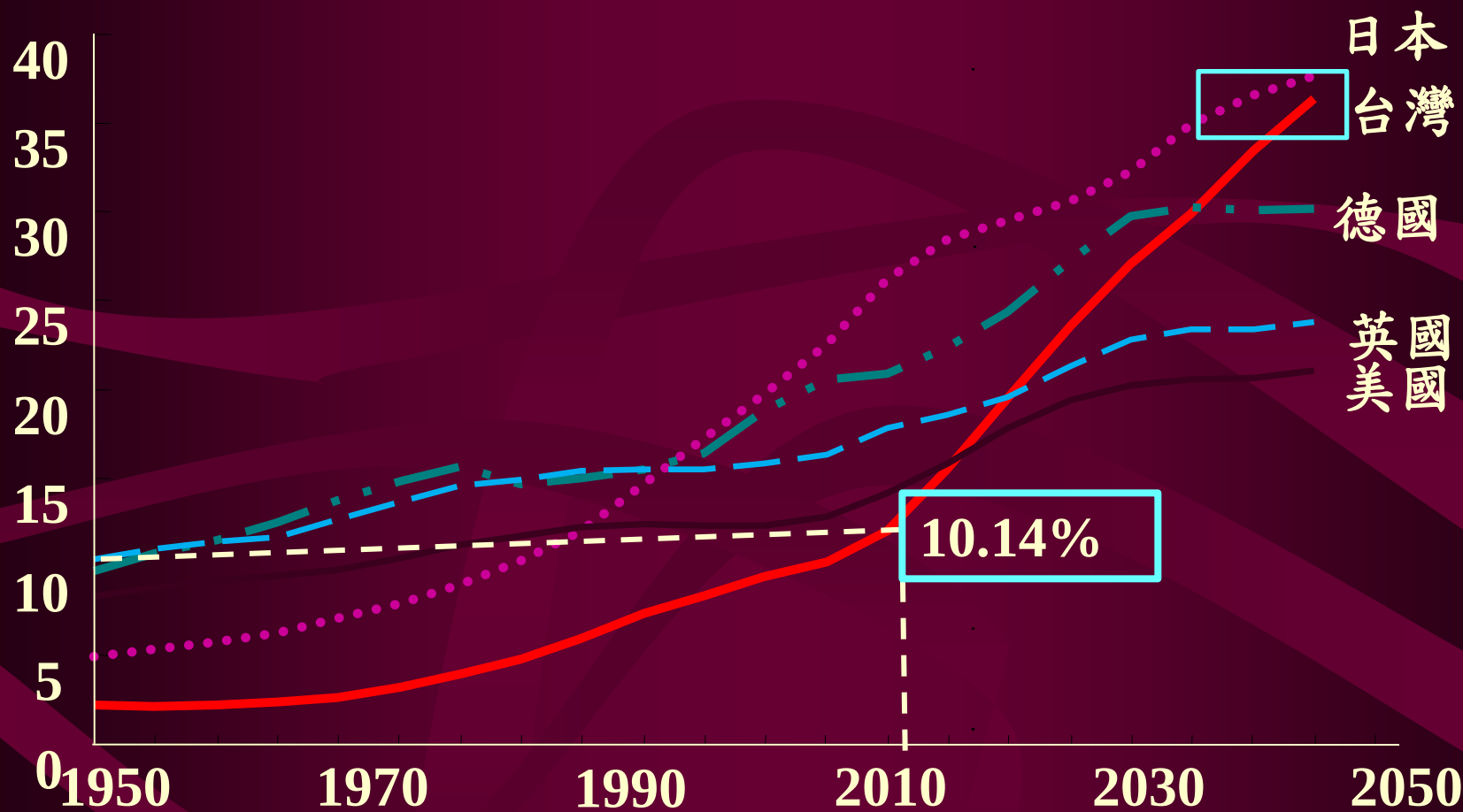
2016.06.30

T.C. HUNG 2015

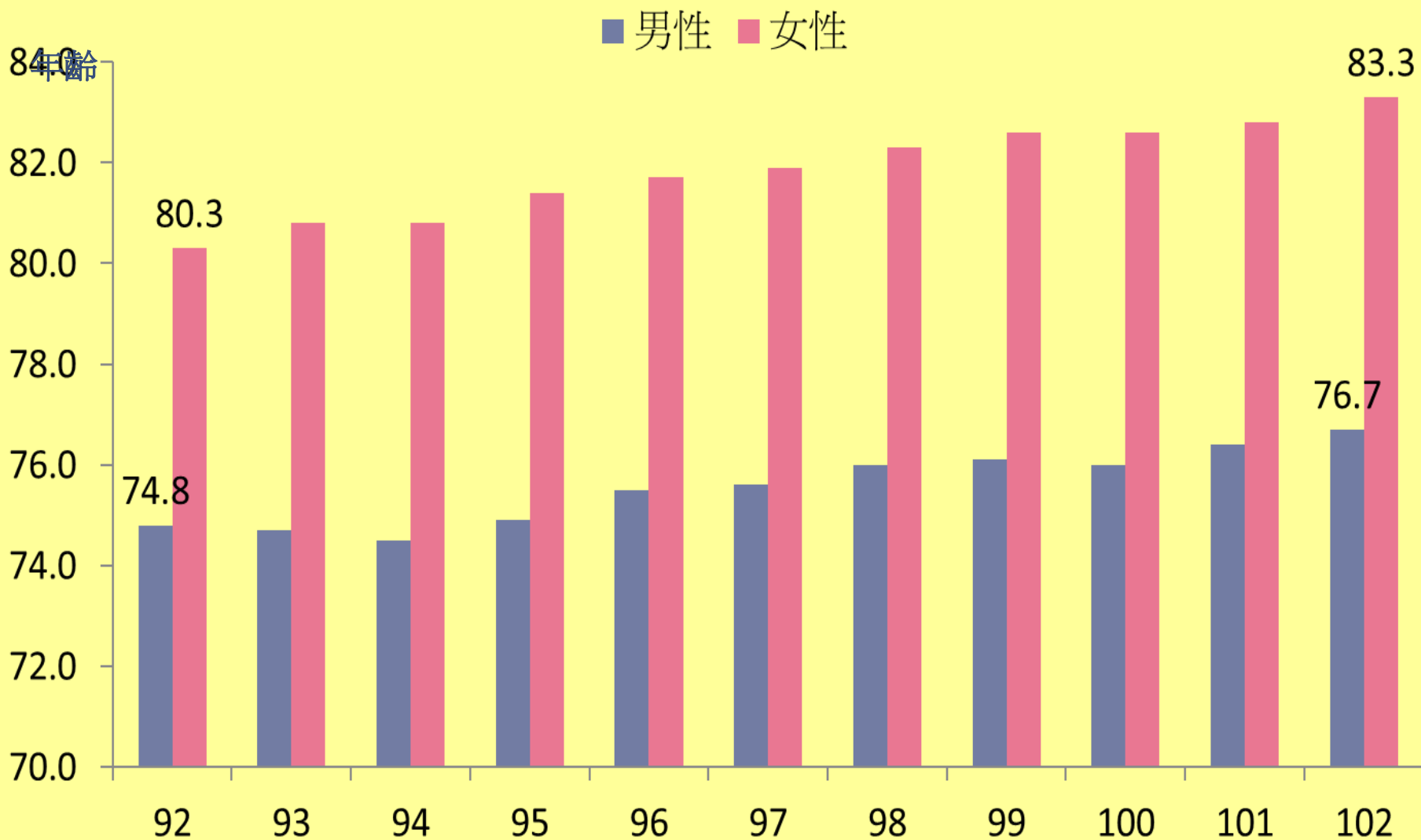
# Problems of Aging ?



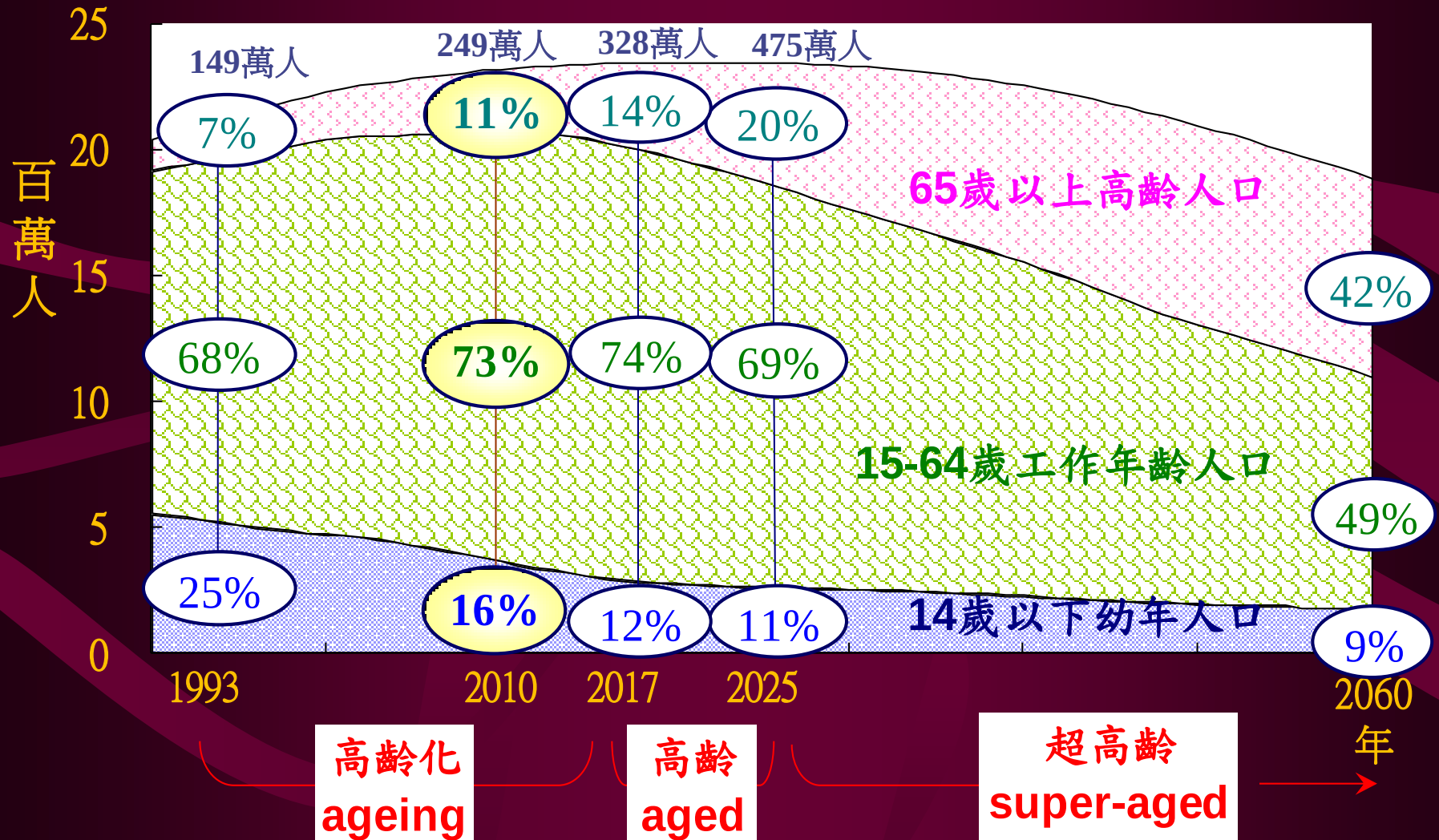
# 各國65歲以上人口比率



# 平均餘命



# 我國人口結構變動趨勢



# 人口統計資料 不看不知道，看了嚇一跳！

下面這一張表是內政部戶政司於 2010 年 5 月 19 日 發表的台灣人口數值。

## 2009 年人口五歲年齡組分統計：

| 五歲年齡組分 | 人口數       | 減少人口    | 減少率  | 人口累計       |
|--------|-----------|---------|------|------------|
| 0~4    | 1,014,183 |         |      | 1,014,183  |
| 5~9    | 1,287,899 |         |      | 2,302,082  |
| 10~14  | 1,539,529 |         |      | 3,841,611  |
| 15~19  | 1,612,140 |         |      | 5,453,751  |
| 20~24  | 1,616,155 |         |      | 7,069,906  |
| 25~29  | 1,972,704 |         |      | 9,042,610  |
| 30~34  | 1,949,382 |         |      | 10,991,992 |
| 35~39  | 1,814,291 |         |      | 12,865,306 |
| 40~44  | 1,873,314 |         |      | 14,738,620 |
| 45~49  | 1,900,661 |         |      | 16,639,281 |
| 50~54  | 1,735,813 | 164,848 | 9 %  | 18,375,094 |
| 55~59  | 1,460,034 | 275,779 | 19 % | 19,835,128 |
| 60~64  | 872,403   | 587,631 | 40 % | 20,422,759 |
| 65~69  | 763,297   |         |      | 21,186,056 |
| 70~74  | 618,529   |         |      | 21,804,585 |
| 75~79  | 495,463   |         |      | 22,300,048 |
| 80~84  | 340,252   |         |      | 22,640,300 |
| 85~89  | 153,221   |         |      | 23,093,521 |
| 90~94  | 46,484    |         |      | 23,140,005 |
| 95~99  | 10,751    |         |      | 23,150,756 |
| 100 以上 | 1,937     |         |      | 23,152,693 |

看表可知，台灣人口數自 **50 歲** 起開始下降。

| 五歲年齡組分       | 人口數              | 減少人口    | 減少率  |
|--------------|------------------|---------|------|
| <b>45~49</b> | <b>1,900,661</b> |         |      |
| 50~54        | 1,735,813        | 164,848 | 9 %  |
| 55~59        | 1,460,034        | 275,779 | 19 % |
| <b>60~64</b> | <b>872,403</b>   | 587,631 | 40 % |

50 至 54 歲年齡組：比上一年齡組，下降一坡，下降率是 9%。

55 至 59 歲年齡組：再比上一年齡組，下降一坡，下降率是 19% 。

60 至 64 歲年齡組：比上一年齡組，有很明顯的下降，下降率是 40% 。

49 歲止的人口是 1,900,661 人，

64 歲止的人口是 872,403 人，

**15 年之間 1,028,258 人不見了， 54% 的人口哪裡去了？**

以如此下降率，來演算一個例子：如果，有 **100 個** 同為 **50 歲** 的同學，

約定每五年元旦開一次同學會，全體同學都要參加，每五年的參加人數將如下：

50 歲時的元旦同學會，來了 100 個同學，

55 歲時的元旦同學會，來了 91 個同學，9 個人不見了，

60 歲時的元旦同學會，來了 74 個同學，又 17 個人不見了，

65 歲時的元旦同學會，來了 44 個同學，！ 30 個人不見了；

50 歲的元旦同學會至 65 歲的元旦同學會，經過 15 年之間，100 個同學只剩下 44 個，折損率是 56% 而最大的關卡是 61 歲到 65 歲之間，折損率高達 40%。這個數值，是不是在暗示，65 歲是人生的一個大關？

政府以年滿 65 歲以上者，稱為長者；而以年滿 65 歲以上長者視為老人，是否以此為準？

很顯然，60 至 64 歲是人體急劇衰老期，為什麼？血液循環對人體健

康有重大影響，因為身體的器官組織均需要充裕的養分與足夠的氧才能正常運作，血液循環正是扮演輸送的角色，一旦血液循環差，器官組織得不到適當的補給，自然會功能下降。

根據研究，**人體的血液循環，尤其是微循環系統，會隨著年齡增加，功能減緩。**

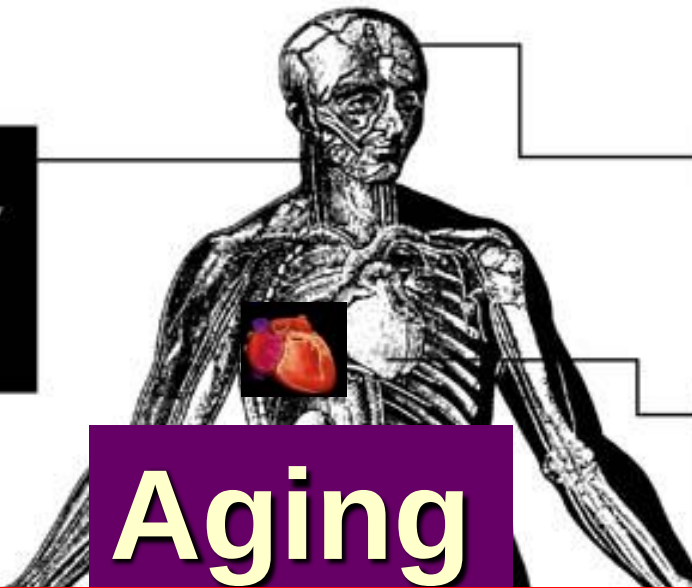
通常 50 歲以上的人，容易感覺體力大不如前，容易勞累。

如果 50 至 59 歲還自認寶刀未老，**未能及時調整工作或生活、飲食方式**，到 60 至 69 歲所有病號就紛紛出籠。

據臨床統計，60 至 69 歲是各種疾病發病的高峰期，如：高血壓、糖尿病、動脈硬化、冠心病、白內障、慢性支氣管炎及癌症等疾病，最容易在這個年齡層發生，大部分的人在 45 歲前，都是非常健康的。

換句話說，如果 50 至 59 歲能善加保養，降低身體機能老化程度，有助避開 60 至 69 歲的疾病危險期。

那麼，**50 至 59 歲的…** 醫師與保健專家建議：

**Endocrine function**

The body's system of glands, which secrete helpful chemicals into the blood, becomes less efficient with time.

**Brain function**

Many changes occur in brain cells and function over time.

**Cardiovascular health**

The heart weakens with age and the network of arteries can accumulate deposits.

# Aging

**Aging is not only a continuous chronologic process, but also a functional process**

**Glucose regulation**

With age, some people develop diabetes, a disease involving an insulin deficiency and a loss of ability to regulate sugar.

**The immune system**

The natural system of defenses mounted by the body to combat foreign organisms begins to let down its guard as we grow old.

**Muscle and skeletal health**

Muscles atrophy and bones weaken with age.

**Oxidative stress**

Life-giving oxygen, paradoxically, can be bad for health. Oxygen sometimes manifests itself as free radicals, toxic ionized oxygen molecules that roam the body.



# 65歲以上老年人口主要死因

| 死 亡 原 因      | 死亡人數   | 每十萬人口<br>死亡率 | 死亡<br>百分比(%) |
|--------------|--------|--------------|--------------|
| 所有死亡原因       | 91,931 | 4210.0       | 100.0        |
| 惡性腫瘤         | 22,489 | 29.9         | 24.5         |
| 腦血管疾病        | 10,193 | 8            | 11.1         |
| 心臟疾病         | 10,091 | 11           | 11.0         |
| 糖尿病          | 8,061  | 8.8          | 8.8          |
| 肺炎           | 5,034  | 230.8        | 5.5          |
| 腎炎、腎徵候群及腎性病變 | 3,967  | 17           | 4.3          |
| 事故傷害         | 2,394  | 6            | 2.6          |
| 慢性肝病及肝硬化     | 2,209  | 101.2        | 2.4          |
| 高血壓性疾病       | 1,634  | 74.8         | 1.8          |
| 支氣管炎、肺氣腫及氣喘  | 1,186  | 54.3         | 1.3          |
| 其他           | 24,673 | 1129.9       | 26.8         |

37%

# 100年國人十大死因

衛生福利部 公布100年國人十大死因統計報告

| 排名 | 事件           | 占比     | 每隔多久一人死亡  |
|----|--------------|--------|-----------|
| 1  | 惡性腫瘤         | 28.10% | 12分21秒    |
| 2  | 心臟疾病         | 10.90% | 31分50秒    |
| 3  | 腦血管疾病        | 7.10%  | 48分34秒    |
| 4  | 糖尿病          | 6.00%  | 57分53秒    |
| 5  | 肺炎           | 6.00%  | 58分06秒    |
| 6  | 事故傷害         | 4.40%  | 01時18分09秒 |
| 7  | 慢性肝病及肝硬化     | 3.40%  | 01時27分50秒 |
| 8  | 慢性下呼吸道疾病     | 3.90%  | 01時42分00秒 |
| 9  | 高血壓性疾病       | 3.00%  | 01時53分30秒 |
| 10 | 腎炎、腎病症候群及腎病變 | 2.90%  | 02時00分20秒 |

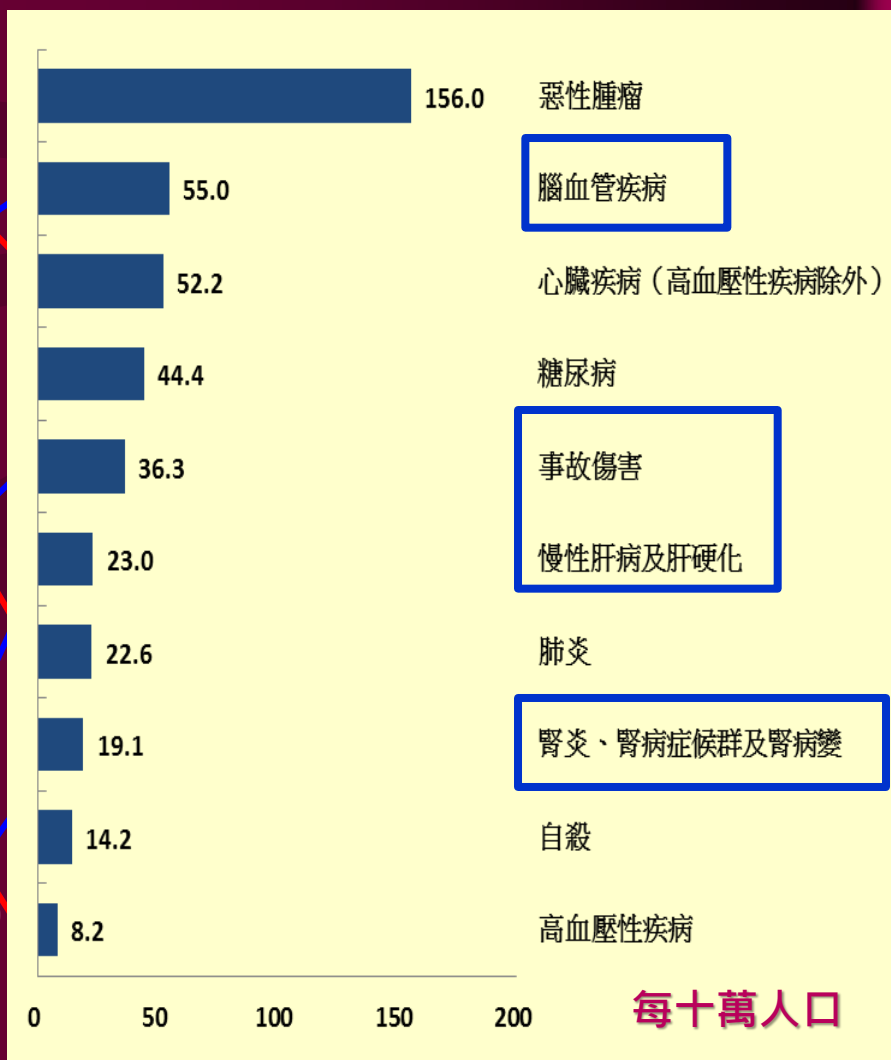
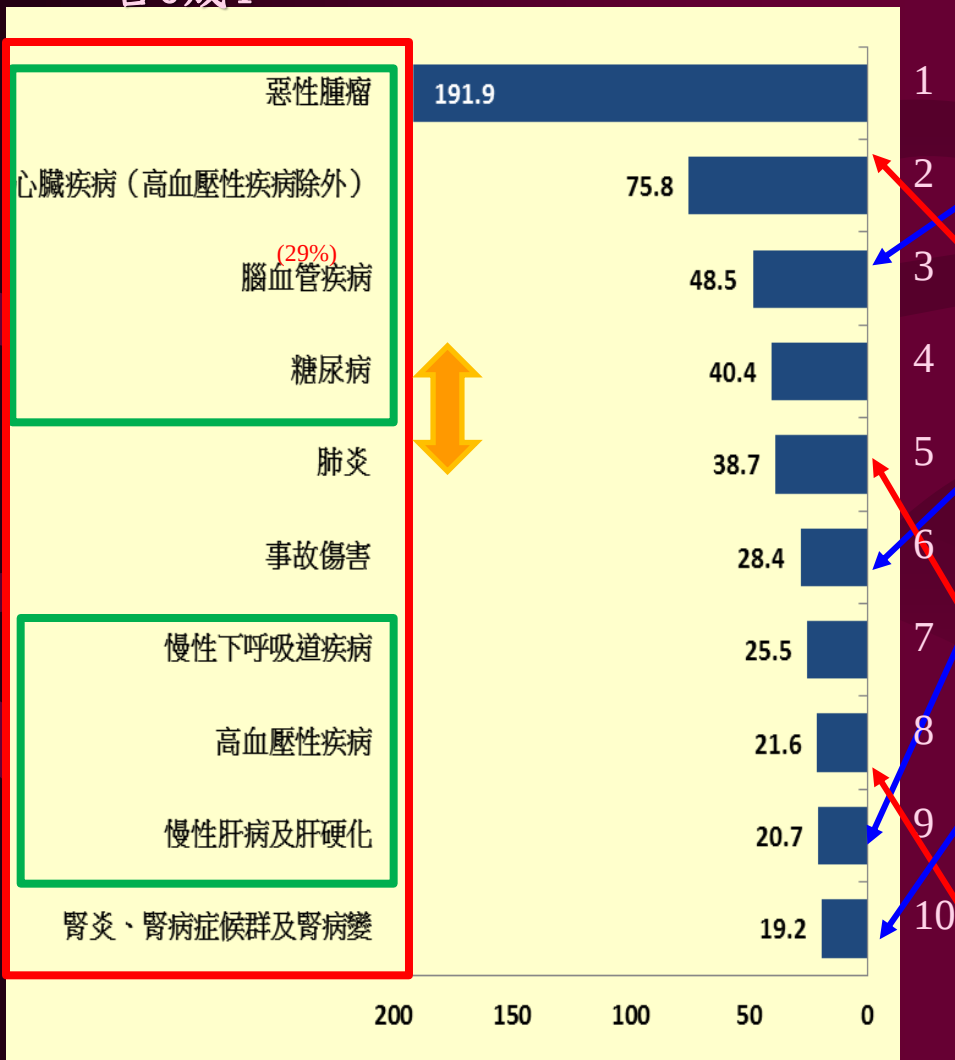
# 十大死因

13

慢性病為主  
占6成4

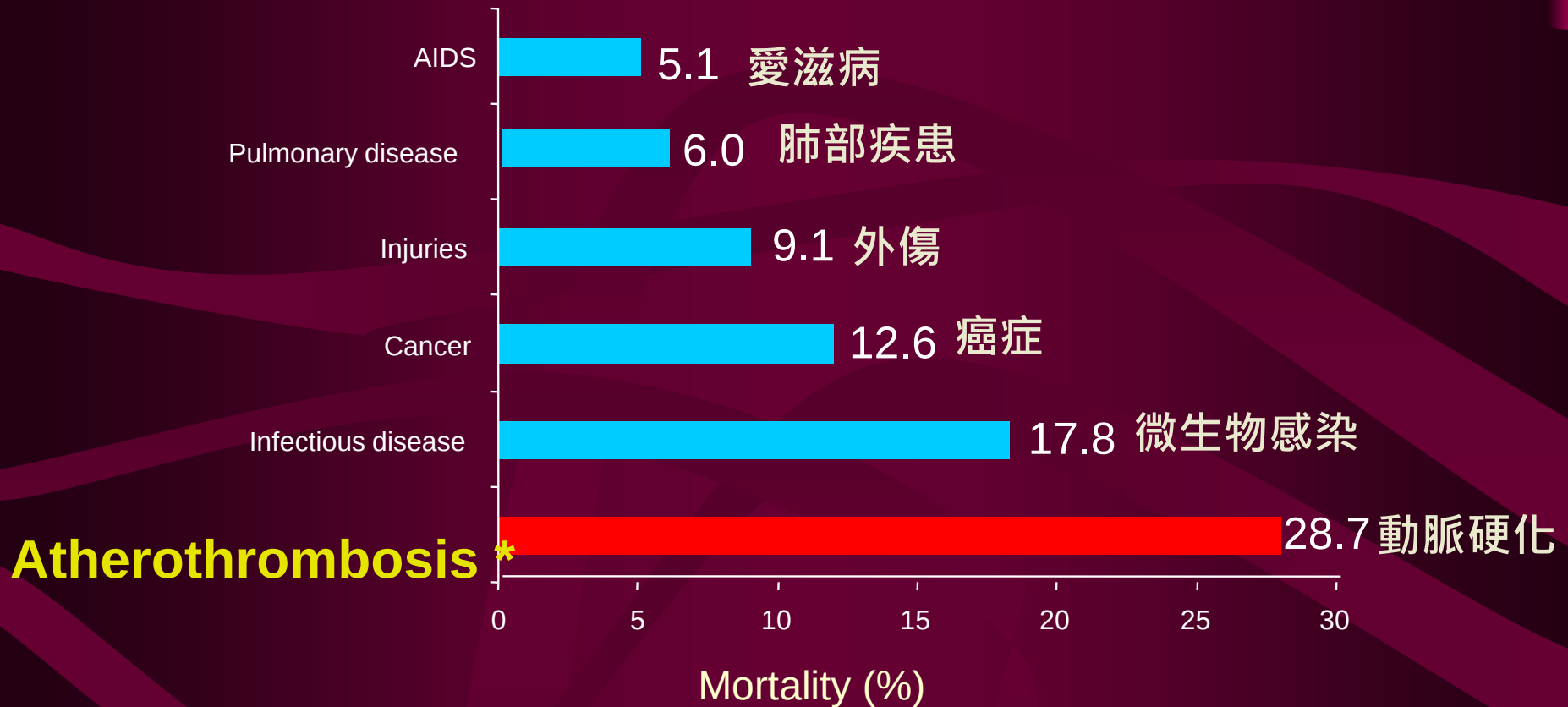
民國102年(死亡率 661.3)

民國92年(死亡率575.6)



每十萬人口

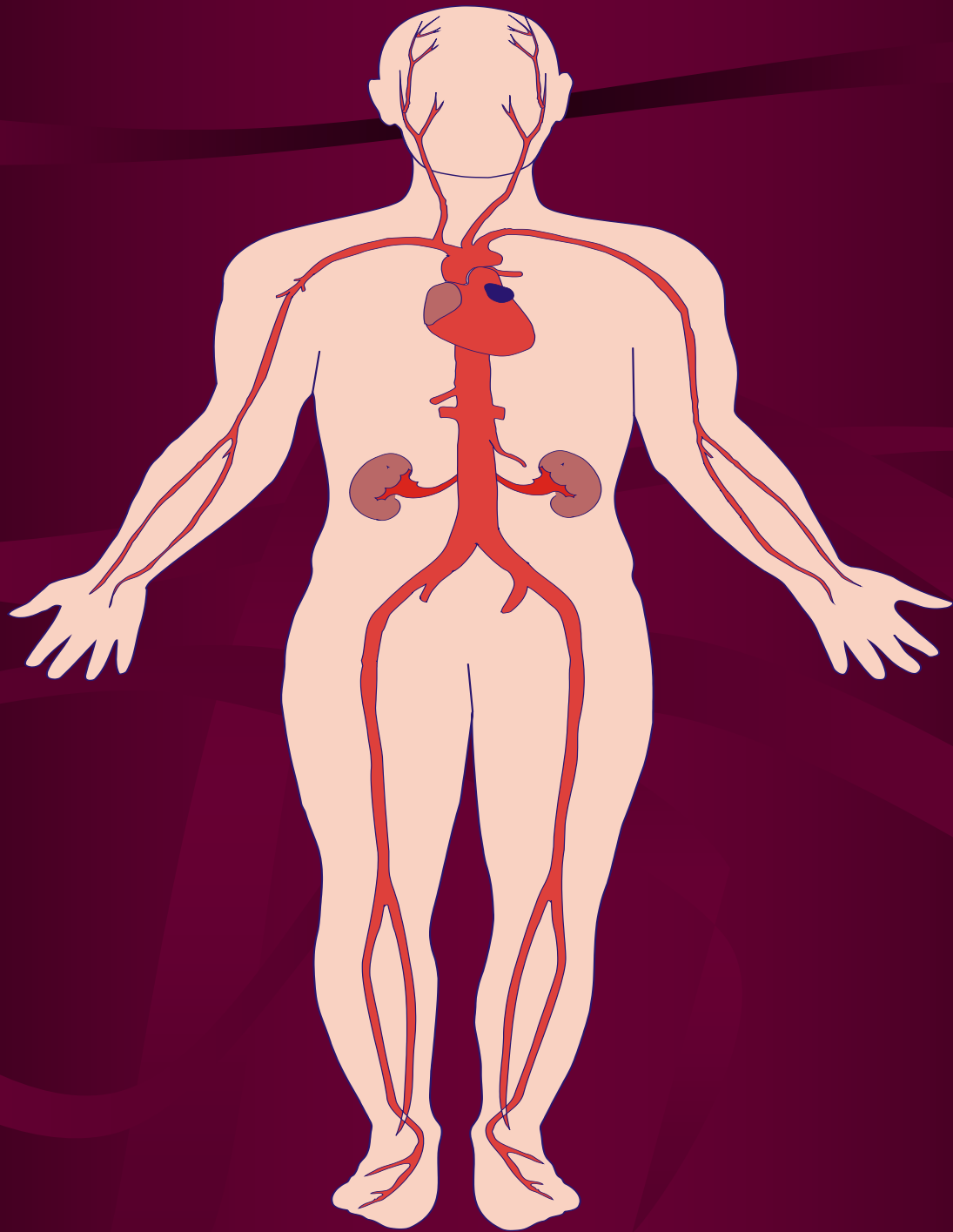
# 動脈硬化併血栓形成 居全世界死亡原因首位



\*Ischemic heart disease, cerebrovascular disease, inflammatory heart disease and hypertensive heart disease

†Worldwide defined as Member States by WHO Region (Africa, Americas, Eastern Mediterranean, European, South-East Asia and Western Pacific)

1. The World Health Report, 2002, WHO Geneva, 2002



致命的危機

The biggest killer<sup>4</sup>

# 血管硬化的臨床表現

## ----- 臨床症狀 -----

心肌梗塞



腦中風



末端壞死



動脈瘤



腎衰竭





健康的動脈



動脈硬化早期



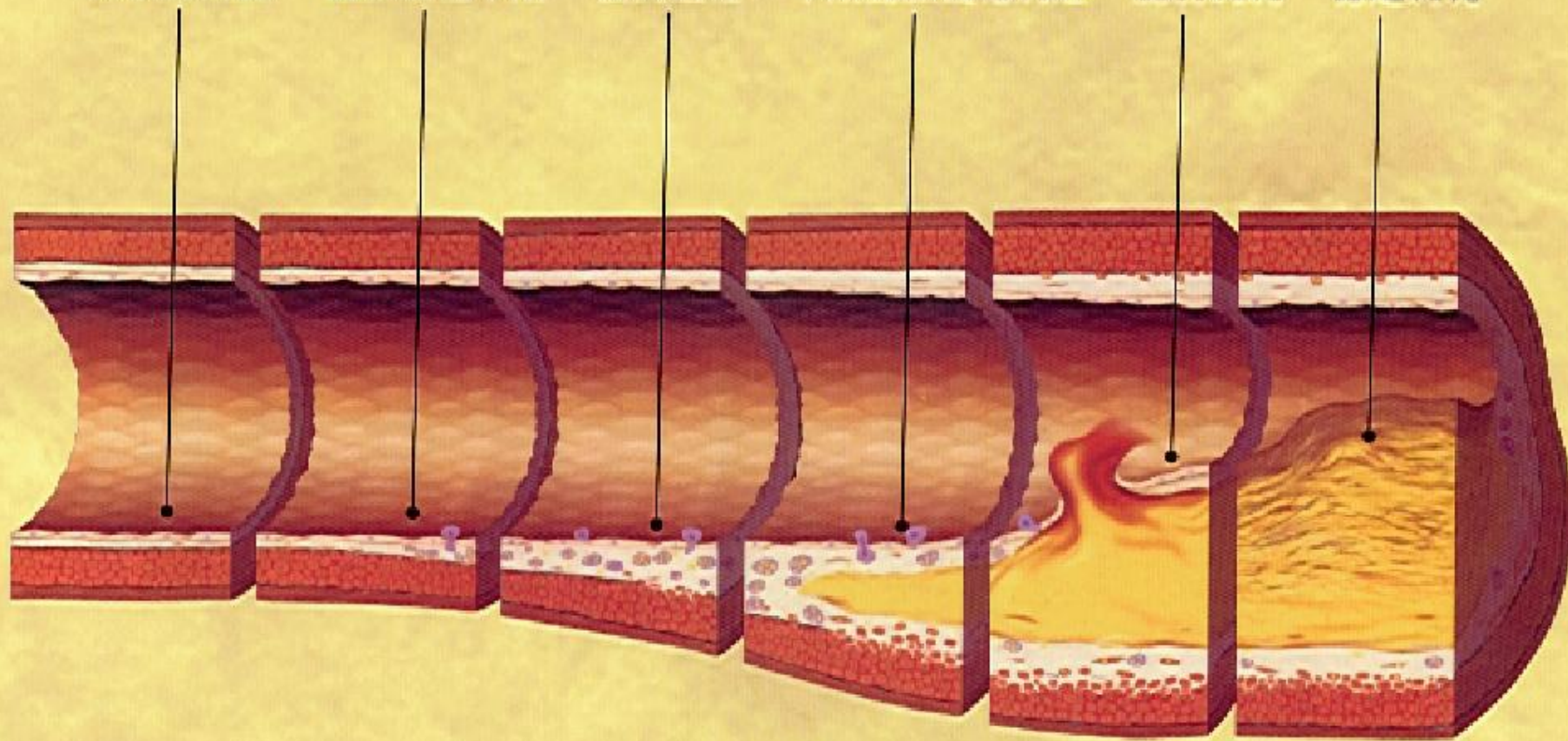
發炎過程



早期動脈硬化病灶

脆弱斑塊

穩定斑塊



PLAQUE

斑塊



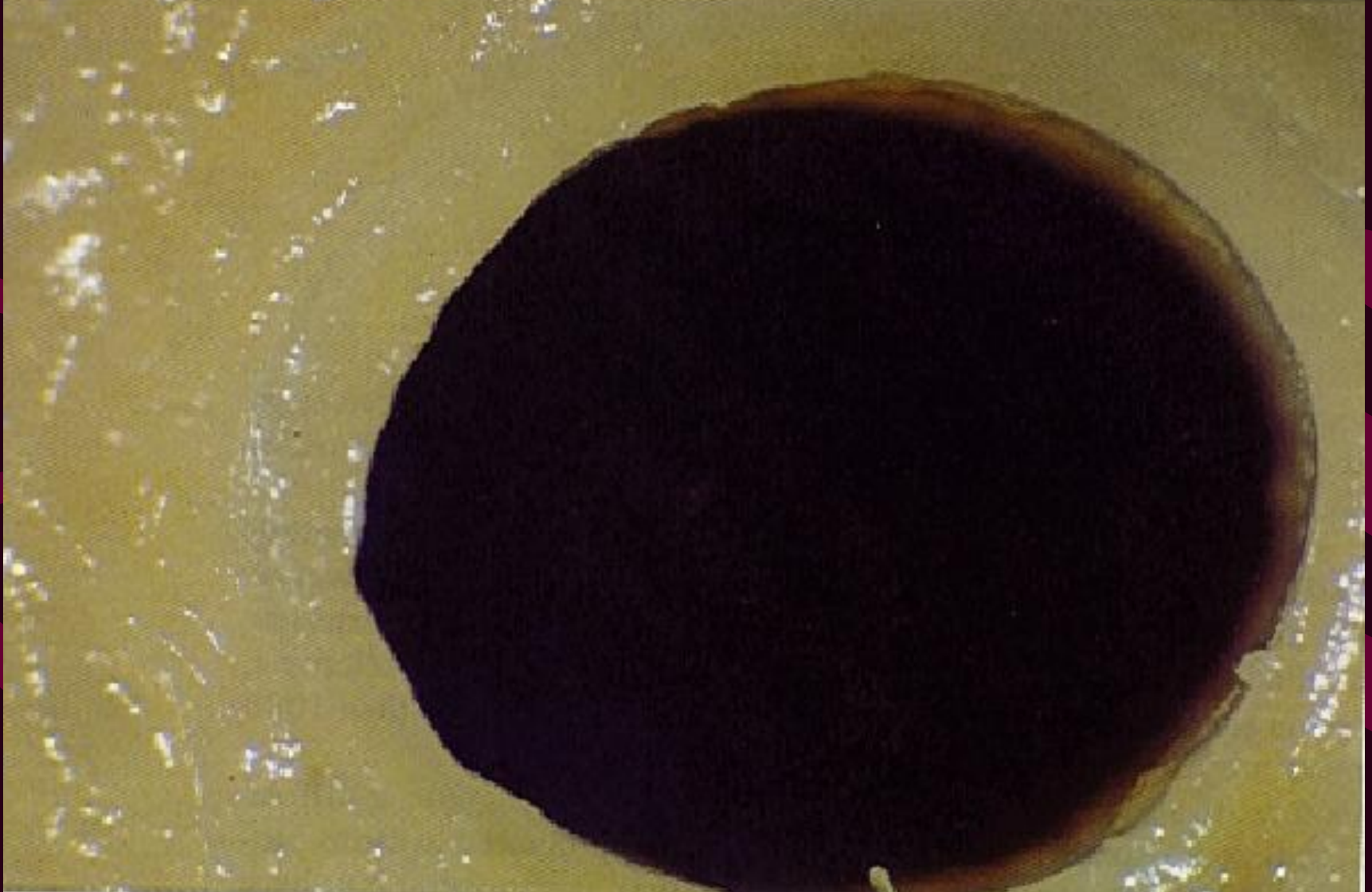
CLOT

血塊

THROMBOTIC

血栓

# 正常動脈切面





# 纖維脂肪斑塊

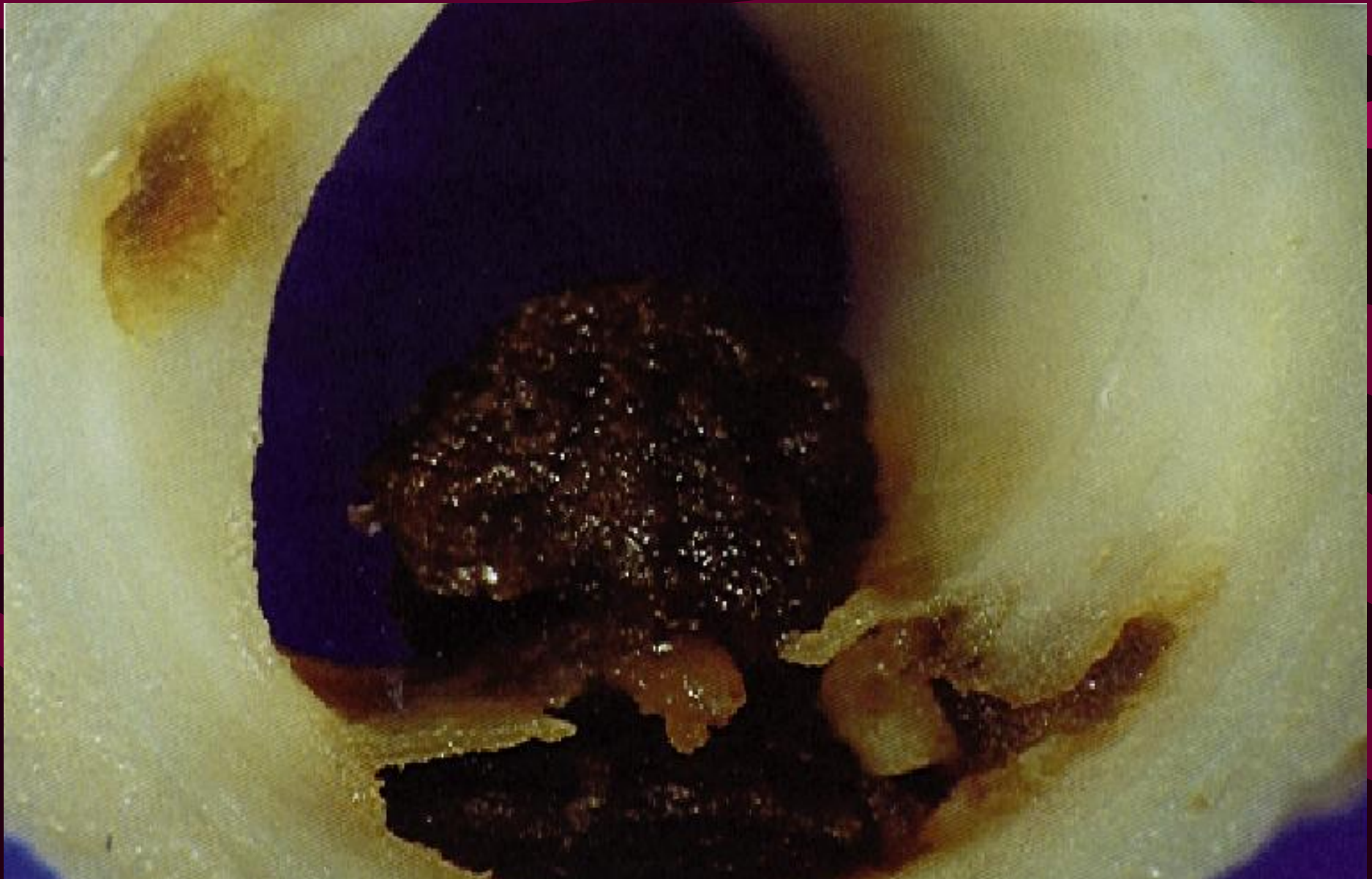


# 後期粥狀動脈硬化



# 斑塊破裂





# 完全阻塞



# 心血管疾病的 危險因子

# 心血管疾病的危險因子

1.抽煙(尼古丁)

2.年齡

3.家族史(心血管病史)

4.缺乏運動

5.肥胖

6.糖尿病

7.血脂肪代謝異常

8.高血壓

# 誰容易得冠狀動脈疾病

不可改變的危險因子有哪些

- 年齡
  - 男性: 大於 45 歲
  - 女性: 大於 55 歲
- 具有早發性心血管疾病之家族史者
  - 父親輩在55歲前即患有心血管疾病
  - 母親輩在65歲前即患有心血管疾病
- 本人先前曾患有心血管疾病者
  - 曾發生心絞痛
  - 曾發生急性心肌梗塞
  - 曾施行過心導管術或繞道手術者

# 誰容易得冠狀動脈疾病

您能改變的CAD危險因子包括：

- 抽煙
- 高血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇
- 較少運動的生活方式
- 肥胖

# 如何預防心血管疾病

# 心血管事件之預測指數

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. 高血壓 (>130/85 mmHg)           | 5.2倍  |
| 2. 高血糖 (>110 mg/dl)             | 3.5倍  |
| 3. BMI (>25 kg/m <sup>2</sup> ) | 3.3倍  |
| 4. 高血脂                          | 2.1倍  |
| 5. 走路時間>2小時                     | 0.25倍 |

# 定期量血壓



## 國民健康署呼籲

- 18歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，  
如果血壓超過140/90mmHg就應該諮詢醫師
- 正在接受治療的高血壓病人，更應該要有系統的家量血壓，並做好紀錄

# 定期量血壓



1. 台灣地區2012年約有438萬人罹患高血壓
2. 高血壓病人5年內罹患心臟病.腦中風.腎臟病的風險，分別是一般人的1.9倍、2.8倍及1.7倍
3. 世界衛生組織指出全球有13%死亡都是高血壓所造成，是所有危險因子的第1名

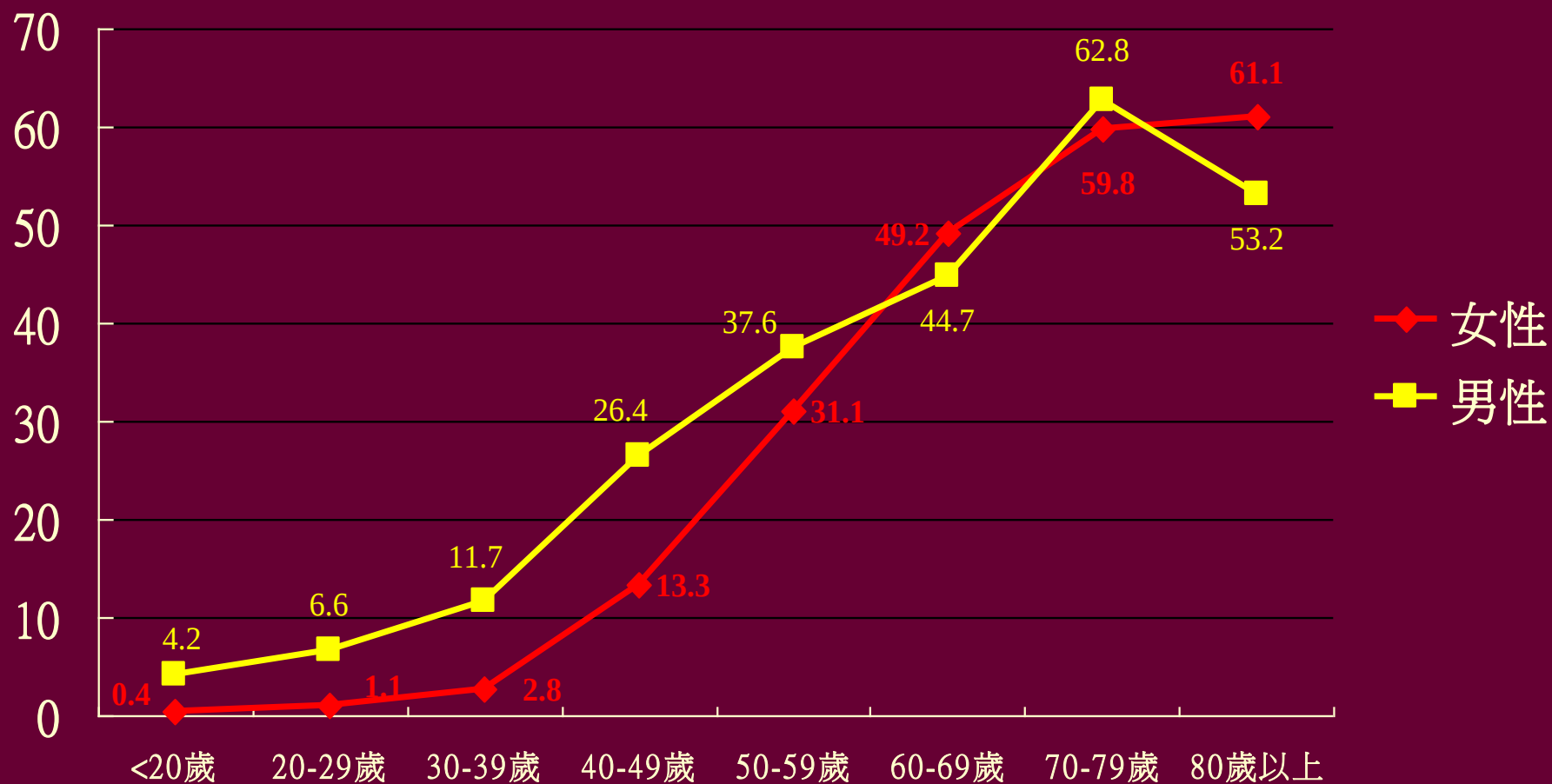
# 什麼是高血壓？

- 高血壓的定義：**140/90**
- 高血壓前期：**120-139 / 80-89**  
(高血壓前期未來出現高血壓的機率是正常人的 **2倍**)

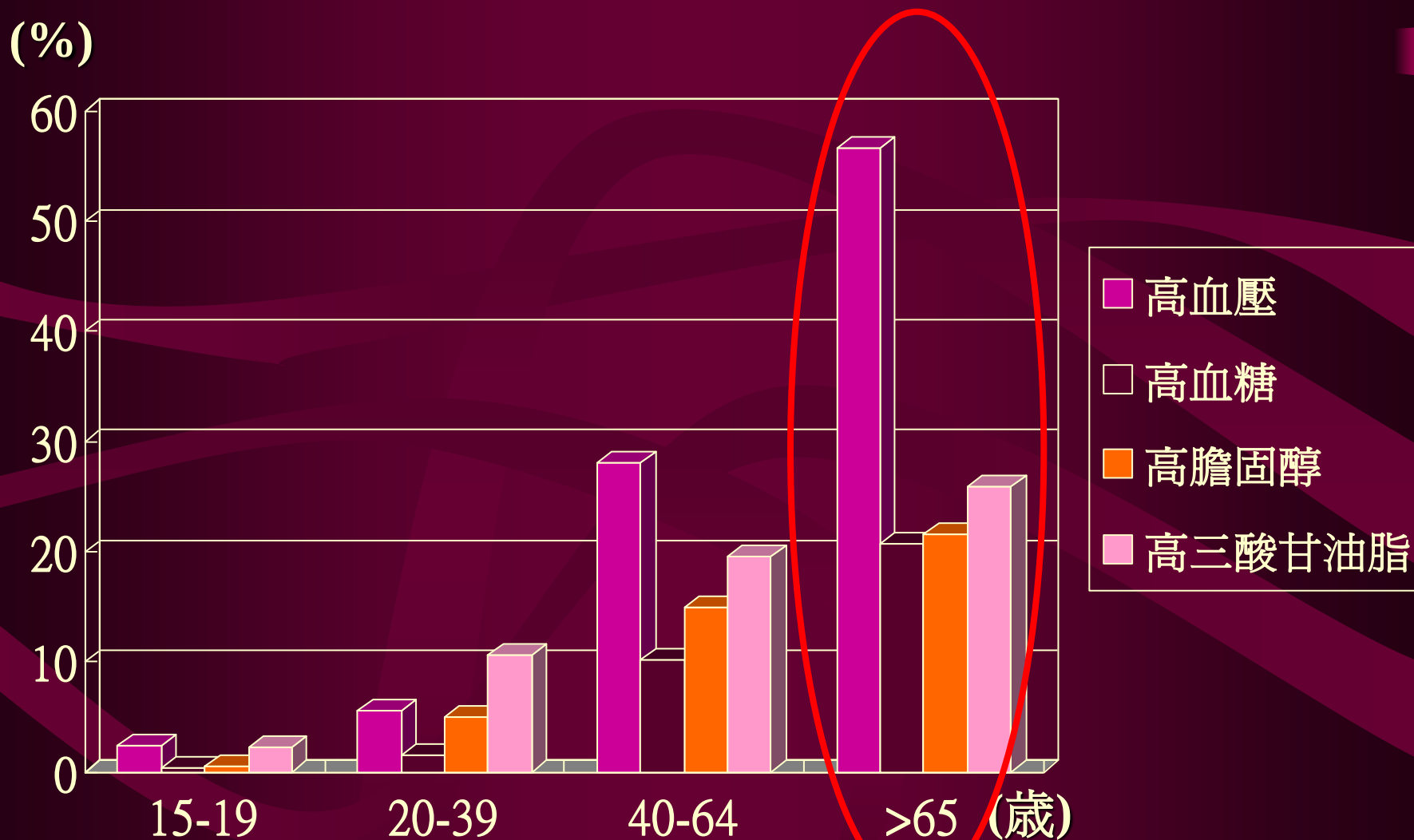
|              | 收縮壓     | 舒張壓   |
|--------------|---------|-------|
| 正常           | 120以下   | 80以下  |
| 高血壓前期        | 120~139 | 80~89 |
| 第一期高血壓       | 140~159 | 90~99 |
| 第二期高血壓       | 160以上   | 100以上 |
| 單獨收縮壓<br>高血壓 | 140以上   | 90以下  |

# 台灣地區高血糖, 高血脂, 高血壓盛行率調查計畫

## 國人高血壓盛行率 (%)

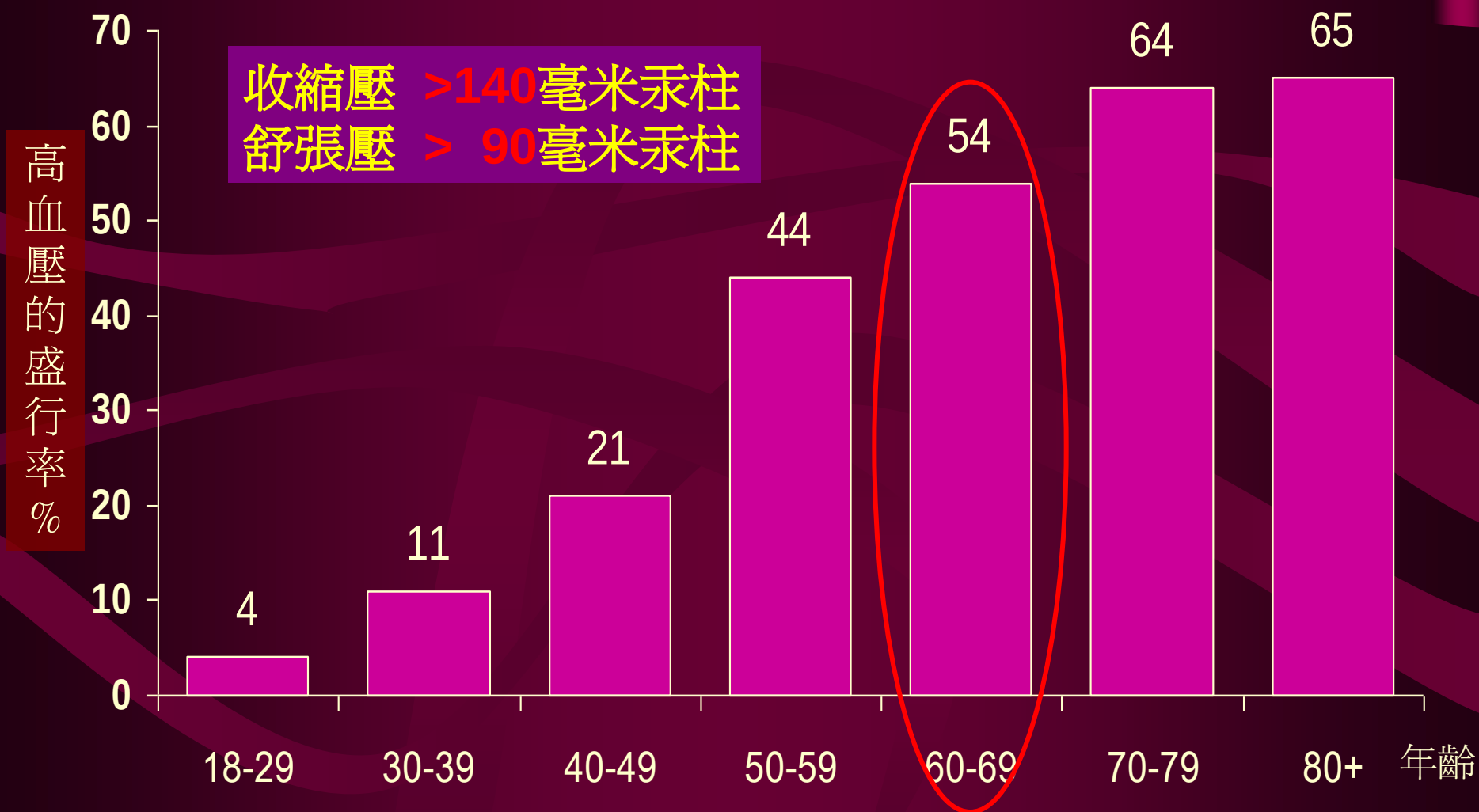


# 超過一半的老年人有高血壓

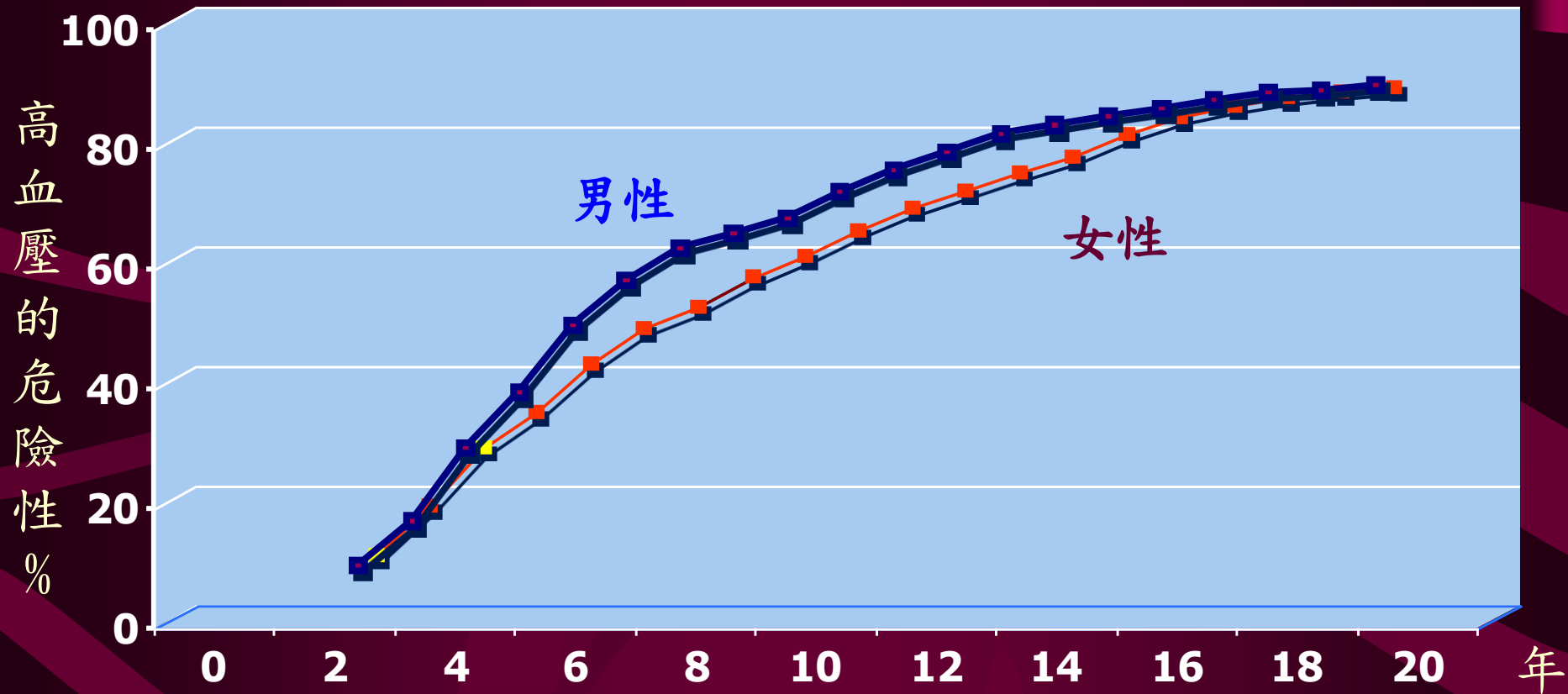


(資料來源: 94年行政院衛生署)

# 高血壓隨年齡上升罹患率增加



# 即使55歲時血壓正常 但未來20年仍有90%得到高血壓的機會

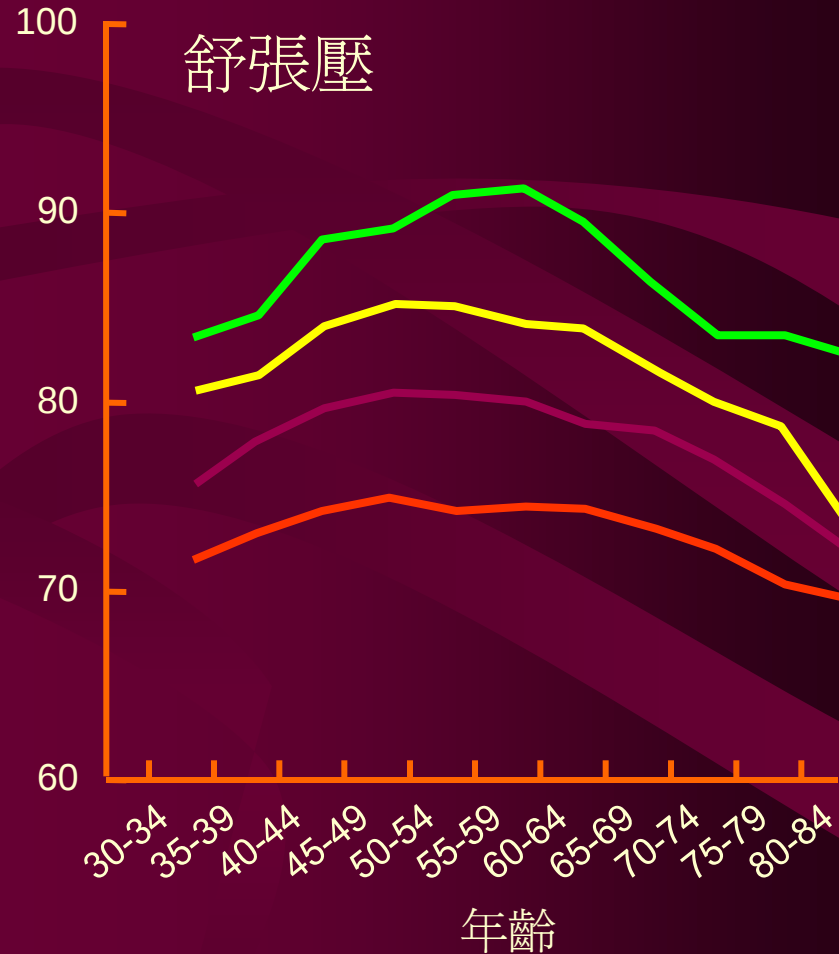
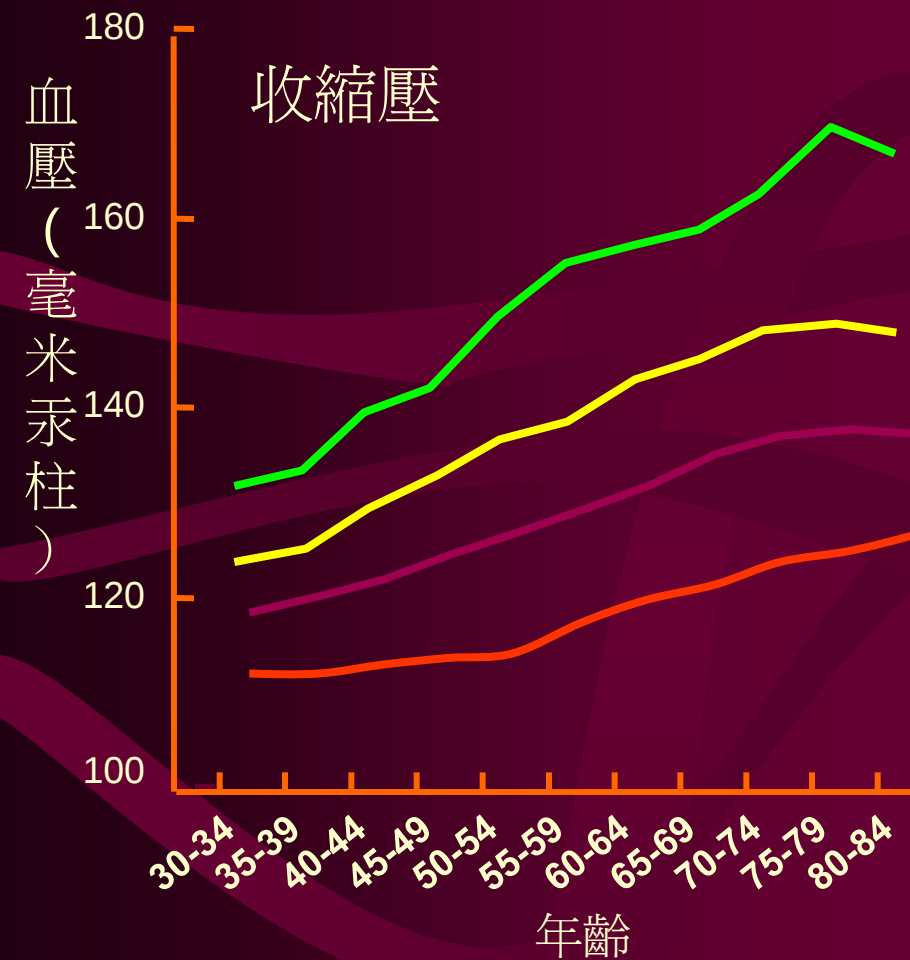


Residual lifetime risk of developing hypertension among people with blood pressure <140/90 mmHg: The Framingham Heart Study

Vasan RS, et al. JAMA. 2002; 287:1003-1010.  
Copyright 2002, American Medical Association.

# 收縮壓、舒張壓與年齡之間的關係

老年人易有較多的獨立收縮型高血壓



— 收縮壓 < 120    — 收縮壓 120-139    — 收縮壓 140-159    — 收縮壓 > 160

表 3-10 國人 (≥15 歲) 男女性、年齡別、地區層級別之高血壓「患者之自知率、服藥率與控制率之

|    | 總人數 | 自知率 |        | 服藥率 |        | 控制率 |        |
|----|-----|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
|    |     | n   | %      | n   | %      | n   | %      |
| 女性 | 628 | 493 | 78.50% | 404 | 64.33% | 179 | 28.50% |
| 男性 | 808 | 473 | 58.54% | 381 | 47.15% | 168 | 20.79% |

# 人好好的，怎麼可能得高血壓？

- 高血壓會有什麼症狀？
- 頭暈,頭痛,脖子緊,臉紅,流鼻血...?
- 高血壓最常見的症狀就是...

“沒有症狀”



高血壓—  
無聲的殺手

# 「血壓雖然高，但是人好好的， 大概不用吃藥吧！」

血壓高者即使沒有症狀：

- 血壓愈高，預期壽命愈短
- 腦中風的機率增加7-8倍
- 冠狀動脈心臟病的機率增加2.5-4倍
- 心臟衰竭的機率增加5-7倍
- 末梢血管堵塞的機率增加2-4倍
- 併發症的發生率隨年齡而增加
- 是導致殘廢及死亡的主要病因之一

同志們！  
要記得吃  
藥啊！不  
然我們很  
快就會見  
面了！

不吃藥就像是慢性自  
殺一樣！！



# 高血壓 --- 無聲的殺手

- 40-70歲的人，血壓從 115/75 mmHg開始，**每增加 20/10 mmHg，得心血管疾病的風險就加倍！**
- 115/75: 1
- 135/85: 2
- 155/95: 4
- 175/105: 8

# 量血壓前的準備動作

- 測量前先將手臂上的衣物脫下，休息五分鐘
- 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上
- 第一次測量需左右手皆測，以較高值為準
- 在沐浴、飲酒、飯後半小時內不要測量
- 經常測量、記錄
- 測量前30分鐘請勿吸煙、喝咖啡
- 放輕鬆
- 壓脈帶的寬端平置於上臂離肘彎處約1~1.5cm處
- 聽診器勿放在氣囊下



- 血壓不是固定不變的，晚上比白天 $\square$ 10-20%
- 大部分人右手 $\square$ 於左手血壓(10 mmHg以內)
- 白袍高血壓
- 跟測量儀器有關：
  - 1> 水銀 與 電子
  - 2> 手臂型 VS 手腕型
  - 3> 定期校正



\* 平日測量血壓時應以血壓較 $\square$ 的手為基準。

## 高血壓的藥物控制

**Q** 吃藥時該注意什麼呢？



## 高血壓的藥物控制

- ☐ 定時定量的服用藥物。
- ☐ 就算覺得比較好了，也不要隨意中斷服藥。
- ☐ 服用藥物後，若有任何身體不適，要趕快諮詢醫師，不要隨意自行處理。
- ☐ 不要隨意服用成藥。



冬天也是  
血糖控制較差的季節

# 關於糖尿病 不可不知的數字！

## 95年十大死因

### 第4名

爆料乎你災！



# 抽血診斷糖尿病的標準

- ▶ 空腹8小時血糖值  $\geq 126 \text{ mg/dL}$
- ▶ 糖尿病症狀 + 隨機血漿血糖  $\geq 200 \text{ mg/dL}$
- ▶ 口服葡萄糖耐受性試驗的2小時血糖值  $\geq 200 \text{ mg/dL}$
- ▶ 糖化血色素  $\geq 6.5\%$



# 誰易得到糖尿病？

## 一.近親有得糖尿病的人

---

- 1.糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出5倍以上。
- 2.父母皆有糖尿病時，子女得到糖尿病的機會可高達60-70%。
- 3.雙親只有一人有糖尿病時，子女得到糖尿病的機會則約為20-30%。

# 誰易得到糖尿病？

## 二. 40歲以上的中、老年人

---

40歲以後，100人中約有10人會罹患糖尿病，所以人到中年以後應特別留意。

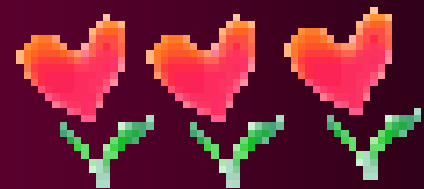


# 誰易得到糖尿病？

## 三. 體型肥胖的人

---

糖尿病的初發病例中，約 60 % 是肥胖的人。一般當體重超過標準體重 120 % 或身體質量比（BMI）大於  $27\text{kg}/\text{m}^2$  時，即為得到糖尿病的高危險群。



# 誰易得到糖尿病？

四.葡萄糖耐受性不良者（IGT）或空腹高血糖症者（IFG）

五.有妊娠糖尿病病史或層生下4公斤以上體重之新生兒者

六.高血壓患者（血壓超過140/90mmHg）

七.血脂肪異常者，如高密度脂膽固醇小於40mg/dl或三酸甘油酯超過200mg/dl者

# 糖尿病的症狀——三多

多吃



多喝



多尿

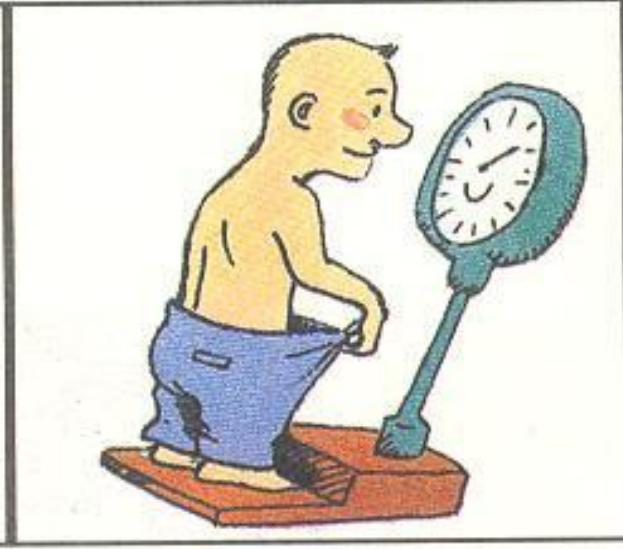




尿量增加



容易口渴



體重減輕



傷口不易癒合



疲勞、虛脫



皮膚搔癢

# 糖尿病有那些慢性合併症？

## 一、大血管病變

1. 腦中風

2. 心血管疾病

3. 足部病變

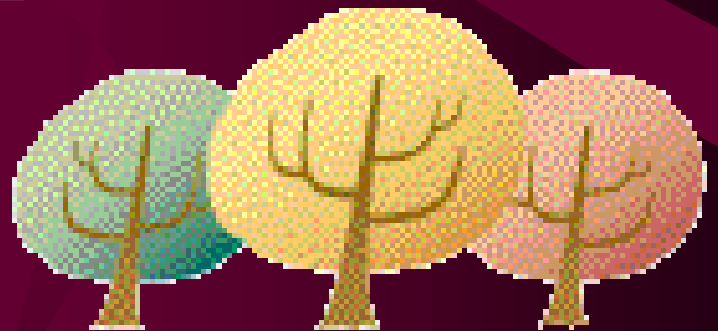


# 糖尿病有那些慢性合併症？

## 二、神經病變

1. 自主神經

2. 週邊神經

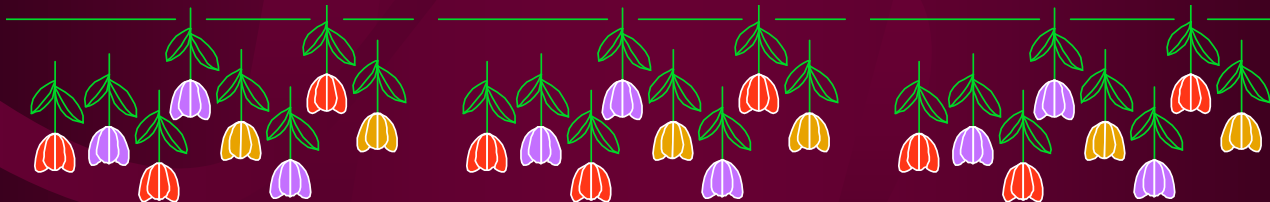


# 糖尿病有那些慢性合併症？

## 三、眼睛病變： 造成失明之主因

1. 白 內 障

2. 視 網 膜 病 變

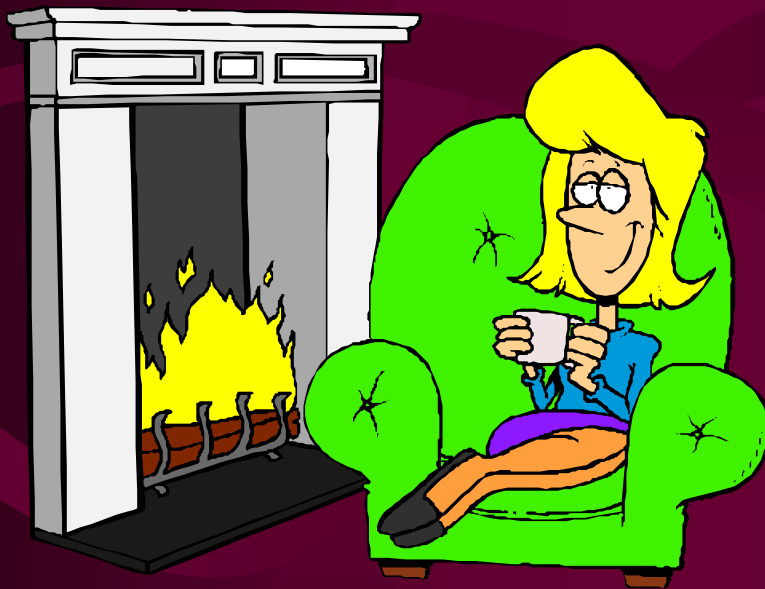


# 糖尿病有那些慢性合併症？

四、腎臟病變： 1.蛋白尿

2.高血壓

3.尿毒症



營養學博士則提醒，有3種口味，吃的時候得注意。

營養學博士吳映蓉：「油、鹽、糖要注意，我們應該是用烹調的方式，來降低油的攝取量，所以我們盡量用燉、煮、滷、清蒸。」

專家建議，一天油攝取量，約3到7茶匙(不超過35公克)，而且買小包裝油，用完換另一種油，不同烹調用不同油品。

營養學博士吳映蓉：「如果吃太鹹，對鈣質吸收也是有阻礙的，所以小朋友在發育的時候，吃太鹹也不會長高。」

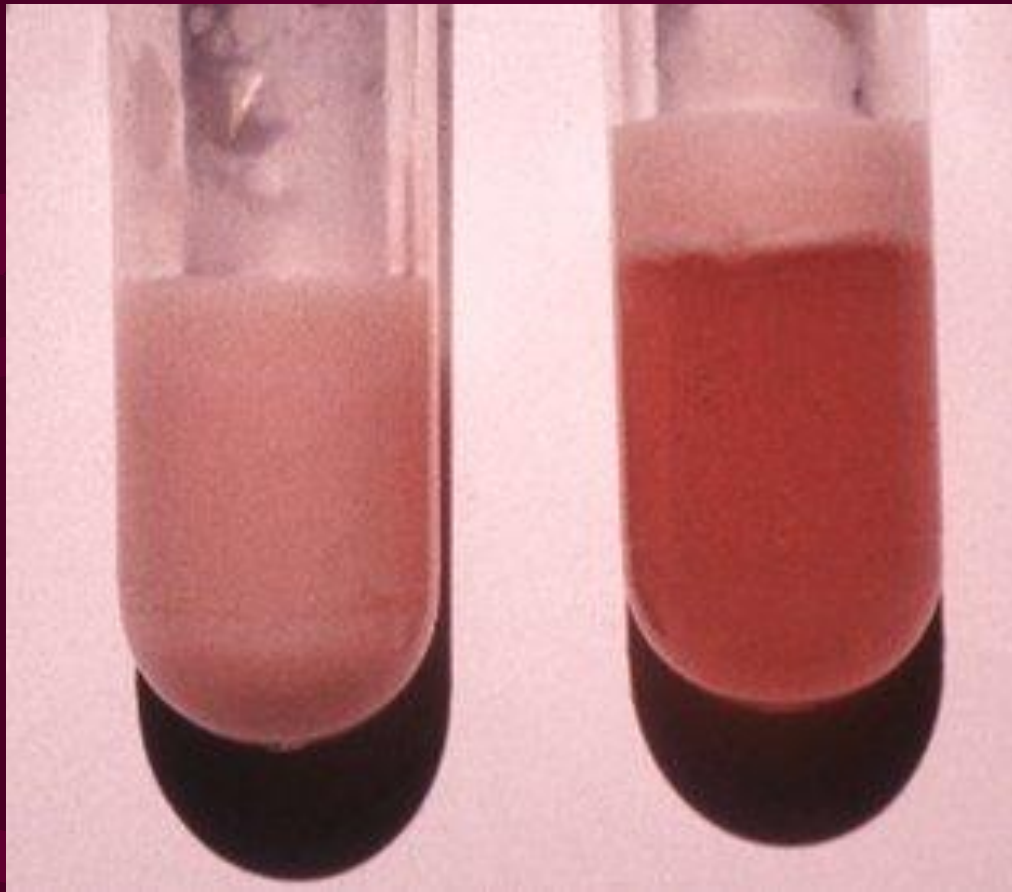
專家建議，一天頂多6克鹽，而且含碘的精鹽，比高價的玫瑰鹽、岩鹽來的好。更重要的是，盡量避免吃進不必要的糖。

營養學博士吳映蓉：「糖吃太多，是身體老化、發炎的兇手，少吃一點糖的話，身體會變年輕。」

既然高血脂都沒有症狀，  
那我怎麼知道自己有高血脂？



# 高脂血症病人的血液樣本！



# 血 脂 肪 異 常

- 總膽固醇 (毫克/100毫升)

< 200

理想

200-239

邊緣

$\geq$  240

高



# 血 脂 肪 異 常

- 壞的(低密度)膽固醇(毫克/100毫升)

< 100

理想

100-129

接近理想

130-159

邊緣

$\geq 160$

高



# 血脂肪異常

- 好的(高密度)膽固醇(毫克/100毫升)

< 40

低

$\geq 60$

高



# 血 脂 肪 異 常

- 三酸甘油脂(中性脂肪)(毫克/100毫升)

< 150

正常

150-199

邊緣

200-499

高

$\geq 500$

非常高



# 決定人類健康的六大因素

1. 飲食及生活型態
2. 運動
3. 生活壓力情緒
4. 睡眠
5. 環境
6. 基因

日本人常常加班到三更半夜，

為何還是全球最長壽？

一個日本老人分享的長壽秘訣，

沒想到原因太簡單了！

大家快來學

日前，世界衛生組織發布的2015年版《世界衛生統計》報告顯示，2014年日本平均壽命女性為86.83歲，男性為80.50歲，均刷新了歷史最高記錄。與其他國家比較，日本女性的壽命已經連續三年位居世界第一，日本男性的排名也上升了一位，排名第三。日本人成為全球最長壽人群。

日本人為什麼就全球最長壽？日本人的長壽除了較高的醫療水平和醫療保障外，和他們獨特的生活方式也密不可分！



## 膳食特點「少量多樣」

# 1.請客總是吃不飽

山東省濟南市中心醫院消化內科主任醫師王德榮說，剛到日本時，很長時間都餓得飢腸轆轆，因為日本醫院食堂的飯，用他的話說是「少得可憐」。幾片新鮮蔬菜、四五片肉片、一碗醬湯、一小碗米飯就是一頓份飯。

他曾多次到日本的導師和朋友家做客，發現日本人請客最大的特徵是主人很熱情，而客人卻往往吃不飽。主要原因是儘管菜品有十幾道，可是每道菜的菜量極少。請客吃不飽不是主人吝嗇，而是由日本菜的特點決定的。

感覺上，日本人的飯量只有中國人的一半，即使是干體力活的，飯量也比我們少得多。所以在日本，除了相撲運動員以外，很少見到胖子。而且日本人吃飯很慢，一碟菜我們一口就能吞下，他們卻能細嚼慢咽地吃上十幾分鐘。

適當地節制飲食，是簡便易行的健康長壽、延緩衰老的方法。時常穿梭於各類宴會的人，長期攝入大量的高熱量、高脂肪和高蛋白質的「三高」食品，對健康和長壽損害極大。

## 2.膳食特點「少量多樣」

日本人的膳食特點是食物種類多樣而不偏嗜，每頓菜肴品種多，數量少。魚、肉、蔬菜、豆類、水果和米、面，都用小碟、小碗盛裝，花樣繁多，這樣每頓飯都攝入多種而且均衡的營養成分。日本人的飲食以大米、蔬菜、海產品為主，而且菜一般都很清淡，土豆、胡蘿蔔、洋蔥都放在水裡煮一煮，外加一小盒調料蘸著吃。

作為消化內科的主任醫師，王德榮對這一點感慨萬分：「人體對營養的要求是多方面的，飲食合理搭配能夠保證機體所需要的各種營養物質。因此，要避免偏食和飲食的單調，做到膳食的合理搭配，多吃蔬菜、水果、豆類等食品。」

許多人因不懂平衡膳食的重要性，仍在一邊大把吃藥，一邊大口吃肉。如高血壓、高血脂、冠心病、惡性腫瘤、糖尿病、骨質疏鬆症等的發生與膳食結構的不合理、營養素攝入的失衡有著重要的關係，我們應當特別注意合理的膳食結構和營養平衡。

### 3.烹飪講究「水料理」

在日本，幾乎看不到炒菜的油煙，日本人的烹飪方式主要是生食或者蒸煮。在日本的餐館裡，一棵捲心菜蒸過之後，蘸著日本特有的調味汁食用就是一道美食；沙拉也被改良，新鮮的蔬菜只撒少許鹽，滴幾滴橄欖油，再撒上點芝麻就算一道「沙拉」被端上了餐桌。

日本料理也被稱為「水料理」。在日本飲食中普遍少油、少鹽、少調味品，其飲食原則是盡量使各種飲食材料保持原味。另外，日本料理也很少用煎炸、紅燒等烹調方法，多用清蒸、涼拌或水煮。日本人吃海產品、豆製品和蔬菜也不用大量的油爆炒和紅燒，基本上是生吃或拌成沙拉。

清蒸、涼拌、水煮的烹調方法可最大程度地提供豐富的纖維素、維生素、礦物質和其他活性物質，減少致癌物質的產生，對健康和長壽意義重大。

## 4.愛吃海產品，吃魚比吃米多

日本四面環海，每餐都會有新鮮的海產品。日本每年人均吃魚100多公斤，超過大米的消耗量，海產品消費量世界第一，所以，日本是徹底的食魚民族。

章魚、魷魚、蝦、蟹、秋刀魚、蚝等海鮮中含有豐富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的膽固醇，減少中性脂肪。魚和貝類的牛磺酸含量豐富。

此外，日本人還常吃海帶、海苔和裙帶菜等海藻類，海藻中含有豐富的微量元素和食物纖維，是抵禦高血壓和糖尿病的殺手鐮。日本料理中的壽司是日本國民的主食，其主要成分就是米飯和紫菜。將海藻類作為主食天天食用，是日本料理最獨特的方面，這和日本人的長壽有著密切的關係。

## 5.熱衷於沐浴與萬步走

日本人長壽與他們的養生方式也很有關。日本人是世界上最愛沐浴的民族，除了家家擁有設備齊全的考究浴室外，社區內的公共浴室也星羅棋布。值得一提的是，日本民族在沐浴方法上還在不斷推陳出新，發明了諸如米酒浴、鮮花浴、菜湯浴、蘋果浴和森林浴。

這些新的浴法不僅可潔淨身體，而且還兼有防治某些疾患和放鬆緊張情緒的效果。此外，很多日本人還會利用假日乘坐新幹線到位於城市周邊的溫泉泡上一泡。

很多日本人都熱衷於「每天走1萬步」的健身方式，有研究認為，這也是當今日本人平均壽命名列世界前茅的主要因素之一。

雖然日本是著名的汽車生產國，每個家庭也都擁有至少一輛汽車，但日本人特別喜歡步行上街，出行大都乘坐地鐵或者公交車，只有周末外出度假或者家庭主婦去超市採購才會開車。

## 6.心態平和， 街頭吵架是「很不可思議的事」

日本老百姓謙和有禮，在日本街頭別說打架了，就是見到有人吵架，都是很不可思議的一件事。和睦共處，遇事不躁，耐性和韌性極高，這既是日本人從小就注重培養的良好修養，對於延年益壽也大有裨益。

很多疾病的產生、惡化都與情緒有關。當人的心情愉快時，脈搏、呼吸、血壓、消化液的分泌及新陳代謝就會處於平穩的、相互協調的狀態。日本人比較謙和，相互之間特別注意文明禮貌，遇事不怒，心態較好，這是一種很好的日常精神療法。當遇到不愉快的事情時，日本人很懂得發泄。「出氣帶」、「模擬惡人」都是日本人的發明。

# 飲食及生活型態



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital



離

謝症候群

飲食技巧訓練

| 危險因子             |                          | 檢 查 值                                                |
|------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|
| 一<br>粗           | 腹部肥胖                     | 腰圍<br>男性 $\geq 90$ 公分(35吋半)<br>女性 $\geq 80$ 公分(31吋半) |
|                  | 血壓偏高                     | 收縮壓 $\geq 130$ 毫米汞柱<br>舒張壓 $\geq 85$ 毫米汞柱            |
| 二<br>高           | 空腹血糖值偏高                  | $\geq 100$ 毫克/100cc                                  |
|                  | 三酸甘油酯偏高<br>(TG)          | $\geq 150$ 毫克/100cc                                  |
| 血<br>脂<br>異<br>常 | 高密度酯蛋白<br>膽固醇偏低<br>(HDL) | 男性 $\geq 40$ 毫克/100c.c<br>女性 $\geq 50$ 毫克/100c.c     |

鹽份

醣類  
(主食)  
(水果)  
糖份

總熱量  
油脂

# 初學者

## 飲食四大原則



少糖

穩定血糖

降低三酸甘油脂



少鹽

降低血壓



少油

降低三酸甘油脂

增加好的膽固醇



高纖

穩定血糖

降低壞的膽固醇

增加飽足感

排便順暢 消除小腹

促進排便 增加代謝

# 少油

- 認識高中低脂的肉品
- 盡量選擇植物油烹煮的食物
- 少油烹煮的方法
- 適量補充堅果種子類油脂
- 減少反式脂肪的攝取

# 少油

## 初學者的四大飲食原則 -認識高中低脂的豆魚肉蛋-

### 高脂類



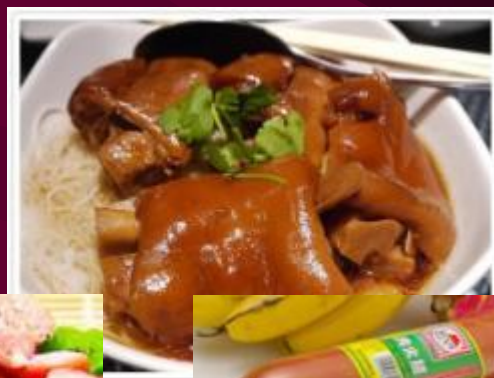
#### 花枝丸



#### 五花肉



#### 豬腳



#### 秋刀魚



#### 香腸



#### 火腿

# 少油

## 初學者的四大飲食原則 -認識高中低脂的豆魚肉蛋-

### 中脂類



#### 雞蛋



#### 後腿肉



#### 雞爪



#### 豆腐



#### 鱈魚



#### 豆干

# 少油

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高中低脂的豆魚肉蛋 -

### 低脂類



#### 蛤蜊



#### 魚



#### 毛豆



#### 蝦子



#### 瘦肉



#### 牡蠣

# 少油

初學者的四大飲食原則  
- 盡量選擇植物油烹煮的食物 -



# 少油

## 初學者的四大飲食原則 -少油烹煮的方法-

### 水炒菜小撇步

就是在油鍋中加入少量的水，水滾後加入青菜，以一般炒菜的方式拌炒，並於起鍋前再加上油和鹽調味。



# 少油

## 初學者的四大飲食原則 - 適量補充堅果種子類油脂 -

瓜子



開心果



核桃



# 少油

## 初學者的四大飲食原則 -減少反式脂肪的攝取-

### 法一：減少植物性氫化奶油製品



| 營養標示  |        |        |
|-------|--------|--------|
| 每一份量  | 5公克    |        |
| 本包裝含  | 200份   |        |
|       | 每份     | 每100公克 |
| 熱量    | 27.6大卡 | 553大卡  |
| 蛋白質   | 0.1公克  | 2.4公克  |
| 脂肪    | 1.7公克  | 34.5公克 |
| 飽和脂肪  | 0.5公克  | 10.2公克 |
| 反式脂肪  | 0.6公克  | 13.0公克 |
| 碳水化合物 | 2.9公克  | 58.3公克 |
| 糖     | 0.4公克  | 8.5公克  |
| 鈉     | 3.2毫克  | 64.8毫克 |

### 法二：減少含反式脂肪加工物

# 少鹽

- 了解成人一天建議所需鹽量
- 認識高鹽食物及調味料
- 分辨高鈉食物

# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則

- 了解成人一天建議所需鹽量 -

### 成人每天建議量

衛生署福利部建議一天應攝取少於

2000毫克的鈉 = 5克的鹽

(400毫克的鈉 = 1 克的鹽)



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽食物 -

### 少鹽選擇

#### 主食

白飯、米粉、  
冬粉



### 高鹽選擇

麵線、餅乾、油麵、  
速食麵、速食冬粉、速食米粉



小撇步:新鮮食物vs加工食物



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽食物 -

豆製品

少鹽選擇

豆腐、豆漿

高鹽選擇

罐頭、滷製品：豆腐乳



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽食物 -

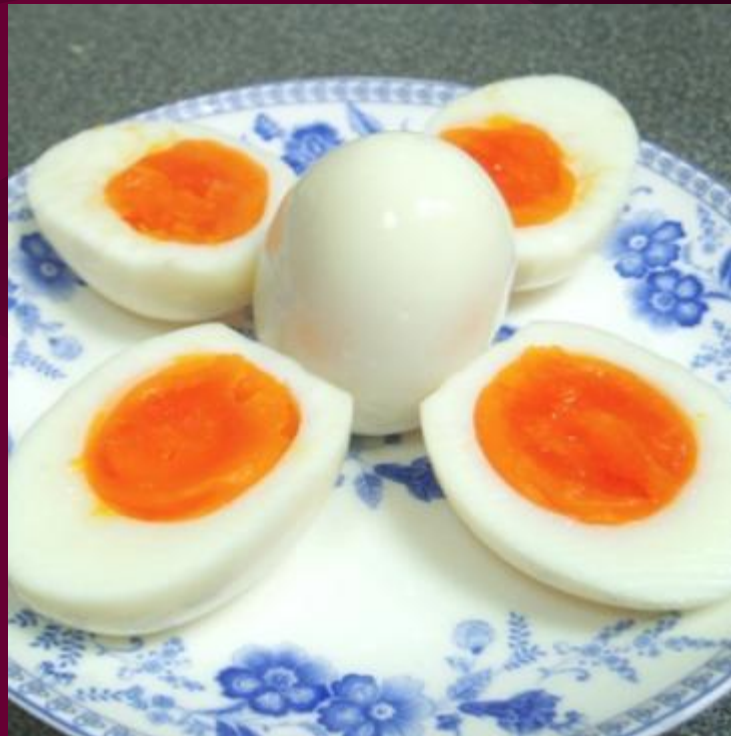
蛋製品

少鹽選擇

雞蛋

高鹽選擇

鹹蛋



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽食物 -

少鹽選擇

高鹽選擇

肉製品

新鮮肉品、海  
鮮

罐頭、醃漬品：火腿、香腸、肉醬罐  
頭、鹹魚



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽食物 -

乳製品

少鹽選擇

新鮮牛奶

高鹽選擇

起士、乳酪、乳酪絲



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽調味料 -





每12毫升含鈉量

白醋

少於1毫克



烏醋

960毫克



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽調味料 -



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 認識高鹽調味料 -

勝



# 少鹽

## 初學者的四大飲食原則 - 分辨高鈉食物 -

### 高鈉食物標準

#### 英國標準

每100g含鈉量  
超過500毫克  
即為高鈉食物

#### 營養標示 / 每100公克內含

Nutrition Facts Serv. Size 1 100g

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 熱量 Calories        | 500.5 卡 |
| 蛋白質 Protein        | 10.5 克  |
| 脂肪 Fat             | 20.5 克  |
| 飽和脂肪 Saturated Fat | 9.0 克   |
| 反式脂肪 Trans Fat     | 0.00 克  |
| 碳水化合物 Carbohydrate | 68.5 克  |
| 鈉 Sodium           | 350 毫克  |

# 少糖

## 初學者的四大飲食原則 -避免加工過的食品-

- 認識精緻醣類的食物
- 減少含糖飲料的攝取

# 少糖

## 初學者的四大飲食原則 -認識精緻醣類的食物-



# 少糖

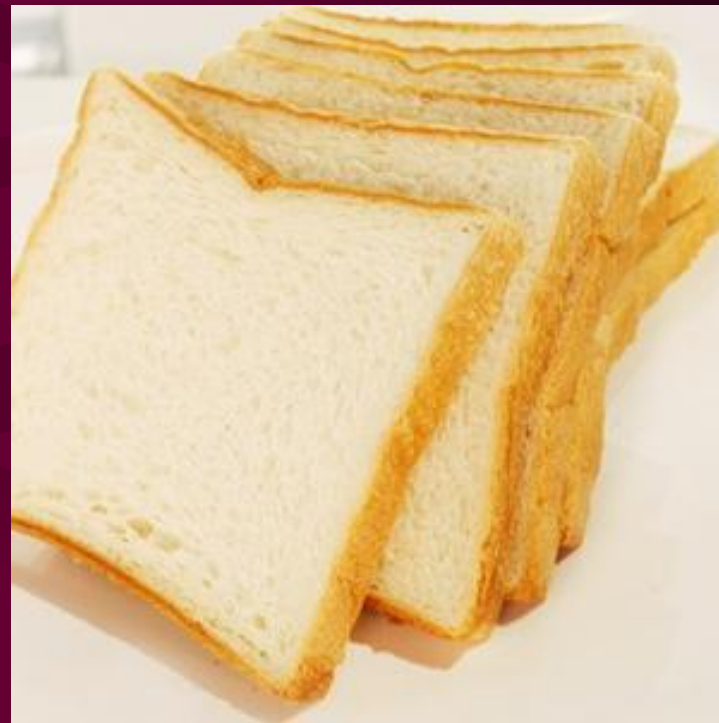
## 初學者的四大飲食原則

### - 認識精緻醣類的食物 -



# 少糖

## 初學者的四大飲食原則 - 多吃含纖的醣類 -



勝

# 少糖

## 初學者的四大飲食原則 -減少含糖飲料的攝取-

### 手搖飲料「翡翠檸檬茶」含糖成分調查



# 高纖

- 認識多樣化的高纖食物
- 了解纖維份量，每天足量攝取

# 高纖

## 初學者的四大飲食原則 - 認識纖維份量 -

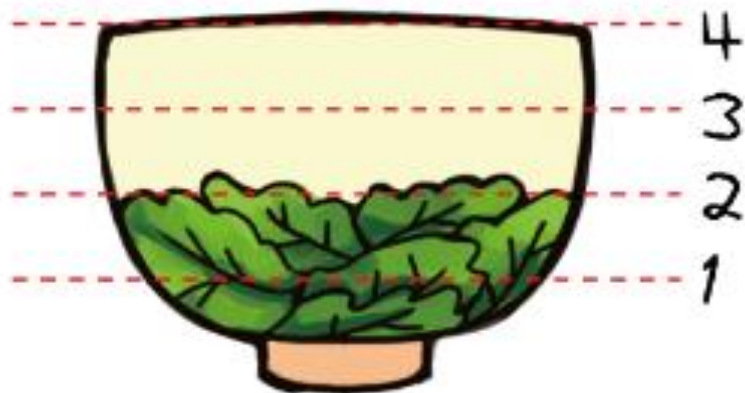
一個拳頭就是一份水果



# 高纖

## 初學者的四大飲食原則 - 認識纖維份量 -

一份青菜 = 半碗熟青菜



熟菜  
生菜

半碗 = 1 份

100 公克 = 1 份

1 份 = 25 大卡

# 高纖

## 初學者的四大飲食原則 - 認識纖維份量 -

|               | 蔬菜份數 | 水果份數 | 總分數                                                                                 |
|---------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 兒童<br>(12歲以內) | 3    | 2    |  |
| 女性<br>(12歲以上) | 4    | 3    |                                                                                     |
| 男性<br>(12歲以上) | 5    | 4    |                                                                                     |

值日生

蔬菜份量要大於水果!!!



# 戒菸



吸菸者在戒菸的...

- 20分鐘後

→ 血壓會降低，心跳也減慢至正常頻率

- 1年後

→ 罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半

- 5年後

→ 中風的機率，甚至可降低至與不吸菸的人一樣



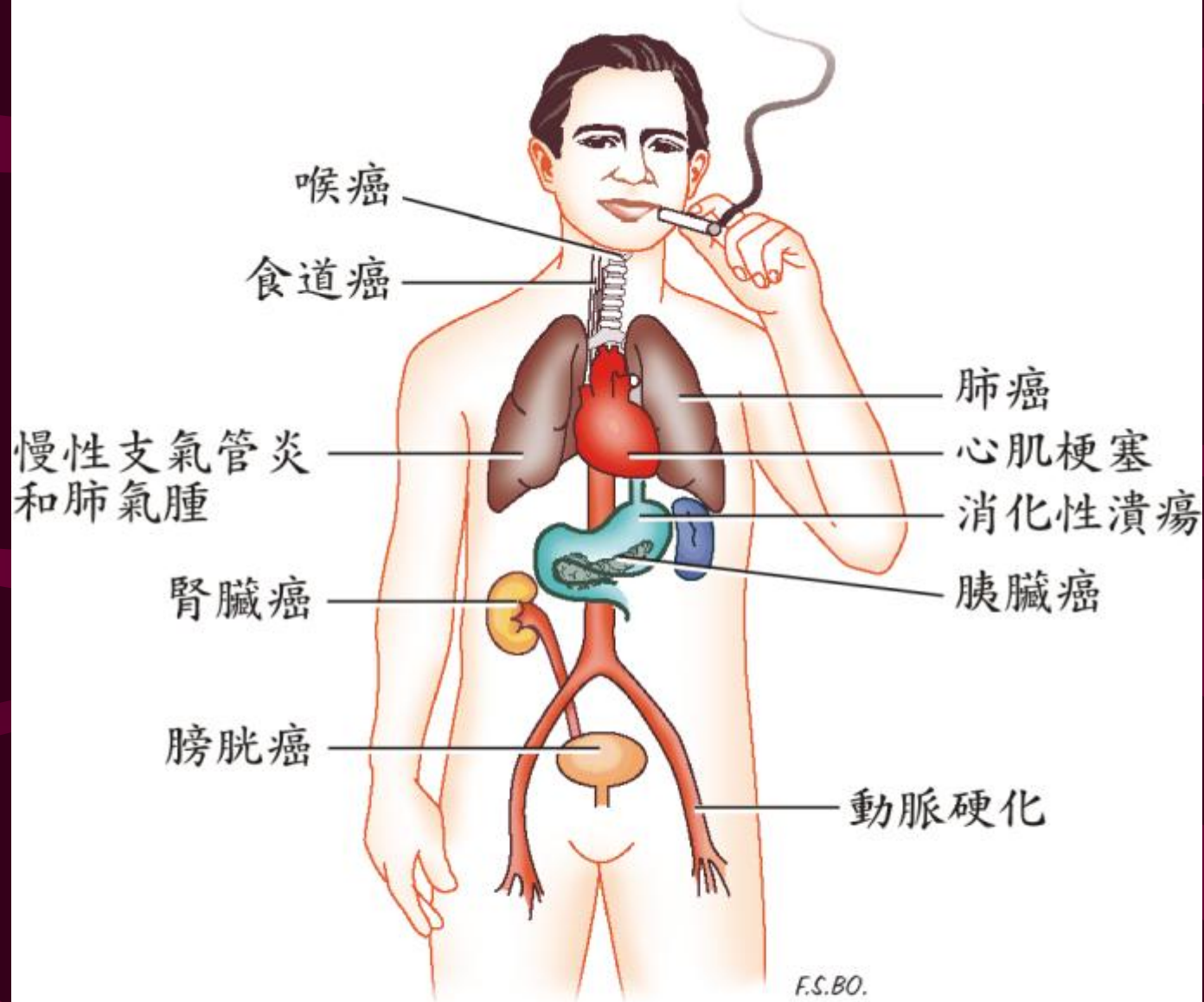


圖 6-4

吸菸的不良影響

# 節制飲酒



男性

→ 一天不宜超過2個酒精當量(drinks/days)

女性

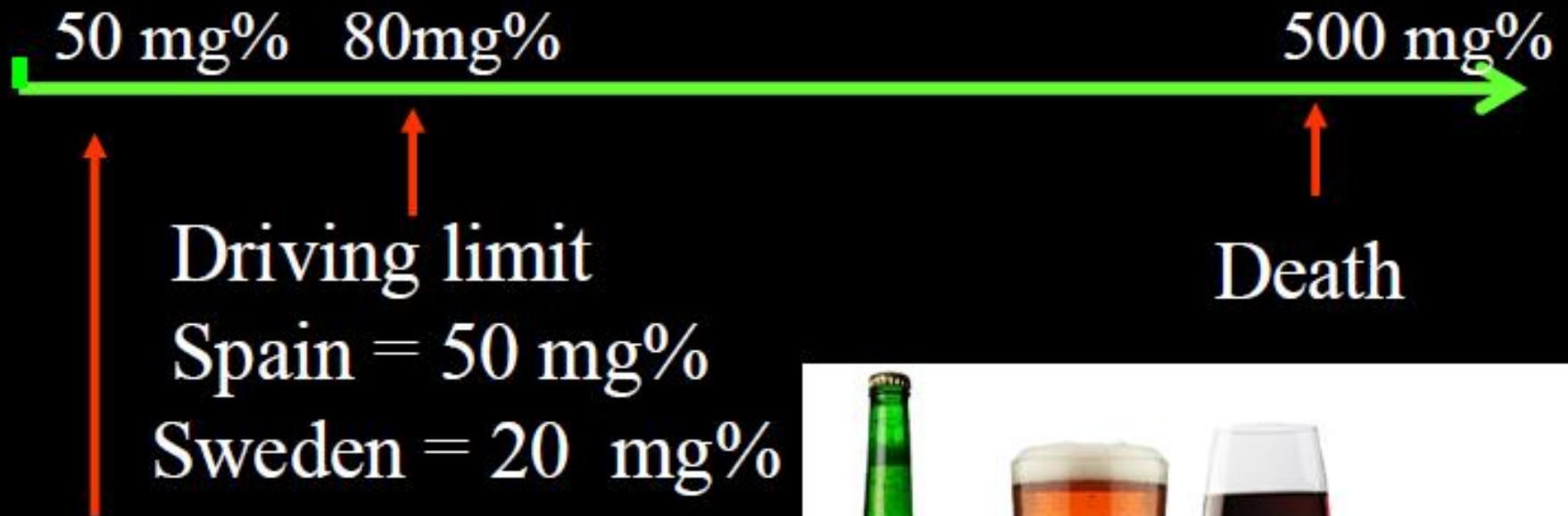
→ 一天不宜超過1個酒精當量(drinks/days)

註：每個酒精當量為15公克，約相當於

啤酒360ml，葡萄酒120~150ml，白蘭地等烈酒30~40ml

Alcohol's affects on the drinker depend on the Blood Alcohol Level (BAL)

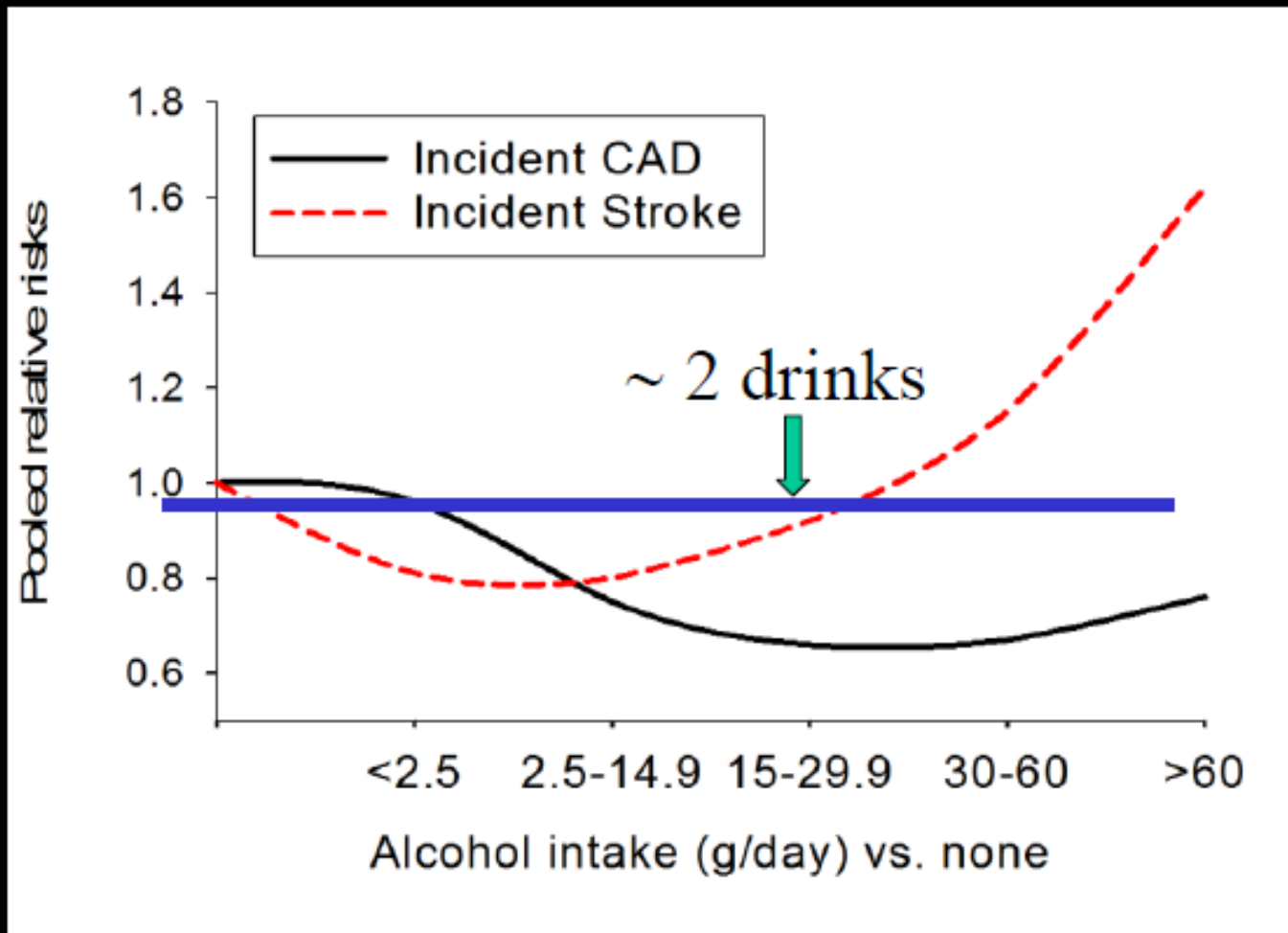
$$0.08\% = 80 \text{ mg}\% = 80\text{mg/dl}$$



Mild intoxication

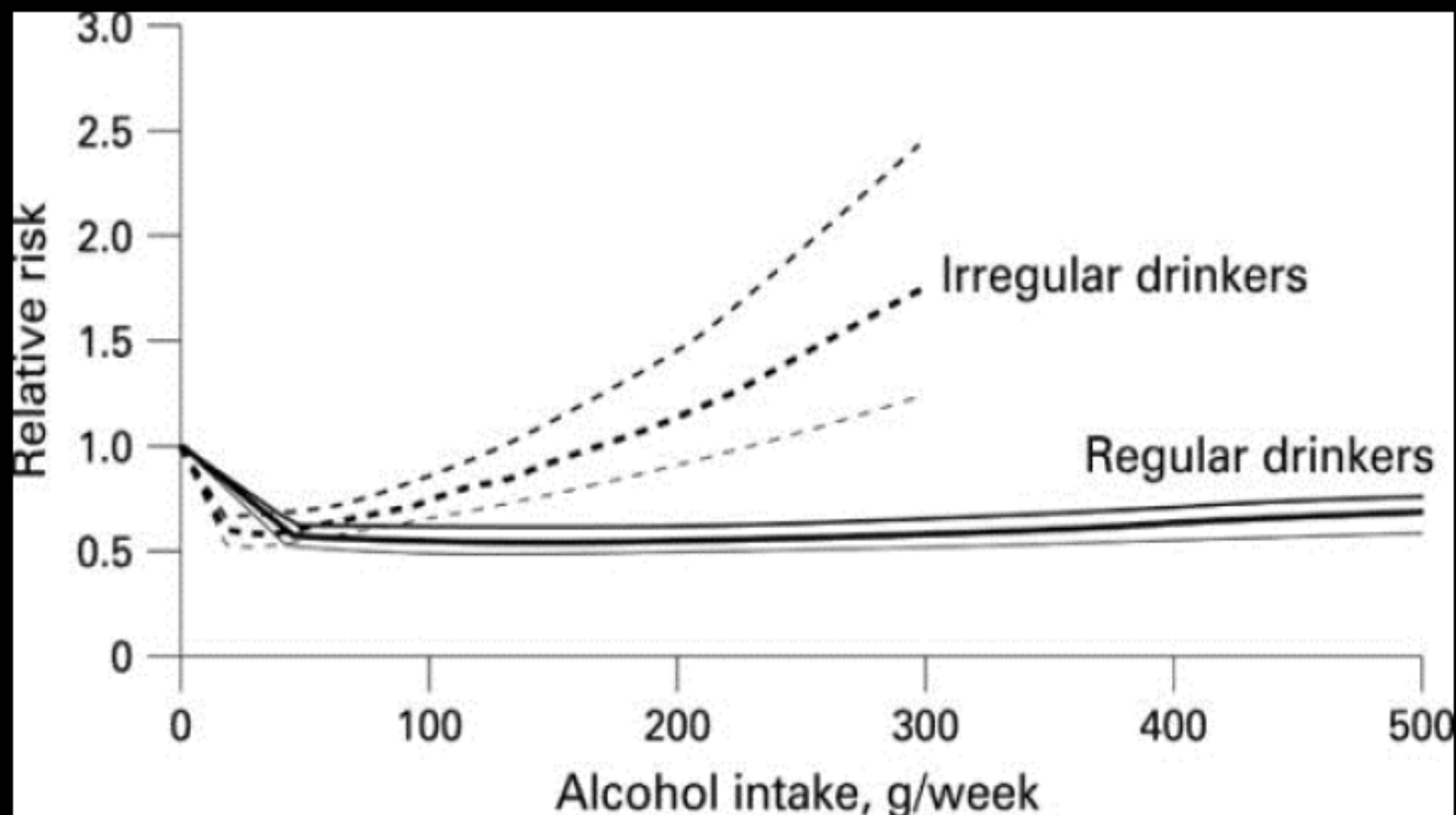
Standard drink =  
12 -14 gms alcohol





**Important summary point:** The level of alcohol consumption (1-2 drinks) that remains protective for the heart – is lost for the brain.

# Drinking pattern: Binge and heavy episodic/irregular drinking



Bagnardi, V; Zatonski, W; Scotti, L; La Vecchia, C; Corrao, G. Journal of Epidemiology & Community Health. 62(7):615-619, July 2008.

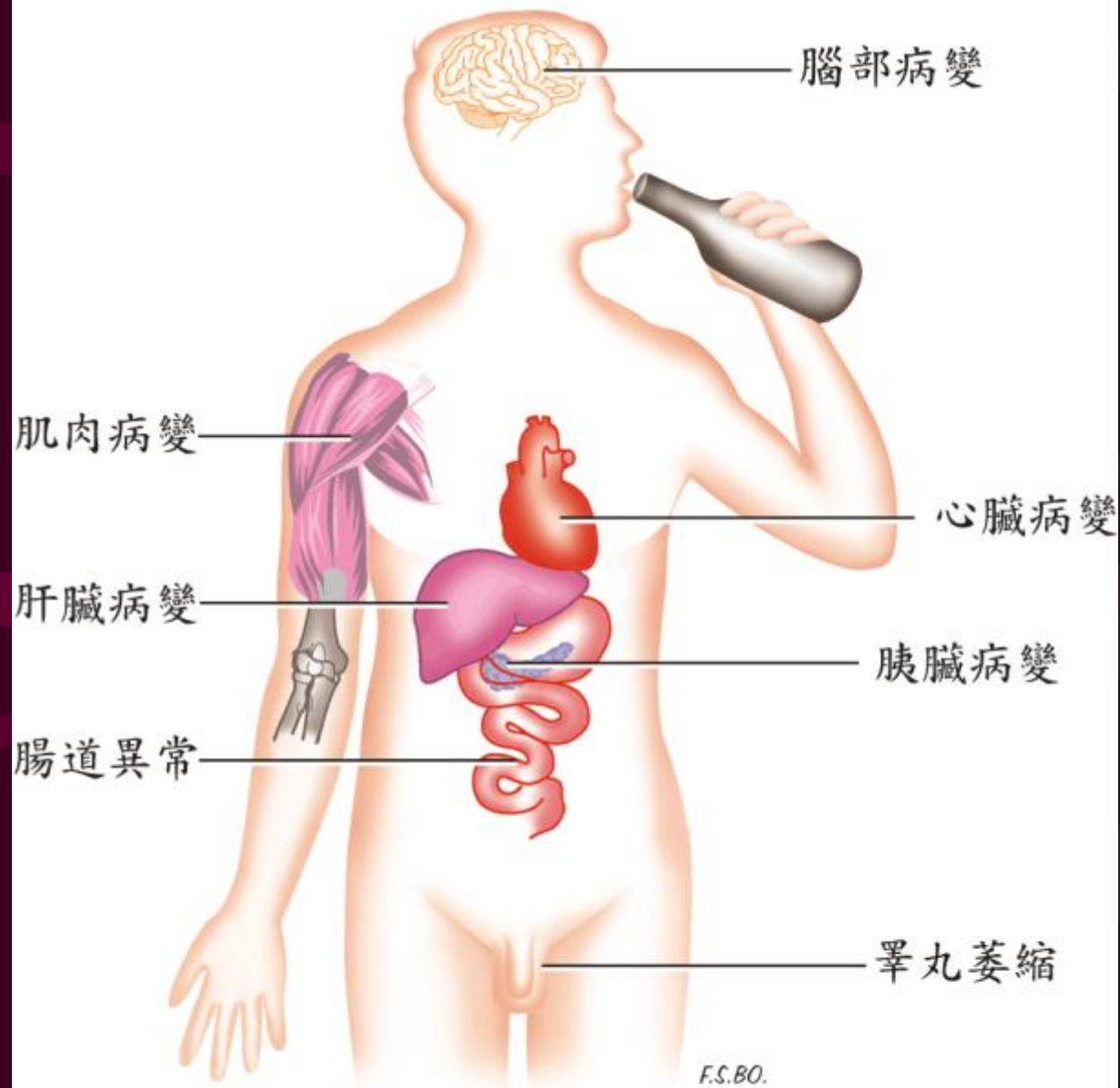


圖 6-6

慢性酒精中毒對人體的影響

表 6-3 成人每日酒類建議限飲量

| 酒 類 及 品 名          | 酒精成分        | 每日限飲量  |
|--------------------|-------------|--------|
| 烈酒：高粱、茅台、五加皮、竹葉青   | 45 ~ 60 %   | 60 毫升  |
| 洋酒：白蘭地、威士忌、伏特加、琴酒  | 42 %        | 70 毫升  |
| 米酒：米酒、紹興、花雕        | 16 ~ 22 %   | 180 毫升 |
| 葡萄酒：白葡萄、紅葡萄、香檳、玫瑰紅 | 10 ~ 13 %   | 300 毫升 |
| 啤酒                 | 2.8 ~ 4.5 % | 720 毫升 |

# 體重控制





肥胖

是最主要的誘發條件

飲酒過量

壓力

# 肥 胖

## 理想體重計算法



男性體重(公斤)=  
(身高公分-80) x 0.7±10%



女性體重(公斤)=  
(身高公分-72) x 0.6±10%

# 身體質量指數 (BMI)

理想：18.5 ~ 24

過重：24 ~ 27

肥胖：>27

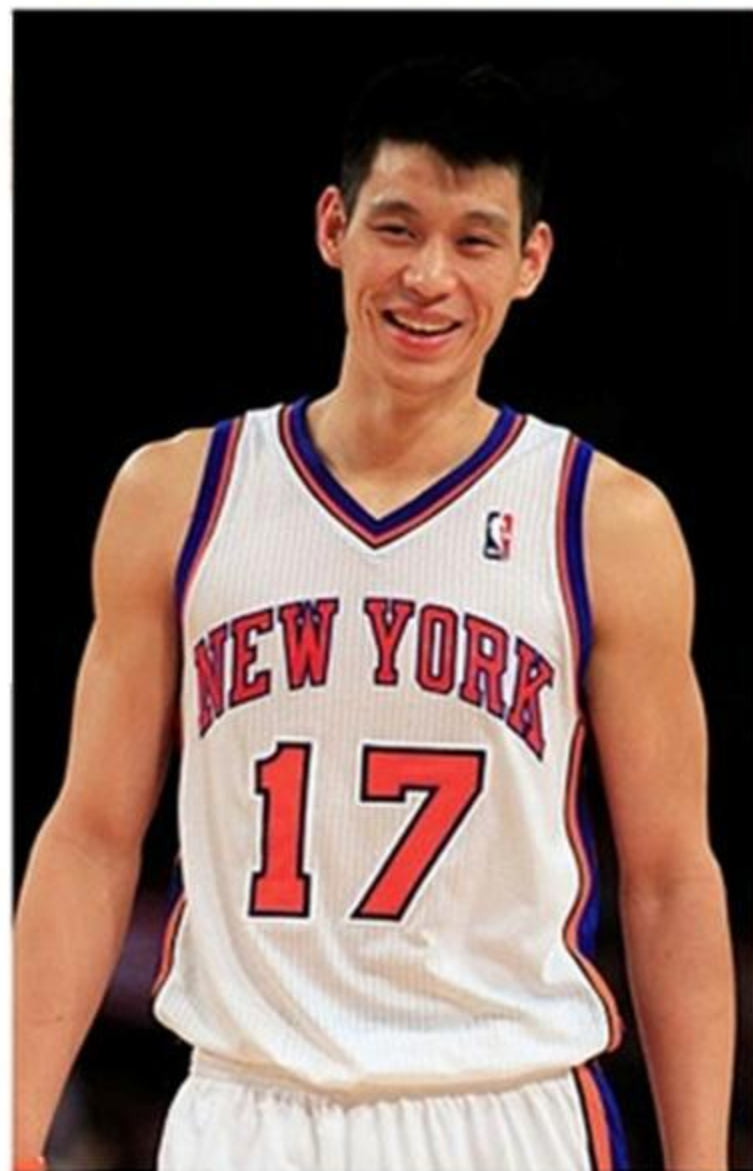


算算  
自己有沒有過重!!



林●豪

身高192cm 體重91kg

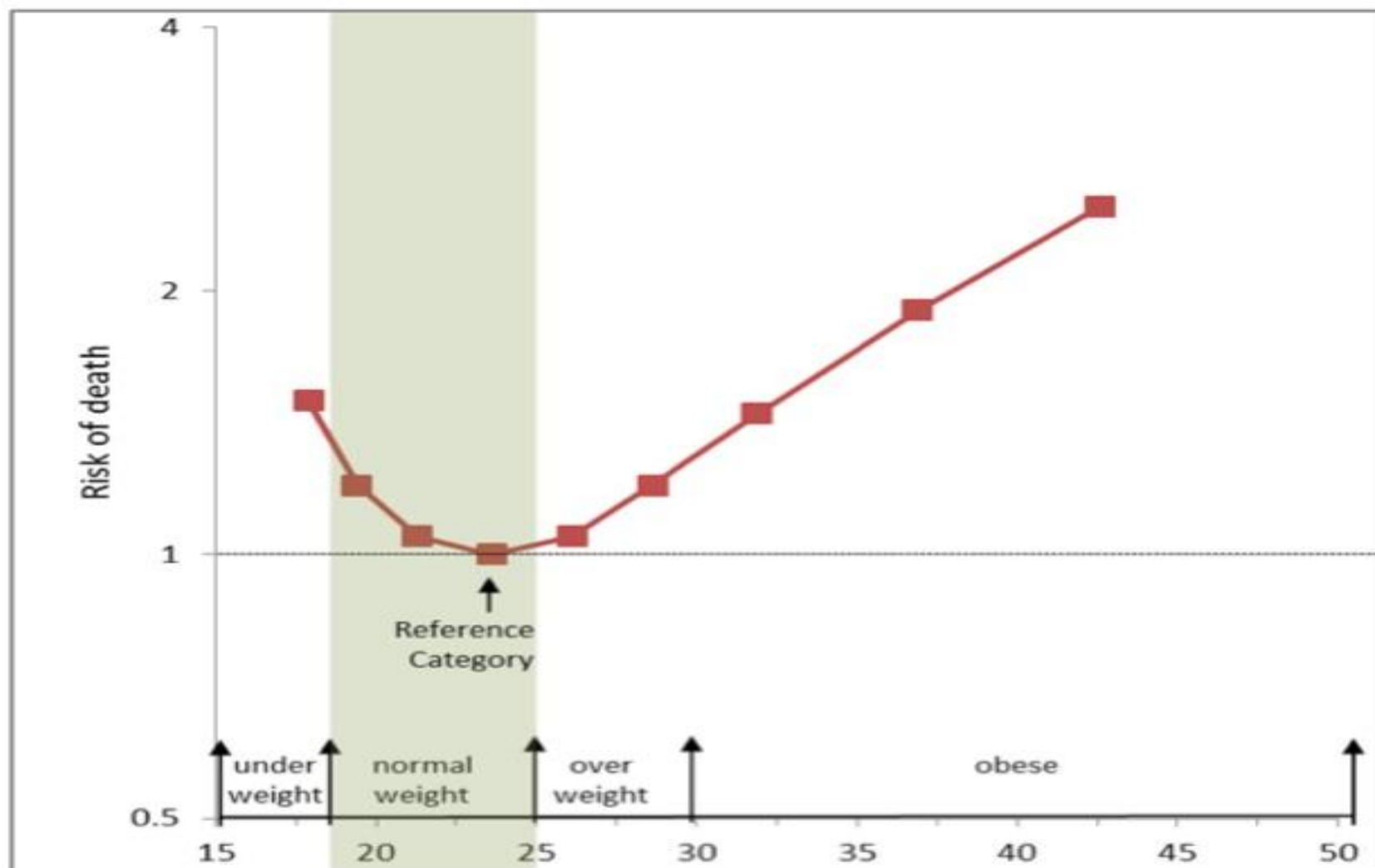


連●文

身高192cm 體重92kg



# 身體質量與疾病死亡率的關係



# 運動

# 規律運動

✓養成規律運動的習慣

→每週至少累積運動150分鐘



# 運動生活化

→ 多動一分鐘多活兩分鐘



增加活動量  
小秘訣

# 缺乏運動

- 多少運動量？

1. 中等量活動

快走、騎腳踏車、游泳...

2. 時間

每週>3-5, 每次>30分

3. 優點

下降心血管事件 30-40%

✓ 散步: 1 小時

✓ 游泳: 20~30 分鐘

✓ 有氧舞蹈: 30 分鐘

✓ 騎腳踏車: 1 小時



超馬悍將  
林義傑  
雙腳挑戰極限

跑出  
生命的寬度

林義傑 口述  
曾文顯 撰

穿過阿他加馬沙漠的乾冷、越過亞庇連基林的起伏危機，林義傑用雙腳「跑」出生命的極限，挑戰極端地形對人體的摧殘，為自己也為台灣跑出世界超級馬拉松冠軍。作為一個極端運動員，林義傑以意志與身體為武器，為戰爭的超級馬拉松賽程，披上新轉出一條難以超越的坦途。

# 三高及慢性病患者的運動

## 有氧運動



## 阻力運動



## 伸展運動



# 有氧運動

- ✓ 經由中等強度、持續的肌肉運動  
→ 達到利用脂肪、消耗熱量、增加心肺功能的目的
- ✓ 每次有氧運動常需要  
持續30鐘以上，  
心跳率增加30下以上，  
每週運動頻率至少3次以上，  
→ 才能達到減重、降低血壓等效果。
- ✓ 常見的有氧運動  
→ 包括有氧舞蹈、健走、游泳...等

# 伸展運動

- ✓ 經由肌肉與肌腱的伸展運動，  
可以增加平時與運動時肌肉的建展性，  
達到增加運動表現及減少運動傷害的目的
- ✓ 每個大肌群都要伸展，每次20-30秒，  
所有肌群都做到後，重覆三回合



# 阻力運動 – 重量訓練

利用重量或阻力作為肌肉收縮的抗力原

增加肌肉量

提升肌肉力量

# 體適能的促進

- 心肺適能
- 肌肉適能

有氧運動

• 肌力、肌耐力

• 身體柔軟度

阻力運動

柔軟運動

# 有氧運動的原則

- ✓ 中、低強度，長時間的運動
  - 就是可以讓你持續做超過30分鐘以上的運動
  - 如快走、跑步、游泳、打桌球 ...
  - 心跳速必需加快
  - 有點流汗或大量流汗
  - 這樣的運動會讓你有點累又不會太累
- ✓ 運動時間最好在30分鐘以上
- ✓ 每周必需在3次以上
- ✓ 最好每天(每週7次) 30分鐘以上的有氧運動

# 有氧運動的好處

- 可幫助體重的控制，增加自信，改善外型
- 協助控制血壓及血脂肪
- 協助心臟或肌肉新血管的再生
- 減少心臟病、中風與癌症的機會
- 控制或預防疾病的發展
- 降低憂鬱與焦慮與增進管理壓力能力
- 建構與維持骨頭肌肉與關節的健康
- 減少直腸癌的機會
- 改善免疫系統
- 改善睡眠品質與體能
- .....

# 控制三高 規律的運動

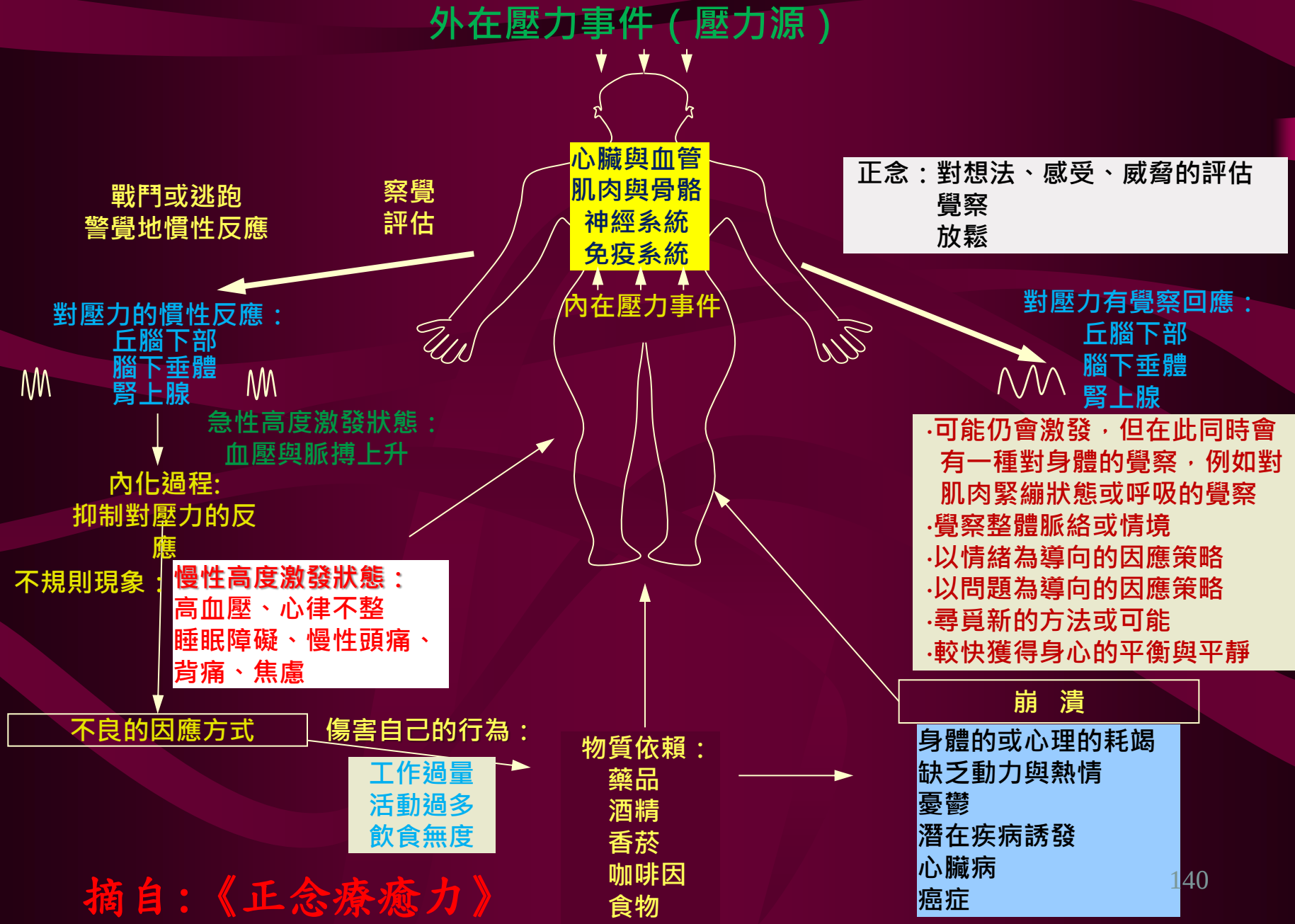
- 規律的運動→有助於睡眠與集中精神
- 每天上山去摘芭樂、搬重物是勞動而不是運動 **X**
- 運動時，全身體氧氣及熱量消耗是不運動時的20倍
- 維持每天至少 3次，每次至少 10 分鐘的運動

# 生活壓力情緒

# 正念革命 ( 2014/2 時代雜誌 )



# 壓力因應：慣性反應(react) 相對於有覺察地回應(respond)

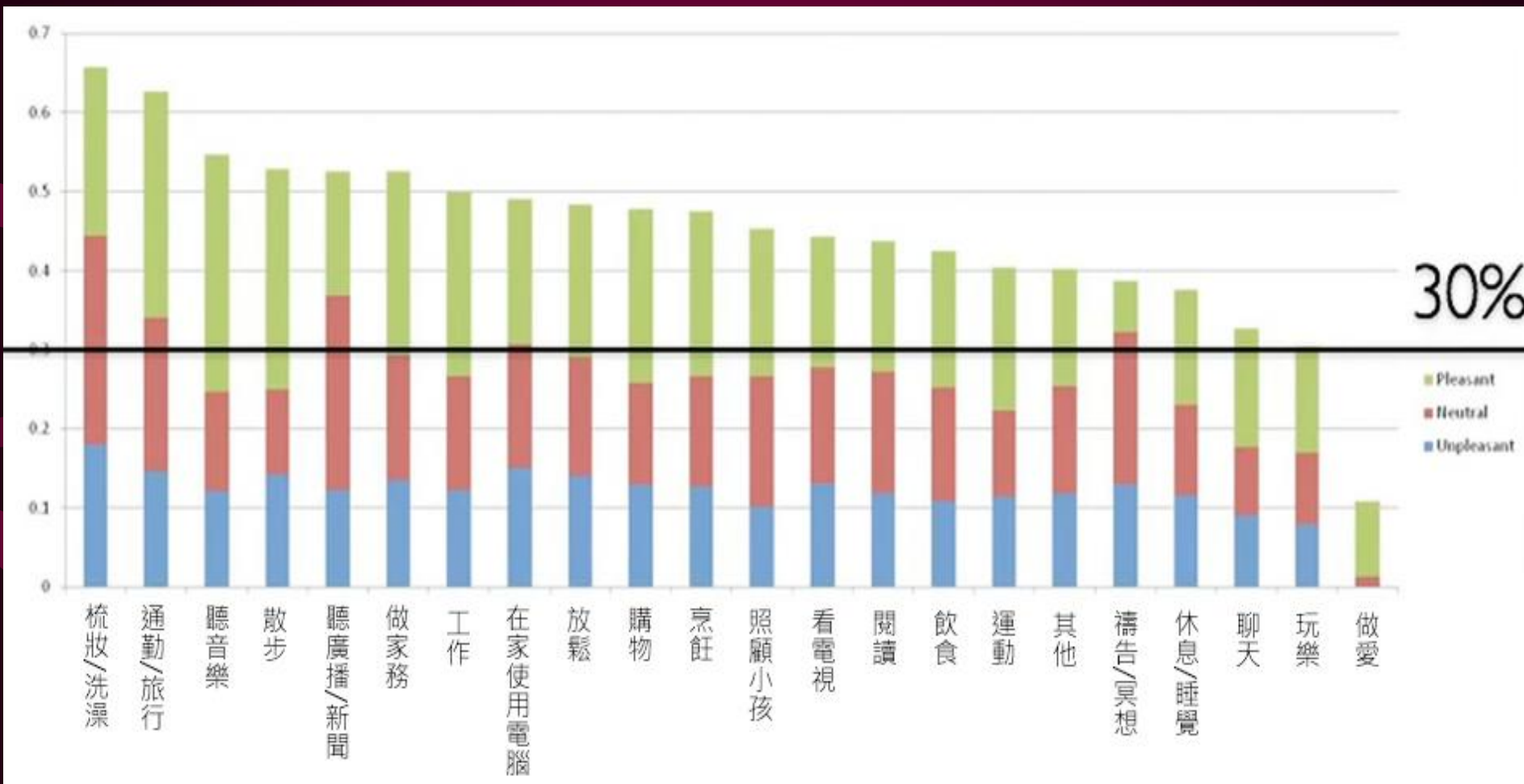


# 專注不只是快不快樂的問題



# 研究顯示:幾乎做甚麼都分心

## 整體而言，日常生活分心比例高達47%



Matt Killingsworth的結論是：  
(同時也是文章的篇名)

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind  
(飄移不定的心，是不快樂的心!)

正念：一種落實專注於當下的能力

# 正念減壓課程經科學驗證的效益

✓ 端粒是染色體末端DNA的重複序列  
與細胞分裂和老化有關

- 隨著年齡增長，端粒會變短
- 端粒愈短、老化速度愈快

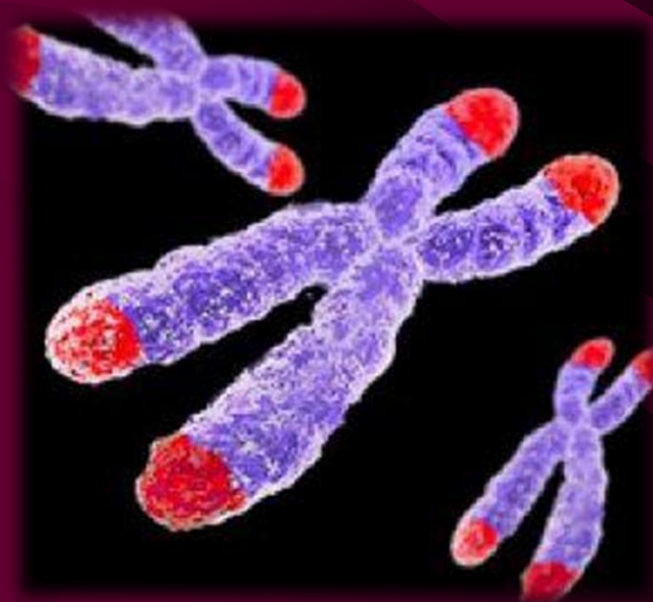
✓ 加州大學舊金山分校  
艾波（Elissa Epel）與柏列克伯恩  
（Elizabeth Blackburn）研究顯示

- 在長期壓力下端粒縮短的速度更快
- 如何感知壓力對端粒縮減速度亦影響重大



# 正念減壓課程經科學驗證的效益

- ✓ 活在當下程度愈高者
  - 端粒愈長
- ✓ 正念減壓課程訓練活在當下的能力
  - 降低不斷擔憂未來  
或反芻過往的慣性
  - 端粒變長
  - 減緩老化





睡眠

# 睡眠

早睡早起 > 晚睡晚起 > 不規律睡眠

6-8 Hours

# 身心整合醫學:正念減壓課程的效果舉隅

- 改善睡眠品質，更容易入睡，睡得更沈
- 降低焦慮
- 減少憂鬱情緒
- 負向情感顯著下降
- 增加自我效能，提升自信
- 增加歸屬感與連結感，減輕孤立感
- 活化壓力，把生活變動視為挑戰而非威脅的能力
- 提升大腦的神經可塑性(neuroplasticity)



環境

# 現代人的健康危機 【無毒不在】

發燒話題

TVBS新聞台

台北

宜蘭

21~24

19:10

驚!運動飲料含塑化劑 致癌物喝下肚

民視新聞台

FTV NEWS

驚!塑膠杯蓋孔喝熱飲 恐致不孕

FTV NEWS

保鮮膜也很毒 遇熱釋出塑化劑

塑化劑大染缸

TVBS新聞台

台北

美國

28.65

元賣 28.66

12:19

泡麵也塑? 學者:醬包含塑易溶於油中

透視新聞

TVBS新聞台

台北

週

27-30

18:16

「外食族」塑化人生 外帶、內用皆塑膠袋

TVBS新聞台

美國

28.92

元賣 28.92

09:45

美研究: 少吃包裝品 體內雙酚A大幅降

# 您如何知道有沒有吃進毒素？

## 澳牛也淪陷？ 驗出「齊帕特羅」0.8ppb

TVBS TVBS - 2012年3月13日 下午12:12

### 相關內容



澳牛也淪陷？ 驗出「齊帕特羅」0.8ppb...



這個月6日，嘉義市衛生局抽驗與華店的澳洲牛，含有有比萊精「齊帕特羅」0.8ppb，經過肉，來自南投裕國肉品公司。一盒澳洲牛片，但這批肉，封的10盒，其他30盒，嘉義市這家全聯門市，驗出含有有比萊克多巴胺0.8ppb，衛生局人員再次上門，之後，豬肉也跟著淪陷，讓民眾

## 毒物專家：沙丁胺醇毒性比萊克多巴胺更強

中廣新聞網 - 2012年3月13日 下午12:00

致量也抽驗出瘦肉精，而且是國際上完全禁用的瘦肉精「沙丁胺醇」，毒物專家表示，「沙丁胺醇」毒性比「萊克多巴胺」更強，同樣會讓人有心悸、血壓、血糖上升等症狀，但比例很低，但仍有可能衝擊國內的肉品市場。（聞大富報導）

驗出豬肉含有毒性更強的「沙丁胺醇」，雖然已緊急要求所有養豬場，必須寫切結書，保證沒有用瘦肉精，否則最高罰鍰10萬元。但仍有業者表示，豬肉也跟著淪陷，讓民眾

## 台豬更毒？知名肉品驗出瘦肉精

中時電子報

作者：陳紹、曾慧蘭、李明賢、仇佩芬/台北報導 | 中時電子報 - 2012年3月14日 上午5:30

中國時報【楊毅、曾慧蘭、李明賢、仇佩芬/台北報導】

美牛風暴尚未止息，國內豬肉更驚傳驗出毒性更強的瘦肉精。國民黨立委蔡正元昨天指出，三月七日義美食品檢驗室的檢驗報告，抽查國內市售十項豬肉品、內臟及豬肉製品中，有七項含有沙丁胺醇及塞曼特羅等瘦肉精，包括台畜、新東陽及頂好超市等國內知名肉品廠都淪陷。

三家業者聞訊，除回收相關產品並以急件送驗自清之外，新東陽斥資義美並非官方認可檢驗單位，不具公信力，且中央畜產會公布最新檢驗報告，結果都未檢出相關瘦肉精成分。頂好超市則強調，已造成商譽損失，要保留法律追訴權。

## 懸浮微粒處處飄 空氣如毒氣

五報 作者：呂淑梅 | 台灣2月16日 下午1:16

### 相關內容



懸浮微粒處處飄 空氣如毒氣

吸

【本報台北報導】高雄潮寮國小前年毒氣污染，造成多名學生送醫急救。然而，毒氣之外，有更多不可見、不可聞的致命污染，蔓延在緊鄰工業區的學校四周。從去年開始，彰化醫界聯盟不斷呼籲政府關注不可見的PM2.5（懸浮在空氣中氣動粒徑小於等於2.5微米的粒子）對人體的影響，環保署終於在去年底公布了管制草案。可是，政府制訂規範的速度，遠不及各地被污染的程度。

喝



## 士林5家冰店的食品

# 可怕的是，您可能永遠不知道！

# 無毒不在



吃

瘦肉精、禽流感H<sub>5</sub>N<sub>2</sub>...

喝

塑化劑、三聚氰胺...

吸

細菌病毒、空氣汙染、  
懸浮微粒...

# 癌

毒素(自由基)累積→→→細胞老化.癌變

# 基因



情況

1



無癌症

2



無癌症

3



引發癌症

4



無癌症

5



引發癌症

6



無癌症

時間

F.S.B.O.



= 創始者



= 促進者

圖 7-8

癌生的過程（詳見課文解說）

# 冬季如何預防心血管疾

冬季如何預防心血管疾

流行性感 冒

禽流感

感 冒

H1N1新  
流感

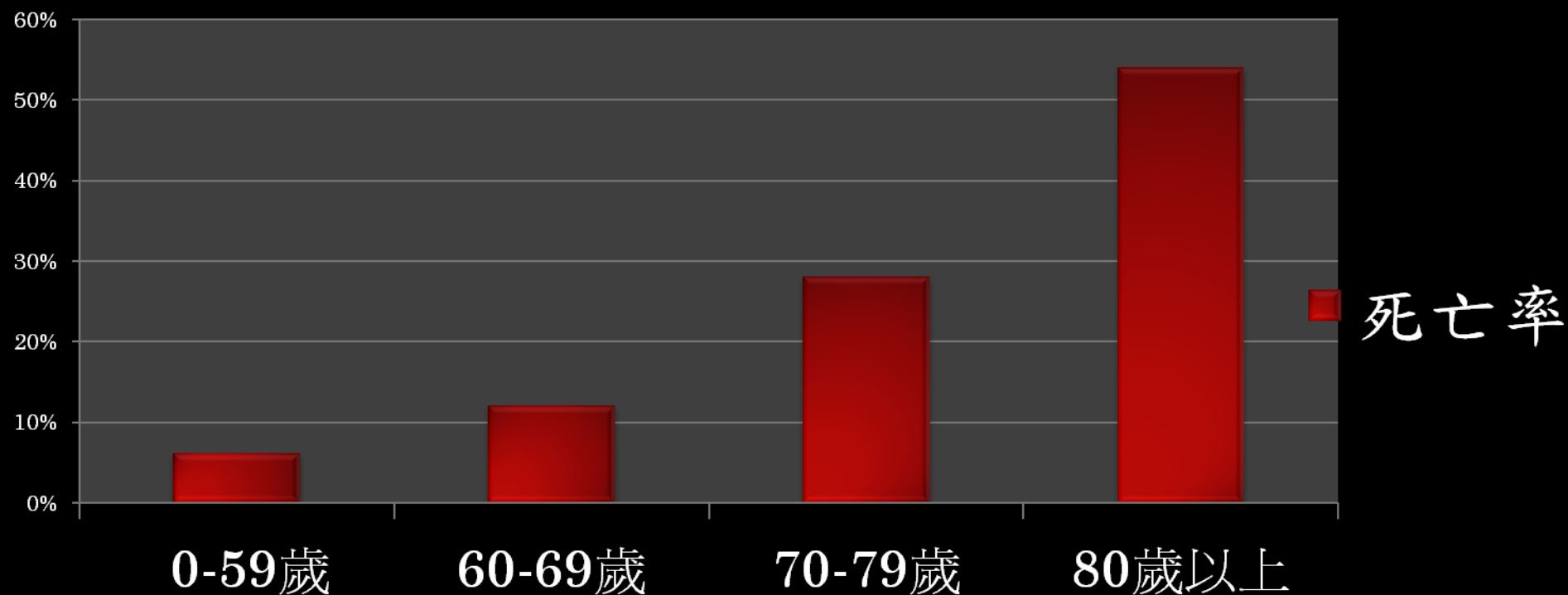
AH3流感

肺 炎



# 得到流感，會很嚴重嗎？

- 94%因流感引起的死亡都發生在60歲以上的老年人
- 有心血管疾病、上呼吸道疾病及糖尿病等慢性疾病的老年人，特別要防流感



# 接種流感疫苗

## 是預防流感最有效的方式

- 對健康成年人可達80%的保護效果
- 對老年人可減少60%罹患嚴重流感或因併發症住院，並可減少80%之死亡率



# 戴口罩





## 打疫苗

公認預防流感最佳利器。



## 掩口鼻

打噴嚏時，以手帕或肩袖掩住口鼻，避免飛沫散布。



## 勤洗手

肥皂勤洗手，  
搓洗至少20秒



## 戴口罩

咳嗽戴口罩，避免傳染他人。



## 不碰

雙手不碰眼口鼻，  
避免因接觸而感染病毒。



## 少去

減少出入人潮擁擠的室內場所。



## 打招呼

拱手不握手，  
減少病毒傳播。



## 就醫

有流感症狀即戴口罩就醫，  
依醫囑服用藥物。



## 警覺

經常量體溫，提高警覺。



## 休息

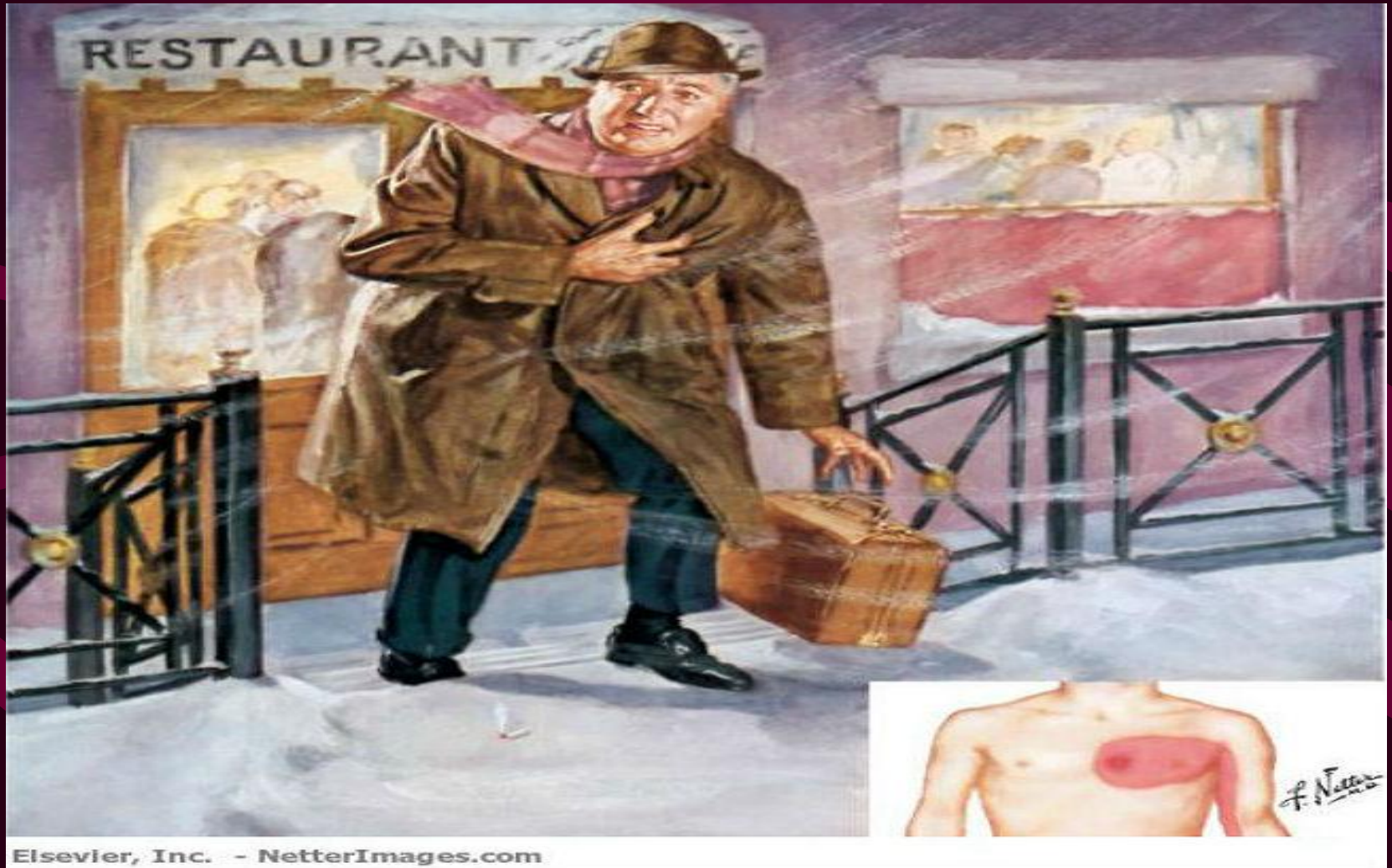
生病在家休息，  
不上班不上課。



## 規律

多運動、均衡飲食，  
增強抵抗力。

# 心肌梗塞特徵圖



# 如何治療

# 規律服藥

已有高血壓的患者

- 務必按時就醫、規律服藥
- 切莫不規則服藥，造成血壓突然飆高



# 如何治療

## 改變危險因子

預防和治療冠狀動脈疾病的主要方法：

- 是先確認病患之危險因子
- 接著是盡可能去改變這些危險因子，例如
  - 戒菸
  - 多吃健康食物
  - 規律運動
  - 以及控制那些會造成冠狀動脈疾病的其他疾病，譬如高血壓或糖尿病

# 藥物治療

各種藥物也能減緩冠狀動脈疾病的發展，和改善心臟功能。這些包括

1. 抗發炎降血脂的藥：  
→能減少動脈硬化斑塊形成；
2. 抗血小板製劑：阿斯匹靈  
→保栓通能降低血栓形成與防止動脈阻塞；
3. 抗心絞痛的藥物
4. 控制高血壓和糖尿病的藥物

# 控制三高 養成定期追蹤的好習慣

|                                | 目標值       | 多久檢查一次         |
|--------------------------------|-----------|----------------|
| A: HbA1C<br>(糖化血色素)            | 小於 7      | 至少6個月<br>檢查1次  |
| B: Blood Pressure<br>(血壓)      | 小於 140/90 | 每次門診時          |
| C: LDL-Cholesterol<br>(低密度膽固醇) | 小於 100    | 每4-6個月<br>檢查1次 |

# 結 論

- 控制血壓 $<140/90\text{mmHg}$
- 治療高血脂症 (總膽固醇 $\text{TC}<200$ ; 低密度膽固醇 $\text{LDL-C}<100$ )
- 控制糖尿病 (糖化血色素 $\text{HbA1C}<7.0\%$ )
- 減重 $\text{BMI } 18.5 \sim 24$
- 腹圍女性 $<80$ 公分、男性 $<90$ 公分
- 戒菸
- 多吃健康食物：多樣化選擇
- 規律運動：每週150分鐘
- 健康規律的生活習慣：減少壓力、充足睡眠

50 至 59 歲的人要先建立**防衰老的準備**，減少不必要的應酬，避開容易影響健康的刺激行為，**飲食求清淡規律，不過度勞累**，不加重生理與心理的負擔。

如果能渡過 65 歲的這個關，以後身體狀況便會保持平穩；人體在 70 歲之後，身體又將趨於正常，衰老現象趨於平緩。

70 歲的元旦同學會來了 39 個同學，只少了 5 個人。

希望大家都長壽＋健康!!!

# 祝 平安健康

**Mackay Memorial Hospital  
Tamsui branch**