

《馬偕健康日》

三高慢性病防治

馬偕醫院家庭醫學科 呂怡萱醫師

2026/06/13



您想像中的未來
是什麼模樣？



“97歲 台灣阿嬤 唐成瑤
堪稱是「2025雙北世界壯年運動會」最猛阿嬤
海陸雙棲一口氣參加游泳和田徑”



唐成瑤昨在游泳奪下95+女子50公尺蛙式金牌。大會提供



唐成瑤昨才在世壯運泳池比賽，今馬上換成田徑場賽跑。葉志明攝



功能



活得好
走得動
不求人

年齡

Trajectories of health and functional decline with aging



三高是什麼？



- 高血壓
- 高血糖
- 高血脂





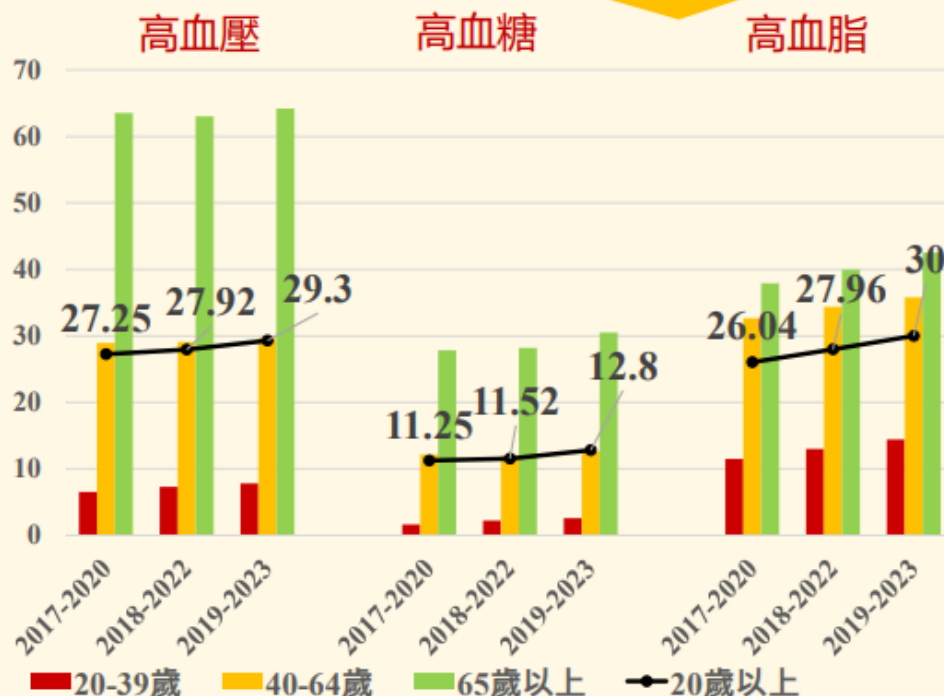
衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

三高慢性病防治的挑戰

1. 10大死因以三高相關慢性病為主(占5名)

1. 癌症
2. 心臟疾病(高血壓性疾病除外)
3. 肺炎
4. 腦血管疾病
5. 糖尿病
6. 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)
7. 高血壓性疾病
8. 事故傷害
9. 慢性下呼吸道疾病
10. 腎炎、腎病症候群及腎病變

2. 臺灣三高盛行率趨勢上升



我不想得三高！





衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

三高防治888

80%
找得出

80%三高個案
納入照護網

80%
要介入

納入照護網者80%
獲得生活習慣諮詢

80%
有改善

80%穩控三高





三高的前奏曲



我只是肚子比較大
沒什麼毛病啦！



生活壓力大

三餐隨便吃

炸雞珍奶續命

運動？

明天再說...



年輕時這麼拼命

退休後就是要
吃好、躺好

運動？飲食控制？
那是年輕人的事...



我只是肚子比較大
沒什麼毛病啦
真的嗎？



血壓高

血糖高

血脂高

好的膽固醇不足

腰圍過粗



為什麼沒有不舒服
還會有這麼多紅字？





三高的前奏曲

「代謝症候群」



代謝症候群

符合下列5項中的3項

血壓高

血糖高

血脂高



好的膽固醇
保護不足

腰圍過粗



代謝症候群「診斷標準」

血壓高 (高血壓)

- 收縮壓 ≥ 130 mmHg 或
- 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或
- 正在服用降壓藥

血糖高

- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dL 或
- 正在服用降血糖藥物

血脂高

- 三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dL 或
- 正在接受治療

腰圍過粗 (腹部肥胖)

- 男性腰圍 ≥ 90 公分
- 女性腰圍 ≥ 80 公分
(依亞洲人種標準)

好的膽固醇不足(HDL-C低)

- 男性 < 40 mg/dL
- 女性 < 50 mg/dL
- 或正在接受治療

5項中符合3項





要怎麼知道自己符合幾項？



代謝症候群

符合下列5項中的3項

血壓高

血糖高

血脂高



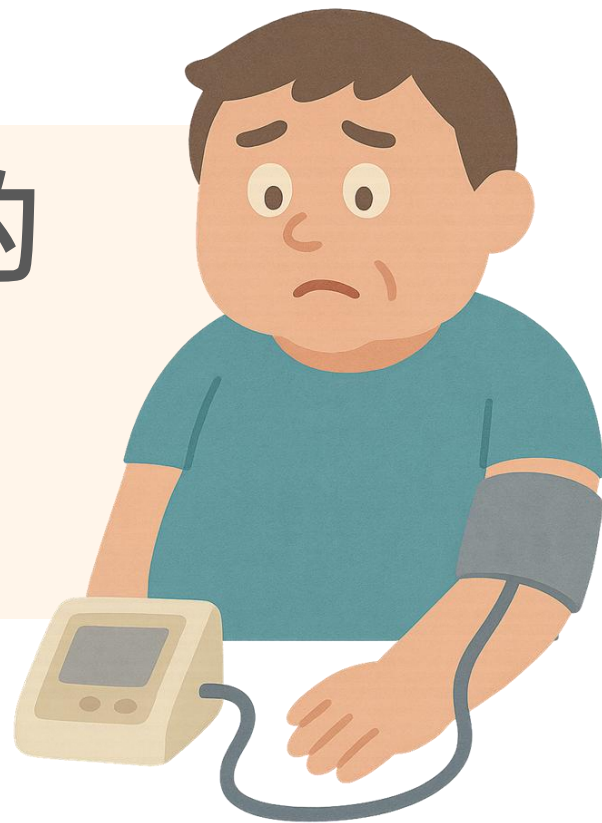
好的膽固醇
保護不足

腰圍過粗



你知道自己平常的 血壓是多少嗎？

「沒頭痛、沒不舒服，應該沒問題吧？」 ❌



在家量血壓 把握722原則

7 連續測量7天

2 每天早晚2次

2 每次2遍(間隔一分鐘、取平均)



量血壓前30分鐘・三不一要

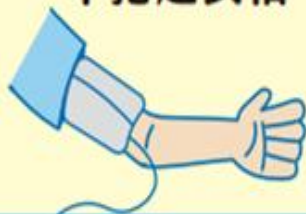
不菸酒咖啡



不憋尿



不捲起衣袖



要休息五分鐘



使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘1公分之上。

平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。

量血壓中

不說話



量血壓後

血壓機需定時校正
以確保數值準確



市售合格血壓機資訊請掃描QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站

可在手機日曆設定提醒
避免忘記測量血壓喔！



居家血壓一週測量紀錄表第1週

日期	☀ 白天 ❤️		🌙 晚上 ❤️		其他數據
	收縮壓/舒張壓 (mmHg)	心跳 (次/分鐘)	收縮壓/舒張壓 (mmHg)	心跳 (次/分鐘)	
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		
___/___日 (星期___)	/		/		





《高血壓定義》

平均居家血壓
 $\geq 130/80$ mmHg

依照2022年台灣高血壓治療指引



高血壓分期

血壓分期	收縮壓mmHg	舒張壓mmHg
正常	<120	<80
偏高	120-129	<80
第一級高血壓	130-139	80-89
第二級高血壓	≥140	≥90

依照2022年台灣高血壓治療指引



剩下的數值該怎麼知道？

血壓高

血糖高

血脂高



好的膽固醇
HDL-C不足

腰圍過粗



114年擴大成人健康檢查服務對象

符合年齡	檢查次數	檢查項目
擴大至 30歲-39歲 (75-84年次)	擴大至 每5年1次	• 血液常規檢查 (13項) • 尿液常規檢查 (16項) • 血糖檢查 (Glu) • 肝功能檢查 (GOT、GPT、TP、ALB、GLO、A/G) • 腎功能檢查 (BUN、CRE、腎絲球過濾率eGFR) • 痛風檢查 (U/A) • 血脂肪檢查 (總膽固醇、三酸甘油脂、高密度膽固醇、低密度膽固醇)
40歲-64歲 (50-74年次)	每3年1次	
65歲以上 (49年次)	每年1次	
45歲-79歲 (35-69年次)	終身1次	
		※可加驗B型肝炎、C型肝炎篩檢



還有最後一項「腰圍」

血壓高

血糖高

血脂高



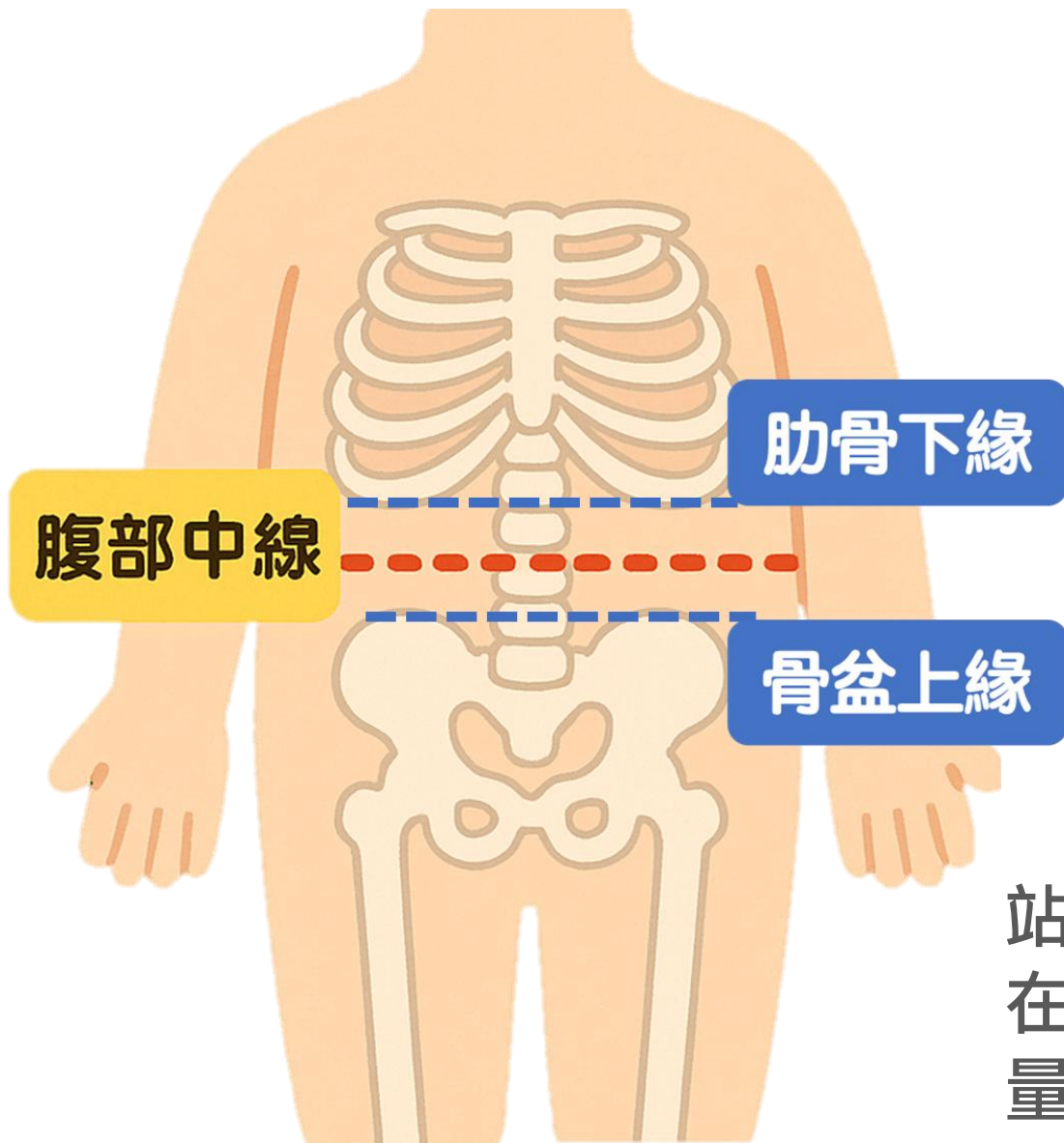
好的膽固醇
HDL-C不足

腰圍過粗



你知道自己的
腰圍嗎？





站立時，雙手自然下垂，
在正常呼吸的吐氣之後，
量測「腹部中線」



腰圍標準

男生 $> 90\text{cm}$

女生 $> 80\text{cm}$



「醫生，我不想吃藥！」

「可不可以不要生病？」

「我到底要怎麼做？」



「讓我們從**生活型態調整**開始！」



三高慢性病的風險因子

不健康飲食

吸菸

缺乏運動

過量飲酒



三高慢性病的風險因子

不健康飲食

吸菸

缺乏運動

過量飲酒





多蔬果



多高纖



低油脂

怎麼吃
才健康



少調味品



少加工食品



你會如何選擇？

800大卡

3



肉鬆麵包

439 Kcal



大杯
全糖豆漿

365 kcal

800大卡



1碗雜錦蔬菜 ≈ 400克



1碗蔬菜沙律 ≈ 300克



1碗雜糧飯 ≈ 180克



1份牛肉 ≈ 105克



1杯茶 ≈ 200ml





營養標示			
每一份量	90	公克	
本包裝含	5	份	
		每份	每100公克
熱量	410.3	大卡	456.2 大卡
蛋白質	8.4	公克	9.3 公克
脂肪	20.3	公克	22.6 公克
飽和脂肪	10.2	公克	11.3 公克
反式脂肪	0	公克	0 公克
膽固醇(自願標示者)		毫克	毫克
碳水化合物	48.5	公克	53.9 公克
糖	0.6	公克	0.7 公克
膳食纖維(自願標示者)		公克	公克
鈉	1584	毫克	1760 毫克



營養標示			
每一份量	20.5	公克	
本包裝含	4	份	
		每份	每100公克
熱量	114	大卡	555 大卡
蛋白質	1.4	公克	6.7 公克
脂肪	7.2	公克	35 公克
飽和脂肪	3.4	公克	16.5 公克
反式脂肪	0	公克	0 公克
膽固醇(自願標示者)		毫克	毫克
碳水化合物	10.9	公克	53.3 公克
糖	0.7	公克	3.6 公克
膳食纖維(自願標示者)		公克	公克
鈉	135	毫克	657 毫克



我的餐盤 聰明吃，營養跟著來



1 每天早晚
一杯奶



4 飯跟蔬菜
一樣多



2 每餐水果
拳頭大



5 豆魚蛋肉
一掌心



3 菜比水果
多一點



6 堅果種子
一茶匙



高齡長者～飲食四心法

吃得下！ 吃得夠！ 吃得對！ 吃得巧！

善用烹飪
軟化助吞咬

少量多餐
能吃盡量吃

每天吃足
六大類食物

天然調味
共食更美味



三高慢性病的風險因子

不健康飲食

吸菸

缺乏運動

過量飲酒



「醫生，我都有在運動啊！」

「我每天拖地洗衣服，運動量很夠了！」

「我工作都要走動ㄟ」

「我在家都會練甩手」



做什麼運動有差嗎？

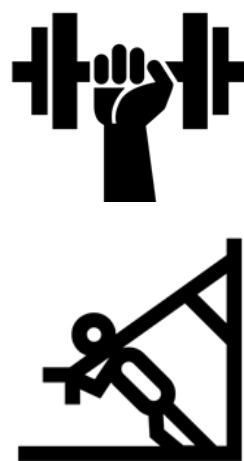
有氧運動

提升心肺功能
增加運動耐力



阻抗運動

增加肌肉量
提升基礎代謝率



平衡訓練

穩定核心
改善身體協調





世界衛生組織建議：65歲以上長者，每週應累計至少**150分鐘**「**中等費力**」運動，進行**3次**「**促進平衡及防跌**」之運動。



週一 週二 週三 週四 週五 週六 週日



可是我因為.....所以無法運動

- 把握短暫的**時間**來做運動
(如：看電視時做有氧運動)
- 善用平常容易接觸到的**場地**
(如：多爬樓梯，少坐電梯)
- 邀請**家人**、**朋友**、**同事**一起來運動
不僅可聯絡感情，還可以更健康



運動提案：原地節拍超慢跑

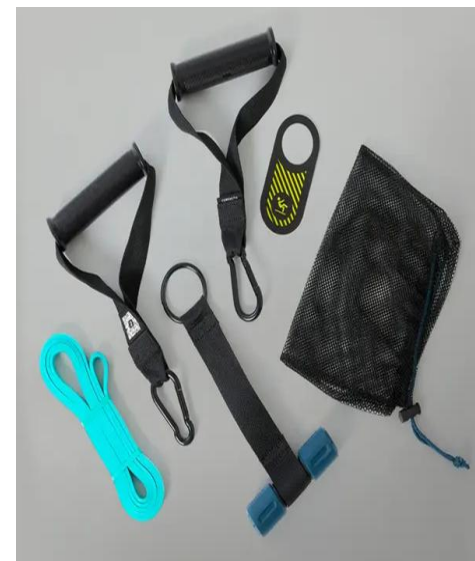


- 有氧運動
- 適合全年齡
- 一週五天有氧運動，每次至少30分鐘
- 可以一次跑完或分次進行
- 維持最大心率的60-70%



運動提案：彈力帶阻力訓練

- 能鍛鍊單一或多個關節，強化肌力並增加肌肉量
- 提供多樣化的訓練選擇，包含阻力訓練、復健運動等
- 攜帶方便、成本低、不同姿勢皆可訓練





三高慢性病的風險因子

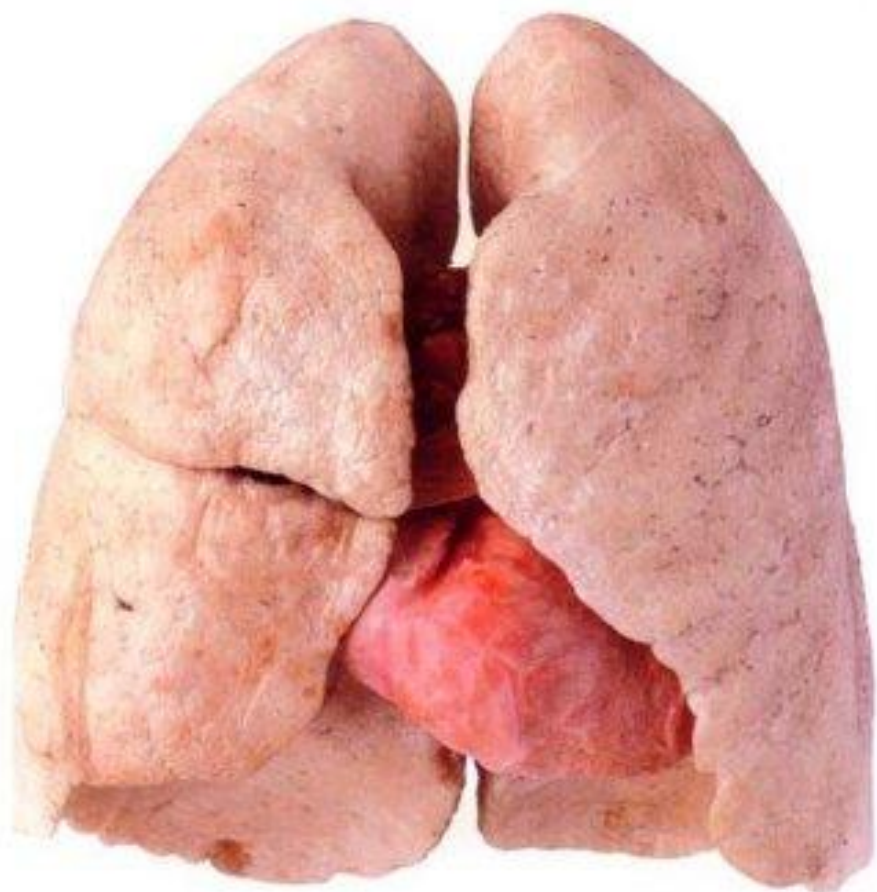
不健康飲食

吸菸

缺乏運動

過量飲酒





Healthy Lung



Smoker's Lung

健康者的肺

吸菸者的肺



正常胸部X光



慢性阻塞性肺病
肺氣腫併肺炎



嚴重呼吸衰竭

吸菸的危害 從頭到腳



菸害防制法修法重點 (112年03月22日上路)

- **全面禁止電子煙**，包括製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。
- 嚴格管制符合菸品定義之新類型菸品，增訂**健康風險評估審查機制**
- 禁止以自動販賣、電子購物等無法辨識消費者年齡之方式販賣；禁止特定促銷或廣告行為；營業場所不得免費供應；不得供應予未滿20歲者。
- 未滿 **20歲** 禁止吸菸
- 菸品容器警示圖文標示面積增加為**50%**
- 禁止使用經中央主管機關公告禁用之添加物
- 擴大禁菸室內外公共場所
- **加重罰責**。例如全面禁止電子煙部分，違者最高可罰新台幣5000萬元。



戒菸門診有費用補助

(免收戒菸輔助用藥部分負擔)



三高慢性病的風險因子

不健康飲食

吸菸

缺乏運動

過量飲酒



成人每天酒精標準量

成年男性 飲酒每天不超過2單位

成年女性 飲酒每天不超過1單位



一單位酒精=10克純酒精

酒精含量(克)：酒的 c.c.數 × 酒精濃度(%) ×
0.785(酒精密度)



 =150ml	 啤酒 5%	 紅酒 12%	 米酒 19.5%	 烈酒 40%	 高粱酒 58%	
 2單位 ml/天	508ml 	254ml 	212ml 	130ml 	62ml 	42ml 
 1單位 ml/天	254ml 	127ml 	106ml 	65ml 	31ml 	21ml 

不喝酒更好；開車、懷孕、未成年、服用藥物者切勿飲酒

馬偕好厝邊 揪您預防三高慢性病



國人的健康大敵「三高」，指的是高血壓、高血糖，還有哪一個呢？

1. 體重過高
2. 高血脂
3. 眼壓過高
4. 智商過高



在家裡量血壓要把握「722」原則，請問裡面的「7」指的是連續測量多久？

1. 七天
2. 七個小時
3. 七個月
4. 七年



如果身邊有親友想要戒菸，可以向他介紹目前「戒菸門診」有哪項福利呢？

1. 戒菸成功就送炸雞珍奶
2. 可參加抽獎活動
3. 免收戒菸輔助用藥的部分負擔
4. 贈送精美紀念品





謝謝聆聽！

