

106新生體檢三高

學生大代誌

【記者李穎琪淡水校園報導】106學年度新生健檢報告出爐！今年新生健檢異常項目及比率以膽固醇異常率13.14%、收縮壓異常率42.24%及血色素異常率12.35%為三高，其中膽固醇異常率、收縮壓異常率均較去年的11.67%、41.82%高。本次接受健檢總人數4,778人，男生2,462人、女生2,316人。

針對血壓部分，衛保組組長兼校醫談遠安表示，過去血壓超過140/90毫米汞柱（mmHg）才算高血壓。「但美國心臟協會於11月13日發布有關高血壓的最新治療指引，重新定義血壓收縮壓在130 mmHg、舒張壓在80mmHg以上，即為高血壓。衛福部也建議學生的理想血壓應在收縮壓120 mmHg、舒張壓80mmHg。」談遠安提醒，如果收縮壓大於120 mmHg就可能代表健康亮黃燈，須多加留意。衛保組提供自助血壓測量器，歡迎同學多加利用。平日除了定時測量血壓外，也要多運動、注意飲食，減少油鹽、避免壓力、加工食品、調味品及菸酒。

血液常規異常率項目中，血色素異常率達12.35%。衛保組勞工健康服務護理人員李青怡指出，造成血色素異常的原因眾多，其中可能代表著有貧血狀況，建議同學保持均衡飲食，建立起良好的生活習慣。另針對BMI值，逾6成同學體重維持在正常範圍。落於過輕範圍（<18）的比例為13.51%，較去年的13.65%降低0.14%。落於過重範圍（24-27）與肥胖範圍（27）的比率為11.62%及11.96%，皆較去年增加。

李青怡表示，BMI值過高和經常外食、蔬果類攝取量不足有關，建議每日至少吃3份蔬菜與2份水果。衛保組於本月亦舉辦「燃燒吧！脂肪—大家逗陣來運動」，講授正確的體重控制方法，認知理想體重的標準；未來也會陸續舉辦「愛的電影院」及「水果底加啦！」主題週活動，幫助師生認識及建立健康生活習慣。

2017/12/03