

## 新生健檢血壓異常

學生大代誌

【記者李穎琪淡水校園報導】107學年度新生健檢報告出爐，本次受檢總人數為4522人。據保健組報告數據顯示，今年新生健檢異常項目及比率以血壓48.51%、BMI 37.10%、血液檢查21.94%為三高。「異常項目」是指，檢驗結果不在正常參考值範圍之內，只是作為一種指標參考，提醒需要注意某部分身體狀況，不絕對代表存在病態。

在血壓項目，勞工健康服務護理人員李青怡解釋，血壓在不超過收縮壓140mmHg、舒張壓90mmHg便屬正常範圍，而飲食、生活習慣及情緒波動與血壓息息相關，因此養成時常量血壓並紀錄下時間、數值的習慣，可用以追蹤掌握自身健康情況。

另外，在血液常規異常率項目中，總膽固醇異常率達12.49%。李青怡表示，要維持正常的膽固醇，同學應減少進食含高飽和脂肪的食材（蛋黃、動物內臟、雞鴨、炸物等），選擇騎自行車、游泳等具韻律性且運動量穩定的項目，每週三次，每次至少三十分鐘。

針對BMI值，有6成3同學體重維持在正常範圍，數字與106年相約。落於過重範圍

（24-27）與肥胖範圍（ $\geq 27$ ）的比率為11.88%及9.84%，「肥胖範圍」人數較去年的11.96%減少2.12%。出現明顯變動的為落於過輕範圍（ $< 18$ ）的比例，達14.92%，較去年及前年的13.51%和13.65%增加1.41%、1.27%。

過往大眾較擔心BMI值過高的問題，但沒留意到因社會盛行「纖瘦為美」的概念，體重過輕的比例也出現增長趨勢。李青怡提醒同學，在嘗試任何飲食法或減重計劃前最好先諮詢專業意見；保持良好的生活習慣及均衡飲食，也定能收穫健康美。未來，保健組將會陸續舉辦更多身體檢測、知識工作坊及主題週活動，屆時歡迎全校師生踴躍參與，齊來建構樂活人生。