

## 4548新生體檢亮3警訊

學生大代誌

【張瑟玉淡水校園報導】108學年度新生體檢報告出爐！據學務處衛生保健組提供資料顯示，今年新生健康檢查異常項目和比率有血壓41.69%、身體質量指數（BMI值）36.15%、膽固醇12.12%及尿酸3.81%等，本次接受健檢總人數女生2,203人、男生2,345人，總計4,548名學生。

在血壓部分，正常血壓值是收縮壓小於120 mmHg、舒張壓小於80 mmHg，依據美國高血壓預防、檢測、評估和治療的全國聯合委員會議發表第7次報告，高血壓是收縮壓大於140 mmHg、舒張壓大於90 mmHg；高血壓前期是收縮壓介於120-139 mmHg之間或舒張壓在80-89 mmHg之間，這類族群於日後發展成高血壓的風險極大，特別需要重視血壓保健。

校醫兼衛保組組長談遠安說：「血壓與健康人生有著密切關係，收縮壓大於120 mmHg代表健康警訊，建議定時量血壓做追蹤，同學也需均衡飲食，加強運動。歡迎同學帶著健檢數據來衛保組，我們樂意提供相關諮詢。」

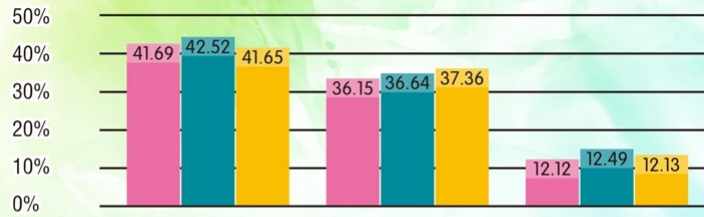
衛保組勞工健康服務護理人員李青怡補充，血壓容易受到測量時的心理狀態影響，所以即使有一次血壓較高，也不能判定是高血壓，應從多次測量結果來判定，「衛保組辦公室提供血壓測量器，歡迎同學多加利用。」

另針對BMI值部分，今年落於「正常」範圍（18-24）的比例為63.85%，落於「過重」範圍（24-27）的比例為12.94%、「肥胖」範圍（大於27）的比例為11.45%，較去年度11.88%、9.84%升高。整體異常占檢查項目第二高，衛保組護士李青怡指出，「BMI值過高或低都不好主要由飲食及生活習慣不良所致，所以平日除了定時測量血壓外，也要減少油鹽、避免壓力、加工調味食品及菸酒。」

為呼籲同學們養成健康生活習慣，衛保組於11月20日舉辦「預防肌肉骨骼傷害」、12月11日舉辦「三高（高血壓、高血脂、高血糖）的食療養生」健康講座。下學期亦將舉辦「減重」講座活動，教導大家正確體重的控制方法，也認知理想體重的標準，歡迎大家到「活動報名系統」（[enroll.tku.edu.tw](http://enroll.tku.edu.tw)）查閱。

2019/11/17

## 106 至 108 學年度新生健康檢查異常統計



健檢項目 學年度	收縮壓 (異常值占全體%)	身體質量指數: BMI值 (異常值占全體%)	膽固醇 (異常值占全體%)
108學年度	41.69	36.15	12.12
107學年度	42.52	36.64	12.49
106學年度	41.65	37.36	12.13

(圖表/張蕊玉製、資料來源/學生事務處衛生保健組提供)

淡江時報社