大一新生健檢 血壓四成異常

學生大代誌

【記者周怡霏淡水校園報導】105學年度新生健檢報告出爐，本次接受健檢總人數共4212人，男生2077人，女生2135人。據衛生保健組資料顯示，今年新生健檢異常項目及比率以膽固醇異常率11.66%、收縮壓異常率41.99%及肝功能異常率5.25%為三高，其中膽固醇與肝功能異常率較去年為高，收縮壓異常率則較去年的49%低。

針對膽固醇與肝功能部分，衛保組組長兼校醫談遠安表示，「膽固醇是組成細胞膜的主要成分，也是合成重要荷爾蒙的原料，是人體不可缺少的物質，但如果太多，就會造成動脈硬化，現代人膽固醇異常與吃太多油炸物或氧化食物有關。」與膽固醇一樣，肝功能也容易為學生所忽略，談遠安補充，「『肝若不好，人生是黑白的。』是大家耳熟能詳的廣告詞。建議生活要規律，避免熬夜；儘可能少喝酒，不吸菸；適度運動，減少油脂攝取，控制體重。」

收縮壓雖較去年為低，但異常率有41.99%，談遠安提醒，「學生的理想血壓建議在收縮壓120mmHg，舒張壓80mmHg，希望透過健檢提醒同學注意。若大於120就是健康警訊，建議定時量血壓做追蹤。」因為收縮壓與許多慢性疾病有關係，他建議均衡飲食，加強運動。

另針對BMI值（身體質量指數）部分，落於過重範圍（24-27）為10.94%較去年度11.95%降低；肥胖範圍（大於27）與過輕範圍（18以下）的比例分別為9.91%、13.65%的比例，較去年度9.8%、12.67%升高。全體異常仍佔檢查項目第二高，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。

3場健康小坊講座籲正常飲食

為呼籲同學們養成健康生活習慣，衛保組於24日起舉辦3場「健康小坊」講座，其中24日中午邀請啟新診所營養師蕭羽嵐主講「代謝症候群飲食指南」，吸引70人聆聽，她以「代謝症候群指標」、「血壓、血脂、血糖異常的處理原則」和「地中海飲食型態」3大重點講述，並現場展示香精及食用色素。

演講中提醒食物的升糖指數及降低方法、三酸甘油脂的飲食控制方法等，並教導大家如何從食物包裝的營養標示計算食物熱量，叮嚀即使是無糖飲料仍需注意隱藏的色素香料。財金碩二彭樊熔表示，「我平常都會關注這方面資訊，這個演講讓我更加留意生活中的保健小細節，收穫豐富。」

25日中午邀請癌症關懷基金會營養師高鈺祐以「運動營養瘦~EASY~」為題分享，告訴大家正確的體重控制方法，減重不是靠節食，而是要注意飲食、營養要均衡，要保持

運動，才是健康減重。錯過前兩場的師生，歡迎30日（週三）中午至工學館G315，蕭羽嵐將以「大腸癌之飲食預防」與關心健康的大家分享。