淡江時報 第 1114 期

逾四成新生體檢血壓異常亮警訊

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】109學年度新生健檢報告出爐！本次受檢總人數為4682人，女生2512人、男生2170人。據學務處衛生保健組資料顯示，今年新生健檢異常前三高項目、比率，依序為血壓42.04%、身體質量指數（BMI值）39.85%、血液檢查22.06%，其中BMI項目異常比例分別為女生34.23%、男生44.7%，在男女生異常項目前三高欄位皆榜上有名。

在血壓部分，正常血壓的收縮壓、舒張壓分別應小於120mmHg、80mmHg，多次測量仍高於此標準值，則極可能為高血壓前期、第一、二期高血壓，應定期量血壓，隨氣溫變化增減衣物，戒酒、戒菸，保持心情愉悅，養成良好運動習慣，遵照醫師指示服藥，如有身體不適，應先量血壓確認是否為高血壓所引起。

BMI檢查項目中，今年總人數落於正常範圍（18－24）的比例為60.15%，過輕範圍（小於18）的比例為14.19%、過重範圍（24－27）的比例為12.93%、肥胖範圍（大於27）的比例為12.72%，均比去年11.72%、12.63%、11.26%略幅成長；今年體重異常人數有1868人，較去年1571人略增加。體重過重、肥胖為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病之主要風險因素，過瘦則會有營養不良、骨質疏鬆等健康問題，若有飲食、減重計畫應先諮詢專業意見，以追求健康體態為目標。

在血液檢查中，若是過重、肥胖者，常合併有膽固醇過高症狀，易造成心肌梗塞、高血壓、腦中風等心血管疾病，依美國國家膽固醇教育計畫所述，血中總膽固醇達240mg/dl（毫克/分升）為過高、200至239mg/dl謂之邊緣型高膽固醇血症、低於200mg/dl為可接受之正常範圍，若要維持正常膽固醇含量，應減少高飽和脂肪食物攝取、控制體重，每週至少3次運動、每次運動至少30分鐘，可選擇慢跑、游泳、騎自行車等韻律性、運動量穩定之運動。

衛保組勞工健康服務護理人員李青怡說明，本學期會持續追蹤學生有無回診紀錄，下學期也會規劃相關講座，學生如有任何問題或需求，歡迎至衛生保健組諮詢。

107 至 109 學年度新生健康檢查異常統計表

健檢項目 學年度	血壓 （異常值占全體%）	身體質量指數:BMI值 （異常值占全體%）	血液檢查 （異常值占全體%）
109學年度	42.04	39.85	22.06
108學年度	49.21	35.61	21.71
107學年度	52.37	36.64	21.13

淡江時報社