

## 張依雯談如何戰勝高血壓高血脂

學生大代誌

【記者宋品萱淡水校園報導】衛生保健組3月9日中午12時在HC305，邀請關渡醫院家庭醫學科醫師兼健檢中心主任張依雯主講「戰勝潛在的雙子殺手—高血壓高血脂」，介紹高血壓和高血脂之定義、對身體的危害及如何預防與治療，逾45人到場聆聽，並踴躍參與Q&A和有獎徵答環節。

張依雯說明，所謂的「三高」指的是高血壓、高血脂及高血糖，根據統計，45歲以上國人每五人就有一人有高血脂，每三人就有一人有高血壓，高血壓和高血脂是造成心血管疾病的最大元兇，若血管阻塞可能會引起心肌梗塞、腦中風、腎臟病變、周邊神經麻痺感等。

接著，張依雯破解坊間對於三高的一些迷思，她表示三高和先天家族體質有關，雖不能完全根治，但可以靠運動、飲食及藥物控制。高血壓和高血脂患者務必規律至醫療院所檢查，尤其是高血壓患者，正確量測和記錄可以幫助醫師準確地評估你的身體狀況，因此量測的時間點、姿勢和計算方式都很重要，可遵循「722請量量」原則，一週七天，每天早上和晚上各測量兩次血壓。

除了定期追蹤和吃藥控制外，健康的生活型態也很重要，包括飲食控制、規律運動等，相對於醫生的療程，患者的生活習慣才是控制病情的關鍵。另外，在使用藥物方面，切勿自行亂服藥或亂停藥，否則血壓再上升，會對心血管造成很大的傷害。

財務處預算組組長曾淑和表示，「三高是很重要的議題，因此想來了解如何預防和治療，聽完後收穫很多。」覺生紀念圖書館參考服務組編審吳理莉分享，「今天的講座，讓我學到了正確的量血壓方式，也明白藥物控制和飲食調理的重要性，增加許多醫療保健的相關知識，非常實用。」

應該如何正確測量  
血壓呢？



51

**關懷 歌壇**

- 講 題：智慧居住的房子與生活品質與健康
- 講 者：臺北科技大學建築系教授 張明堂醫師

· 時 間：112年3月30日(四)  
12:10 - 13:40

· 地 點：淡江校園  
守護國際會議中心AHC303室



主辦：臺灣生活醫學社  
協辦：淡江大學、淡江醫院、淡江大學護理系  
淡江大學護理系校友會  
112年3月30日 星期四

淡江時報