

一、三高是什麼？是哪三高？

所謂的三高是指高血壓、高血脂、高血糖，每個都有生化指數可以評估有沒有超標，或是在邊緣值上，可以讓你知道如何超前保養。

高血壓

高血壓的定義日趨嚴格，美國心臟協會於2017年發布有關高血壓最新的標準值治療指引，重新定義血壓達130/80 mmHg以上即為高血壓，依據血壓量測的數值，可以分為4個階段。當舒張壓或收縮壓其中一項超過標準值時，即可能被判定為高血壓，如果收縮壓和舒張壓之間在類別上存在差異，則較高的值確定階段。

	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<120 mmHg	及<80 mmHg
高血壓前期	120~129 mmHg	及<80 mmHg
第一期高血壓	130~139 mmHg	或是80~89 mmHg
第二期高血壓	≥140 mmHg	或是≥90 mmHg

而對於每個人血壓的控制標準，建議與醫師溝通評估，不是一味地降低血壓就是好事。

高血脂

血脂指標包含的不只膽固醇，還有大家熟知的三酸甘油酯(TG)、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C，俗稱好的膽固醇)、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C，俗稱壞的膽固醇)在臺灣高血脂防治手冊中，血脂異常分類為以下3類，故只要符合以下血脂濃度，即為高脂血症：

分類	血脂濃度
高膽固醇血症	總膽固醇(TC) ≥ 200 mg/dl
混合型高脂血症	總膽固醇(TC) ≥ 200mg/dl 且三酸甘油酯(TG) ≥ 200 mg/dl
高三酸甘油酯血症	三酸甘油酯(TG) ≥ 200 mg/dl 且合併TC/HDL-C ≥ 5 或高密度脂蛋白膽固醇 < 40 mg/dl

建議與醫師討論並且評估心血管風險，了解血脂控制目標，並且配合飲食、運動(藥物)使自己遠離心血管疾病。

高血糖

血糖偏高也須與醫師配合做其他評估，以釐清可能的原因。依照衛生福利部國民健康署給予的建議，糖尿病診斷標準有以下4項，沒有懷孕狀況下只要符合其中1項即可診斷為糖尿病，而前三項需重複驗證2次以上(7)：

1. 糖化血色素(HbA1c) \geq 6.5%
2. 空腹血漿血糖 \geq 126 mg/dL
3. 口服75g葡萄糖耐受試驗第2小時血漿血糖 \geq 200 mg/dL

典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)且隨機血漿血糖 \geq 200 mg/dL

如果你的血糖未達以上數值，但介於空腹血糖值在100~126mg/dl，或是糖化血色素5.7%~6.4%，這區間叫糖尿病前期，日後罹患糖尿病的風險會升高，相關的高血糖併發症也會產生。一旦檢測出糖尿病前期，建議每年追蹤一次。

三高的症狀有哪些？

三高這種慢性疾病，早期沒有明顯症狀，或是症狀很輕微到一般人都會忽略，一旦數值升高到一定程度，就會快速拖垮整個人的身體狀況。高血壓、高血脂和高血糖分別會有不同的症狀呈現，一般會以複合形式困擾患者：

三高問題	相關症狀
高血壓	視力模糊、頭痛、神智不清、肢體無力麻木、耳鳴、噁心、嘔吐、呼吸困難、血尿、少尿或無尿
高血脂	眼瞼黃斑瘤、結節性黃色瘤、小腿抽筋、頭暈嗜睡、角膜老人環
高血糖	口渴、多尿、體重劇減、噁心、嘔吐、脫水、皮膚乾燥、心跳快速、姿勢性低血壓

三高會引起哪些疾病？

依衛生福利部公布的108年國人十大死因數據，與三高最直接性關係的死因分別為第二名心臟病、第四名的腦血管疾病、第五名糖尿病、第八名高血壓，以及間接造成第九名腎炎腎病症候群及腎病變。三高(高血壓、高血脂、高血糖)都會造成心血管嚴重的傷害，而相對的日積月累造成的動脈粥狀硬化等問題，增加三高患者中風、心肌梗塞的風險，其造成的失能和死亡是不容忽視的。

如何預防三高？五招向三高說掰掰！

國人三高的問題成為十大死因的相關危險因子，國民健康署也積極呼籲民眾從小就要建立以下幾個觀念：

1. 健康的生活型態

2. 平時均衡飲食、少油少鹽多纖維
3. 少酒、戒菸
4. 多運動
5. 定期接受健康檢查

三高的預防是全面性的考量，包含生活型態、飲食、運動、基因等等考量，且是要持之以恆的執行，如果各個層面越到位，相對的罹患相關心血管疾病的風險就可以越低。

資料來源：

參考資料

世界衛生組織WHO-高血壓

衛生福利部國民健康署高血壓

高血防治手冊－國人血脂異常診療及預防指引，衛生福利部國民健康署、中華民國血脂及動脈硬化學會

衛生福利部國民健康署成人預防保健

衛生福利部國民健康署糖尿病三高防治專區

衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

