



## 三高(高血壓、高血糖、高血脂)的健康建議

2011.11 制定  
2020.10 修訂  
2023.01 審閱

### 一、依據您健康評估的結果您有

高血壓    高血糖    高血脂的健康問題

為了您的健康，提醒您該注意您的飲食及生活習慣了。

二、高血壓、高血糖及高血脂是腦血管和心臟血管疾病的重要原因，依據國民健康署「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」顯示，20歲以上民眾，有四成患有三高之任一項疾病，三高若未控制好，將導致後續腦血管、心臟血管疾病、糖尿病及高血壓等慢性疾病之發生，且隨年齡上升而有增加的趨勢，皆年居台灣十大死因榜中。

三、三高的控制需要良好生活型態之配合，如健康飲食、減少鹽分攝取、不抽菸、節制飲酒、規律運動及維持體重定期檢查等，應遵從醫囑規律服藥，以達良好的控制。

四、瞭解自己的三高數值（血壓、血糖以及血脂值）是控制三高的首要步驟，提醒您應定期測量三高值或至門診尋求進一步診治。

五、若有問題、請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您      平安健康