

# 三高防治與三低一高飲食調理 活出健康

文 / 陳秀卿 行政院農委會簡任技正

注意飲食調理、多運動、舒解壓力。

**許**多壯年早逝之悲劇，常造成家庭與社會極大的損失，令人十分惋惜，但它是可以避免的。您或許聽過或親身遭遇到周遭的親友在毫無徵兆下，無緣無故、或在睡眠中、或因情緒激動或天氣劇變，突然病逝，這常係因罹患腦中風或心肌梗塞所導致。簡易可行之三高防治與三低一高之飲食調理、運動與舒解壓力之養生方式，即可防治腦中風、心肌梗塞等病症，而可拯救很多寶貴的生命，並可預防殘障與失能。

由去(93)年行政院農業

委員會辦理之農村失能者照護現況調查顯示，造成農村居民殘障與失去生活自理能力之主要原因為腦中風、高血壓與糖尿病，其次為老邁。近年來，國人(包括農漁村居民)之主

要死因為慢性疾病，例如民國92年國人之十大死因依序為：  
1.惡性腫瘤，2.腦血管疾病，3.心臟疾病，4.糖尿病，5.事故傷害，6.慢性肝病及肝硬化，7.肺炎，8.腎炎、腎症候群及腎病變，9.自殺，10.高血壓性疾病，其中第1.2.3.4.6.8.10均為慢性疾病。

壯年人是罹患惡性腫瘤、腦血管疾病、高血壓性疾病、糖尿病等慢性疾病之高危險群，該等慢性疾病導致死亡只是一部分，其餘者常造成程度不一之殘障與失能。例如，近

必須定期做健康檢查，可防治可怕的疾病。

〔李凱明攝〕





➊ 建立健康生活習慣是防治慢性疾病之根本。

年來，我國洗腎人口逐年增加，占全國人口之比率，其排名僅次於美國，洗腎常由於糖尿病未控制所導致。慢性疾病造成之死亡、殘障、失能是可預防的，若能及時復健，也可使殘障、失能度降低，仍可維持不錯之生活品質。

依據民國92年我國『高血壓、高血糖與高血脂的三高研究』指出，國人40歲以上男性及50歲以上女性，每5人中即有1人為三高之患者。

慢性疾病及潛在慢性疾病被稱為“無聲殺手”亦已年輕化，不只是40歲以上者罹患，30歲至40歲之患者亦有不少病例。慢性疾病初期常不自覺，因而疏於防治，它必須至病情發展到一定時間，才会有症狀或發生合併症，此時治療往往極為困難，甚或已發生殘障，

是家庭之傷痛與負擔。平時必須定期做健康檢查，包括很多惡性腫瘤均可靠早期檢查而獲得診治。

慢性疾病的醫療效果不佳，以高血壓為例，根據美國中風學報報導，高血壓患者靠藥物只有50%獲得控制；慢性疾病只能控制不能治癒，當前預防醫學已證實，包括惡性腫瘤在內之很多疾病，均可藉營

➋ 低油、低鹽、低糖及高纖飲食調理、運動與舒解壓力，可防治腦中風、心肌梗塞、腎衰竭。



造與實施健康生活方式而預防其發生或控制病情。日本醫界稱慢性疾病為生活習慣病，因此，建立健康之生活習慣是防治慢性疾病之根本。

「三高」流行率雖高，但其檢查最容易，健保局對40歲以上人士每3年提供免費檢查1次，很多醫療衛生單位也會提供免費檢查。採取「三低一高」即低油、低鹽、低糖及高纖」飲食調理、養成運動習慣與舒解壓力，並定期做健康檢查，即可防治可怕的腦中風、心肌梗塞、腎衰竭等疾病。

各位漁村朋友，請關心此等議題，以維護家人健康，詳情可向當地漁會或衛生醫療單位洽詢。➌