

三招輕鬆對抗三高

關渡醫院新陳代謝科醫師 黃維人



何謂三高?不是身高高、學歷高、薪水高,我們這裡說的高三是高血壓、高血脂、高血糖,而且血糖高到一個程度就是糖尿病了。要對抗三高之前,我們必須先了解三高的定義到底如何。

『高血壓』的定義日趨嚴格

血管分佈於全身,而要把血液經由血管分送至全身,需要靠心臟像幫浦一樣把血液打出來,血液與血管壁的阻力作用下所產生的壓力稱為血壓,心臟收縮時造成的壓力叫收縮壓,反之心臟放鬆時的血壓叫舒張壓。高血壓的定義在近年來日趨嚴格,也沒有過去老人血壓正常值較寬鬆的觀念,現在正常血壓的定義為收縮壓及舒張壓分別小於 120 及 80 mmHg (毫米汞柱),若其中分別高於 140 或 90 mmHg 以上就是高血壓,而收縮壓在 120-139mmHg 或舒張壓在 80-89mmHg 之間稱為高血壓前期。

『高血脂』跟膽固醇關係密切

血脂在血液裡一般簡單的分為總膽固醇、高密度膽固醇、低密度膽固醇、及三酸甘油脂。高密度膽固醇又稱為好的膽固醇,因為它可以將血中脂肪帶入肝臟代謝,對血管具有保護性,反之低密度膽固醇是壞的,容易沉積在血管壁,

造成血管狹窄。三酸甘油酯是中性脂肪,扮演著能量貯存與輸送的角色,對血管的影響雖不及低密度膽固醇來的重要,但是指數過高還是會造成不良影響。一般來說總膽固醇小於 200mg/dL、低密度膽固醇小於 130mg/dL、及三酸甘油酯小於 150mg/dL,而高密度膽固醇大於 40-50mg/dL 才是理想範圍,但是對於糖尿病的病人以及已經有冠狀動脈疾病或是其他高危險群,低密度膽固醇要小於 100mg/dL 甚至小於 70mg/dL 才能降低發生心血管事件如心肌梗塞等等的風險。

『高血糖』為葡萄糖代謝不良

血糖就是在血液中的葡萄糖,是身體細胞都需要的能量來源,但是血糖長期過高卻對身體有不良的影響,包括小血管的病變如視網膜病變、腎臟病、神經病變等,還有大血管病變如增加中風及冠心病的風險。一般正常人空腹 8 小時血糖應該小於 100mg/dL, 100-125mg/dL 則稱為空腹血糖異常,大於等於 126mg/dL 則符合糖尿病的診斷標準,若是飯後 2 小時血糖一般正常小於 140mg/dL, 140-199mg/dL 則為葡萄糖耐受異常,大於等於 200mg/dL 則符合糖尿病的診斷標準,除非高血糖症狀明

顯如多喝多尿體重減少,或血糖非常高,在邊緣的血糖值,醫師多會再次檢驗以確定診斷,並與病人討論決定治療方法。

三招對抗三高

為什麼三高常常會一起討論呢?因為它們會共同導致動脈粥狀硬化,進一步的造成大家害怕的心血管疾病如中風、心肌缺氧、心衰竭等等問題,所以這邊要教大家三招來對抗三高。

●第一招:飲食控制5步驟

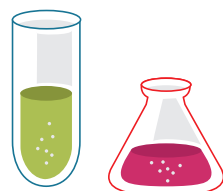
我們強調不只是減重,但是如果練成此招,自然沒有肥胖的問題。我們又分為五式:

1 拒絕油膩膩:食物上的油脂或是油炸物,油本身的熱量常被人忽略,食物本身熱量可能不高,但是吃下肚的沾醬熱量可能更高,少吃油膩不但可以降低血脂,血糖也會改善。

2 再見膽固醇:蛋黃、動物內臟、魚等雖不油膩,但是膽固醇含量卻高,攝取過多會導致高膽固醇血症。

3 炒菜有秘方,鹽巴一些些:希望料理時少用重鹹的調味料,應該多嘗嘗食材本身的美味,而不是吃到鹽巴醬油或酸甜的調味品,這些調味品含鹽或糖份通常過高,對高血壓及血糖都有不良影響。

4 總量要管制,我最愛高纖:糖尿病飲食很重視總量管制,這邊特別指的是每天攝取的熱量及碳水化合物的量,很多人會覺得吃不飽或很容易餓,所以要多攝取高纖,不但可以增加飽足感,也可以減少飯後血糖上升的速度。



5 少乾杯,不吸煙:酒可以攝取,但請淺嚐即止,紅酒可能比其他酒類對心血管來的有好處,但是仍不可超過一杯;至於煙,沒一個好處,就直接戒了吧!

●第二招:養成運動好習慣

增加運動對減重有幫助之外,也可以增加心臟及肺臟的功能,增加肌肉、血管彈性及血液循環,防止關節僵硬,保持骨骼強壯,增強自信心,變得較積極、樂觀,對血糖血壓及血脂肪都有幫助。所以運動要持之以恆,每天 30-40 分鐘,依自己的能力來設定運動強度,也別忘記要做暖身操及運動後的收操,減少運動傷害發生。

●第三招:配合醫囑掌握病情

醫師處方的藥物很重要,現在的藥物對於三高的控制都有不錯的效果,也確實可以降低心血管疾病的發生,最重要的是遵循醫囑服用藥物,藥袋上寫的指示及可能副作用都要看清楚,吃藥後的反應確實與醫師討論,好的醫師會在處方前告知病人為何要處方此藥,以及可能的副作用,但是難免會有所遺漏,最怕病人拿藥回去不吃或自己隨意調整,也不告訴醫師,對於醫師調整藥物和治療方針的安排反而不利,吃虧的還是病人自己,對醫療也是種浪費。除了遵從醫囑,醫師會要求病人返家後自我血壓及血糖監控,對於病情的掌握將會更為精確,也代表病人對自我負責任的最佳態度。

三高並不可怕,可怕的是不了解,可怕的是你放棄了正確治療的方式;學會三招,輕鬆的戰勝三高,我們接受挑戰,樂觀面對。