

## 血壓高：

只來醫院 / 診所量一次血壓不準，要常量才準  
最好是在家裡量，早晚各一次，記錄下來帶給醫生看  
收縮壓(高的血壓)要 140 以下才好，不然容易中風、  
心臟病、洗腎

- 不要吃太鹹、多吃青菜、多運動、少喝酒  
如果還是控制不好就要吃藥



北榮家醫門診衛教

## 血糖高：

空腹血糖小於 100 最正常，量到 126 以上超過 2 次就是糖尿病  
血糖長期太高，眼睛、腎臟、心臟、全身血管和神經都容易出問題

- 少吃甜的 ( 糕點、水果、飲料 )  
少吃澱粉 ( 麵包、白飯、麵條 → 1 天總量儘量不超過 2 個拳頭 )  
多吃青菜 ( 一餐儘量有一半是蔬菜 )，如果還是控制不好就要吃藥

## 血脂肪 ( 血油 ) 過高 :

血脂肪包括膽固醇和三酸甘油脂。 超過的原因，除了吃太油或吃太好之外，也跟「體質」有關，很多人油吃不多也可能會高

血脂肪長期太高，久了容易中風、心臟病  
( 稍微超出一點可與醫生討論如何控制 )

→ 多吃青菜，少吃糕點、飲料、蝦蟹、魚卵  
不要吃太油 ( 肥肉、雞魚皮、內臟、花生 )  
若是體質造成，持續很高降不下來就要吃藥

## 肝指數 :

兩項肝指數 ( ALT、AST ) 要 5~10 倍以上，才是急性肝炎  
如果小於 2 倍 ( 在 40~80 之間 )，經常是脂肪肝或藥物引起。  
體重太重、喝酒、膽結石、B 肝 C 肝病毒感染，肝指數也會高  
建議門診追蹤檢查。

## 尿酸高：

尿酸高比較容易形成結石，造成關節炎、痛風石，俗稱「痛風」結石如果堆積在腎臟、輸尿管，會造成尿路結石，影響腎功能

有些人因體質因素，尿酸不容易排除，若持續尿酸值超過 10，或是常發作痛風或結石，則務必吃藥控制

建議平常少吃高尿酸食物（酒、內臟、魚蝦貝類、肉湯、豆類）尿酸的藥有分急性期止痛和保養兩種，務必了解使用方法

## B, C 肝（B 型肝炎、C 型肝炎）：

慢性 B, C 肝病毒感染，可能造成「肝發炎 → 肝硬化 → 肝癌」

一旦發現 B, C 肝病毒慢性感染，要儘早請醫師評估並定期追蹤檢查再由醫師協助判斷是否吃藥