

## 健康自主管理-正確量血壓

台灣十大死因當中，和高血壓直接或間接相關的疾病就占了一半以上，包括腦中風、心臟病、高血壓、糖尿病，以及腎臟病。究竟要如何量得正確的血壓數值呢？以下提供簡單的原則(五個 W，一個 H)供大家參考：

### 一、 Why? 為什麼要量血壓?

高血壓早期通常沒有明顯症狀，可能經過好幾年直到重要器官受損才驚覺，據統計一半以上的高血壓患者並不曉得自己患有高血壓，因此定期測量血壓對於早期診斷高血壓變得相當重要，尤其是如何正確測量血壓更是關鍵。

### 二、 Which? 選擇那種血壓計較準確?

選用適當大小之壓脈帶才不會影響血壓測量的準確性，手臂較正常人粗壯時，量測出來的血壓值可能稍微偏高，手臂較正常人細者則會偏低。因此選對壓脈帶尺寸相當重要。一般而言，手臂圍 > 32 公分：最好選擇較寬一點的壓脈帶，手臂圍 22-32cm：市面上的壓脈帶皆可適用，手臂圍 < 22cm 最好選擇較窄一點的壓脈帶。

### 三、 When? 量血壓的較佳時機

何時量血壓最好？早上剛起床或晚上睡前量最好。血壓值通常在睡前 2 小時開始下降、起床後 2 小時開始爬升。若是早上起床就很緊張，或者習慣應酬、熬夜工作者，可以選擇固定較放鬆的時間來量。量血壓之前最好在安靜環境中靜坐 5-10 分鐘以上，且量血壓前的半小時內不可以喝茶、咖啡、可樂或吃起士、抽菸等，因為這些東西含有刺激性物質，會造成血管收縮。此外，如果有服用降血壓的藥物，也要在吃藥前量測。

### 四、 Where? 測量哪個位置?

測量哪隻手臂可依平常習慣即可，第一次測量血壓時，應左右手各量一次，並以測量結果較高那一手作為測量標的，有些人二隻手臂測量結果不同，係因血液流向不同，通常測量結果兩手差異在 20mmHg 左右都屬正常，但如果兩手測量結果相差超過 40-50mmHg，則可能是血管出現阻塞問題，最好請教醫師查明原因。

### 五、 How? 如何正確量測血壓?

一般衣服或薄毛衣可直接測量，捲起袖子反而會讓壓脈帶不平穩，厚大衣、毛衣或緊身衣就要脫下。量血壓時應將壓脈帶綁在上臂距手肘 2 指幅的位置，壓脈帶不低於心臟。

### 六、 What? 怎樣判斷我是高血壓?

正常血壓的定義為收縮壓 120 毫米汞柱以下、舒張壓 80 毫米汞柱以下，目前台灣公告之高血壓定義為收縮壓 140 毫米汞柱、舒張壓 90 毫米汞柱以上。美國心臟科醫學會在 2017 年發布有關高血壓的最新治療指引中，重新定義血壓達 130/80 毫米汞柱以上即為高血壓。提醒民眾若測量之血壓偏高，請至醫療院所接受專業醫療諮詢。  
(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

台北兒童福利中心



## 營養與保健

第 125 期

107 年 10 月  
保健組 製

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站新聞稿)

## 腰來比一比 「腹」大不是「福」大

俗諺說「頭大面四方，肚大居財王」，在過去是說腹部肥胖體態是福氣及財富的富貴象徵，但是現代研究卻發現，腹部肥胖是內臟脂肪堆積的現象，很容易罹患代謝症候群，是中風及心臟病等之高危險群。國民健康署研究亦發現有代謝症候群者罹患心臟病及腦中風的風險機率是 2、4 倍，是潛在的健康殺手，而代謝症候群指標包括血壓高、腰圍過粗、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低，這 5 個指標有 3 項或以上超標者即屬之，民眾需特別留意。

依據國民健康署 103-106 年國民營養健康狀況變遷調查，40 到 64 歲民眾有 51.2% 腰圍過粗、28.7% 體重過重 ( $24 \leq \text{BMI} < 27$ )；男性腰圍過粗、體重過重比率則分別為 46.1%、32.8%。因腰圍過粗、體重過重都是健康問題的重要警訊，且三高、腰圍過粗、體重過重平時沒有明顯的身體不適症狀，很容易被輕忽。國民健康署呼籲 40 歲以上民眾應定期量血壓、體重及腰圍，才能去除無聲健康殺手，趨吉避凶獲至幸福健康人生。

國民健康署 106 年抽樣調查顯示，40-64 歲青壯年族群 49.9% 的國人超過半年沒量過腰圍，16.3% 一年內沒量過血壓，體重過重 ( $24 \leq \text{BMI} < 27$ ) 有量體重習慣僅 27.7%。此外，105 年國民健康署成人預防保健 40 歲以上民眾每 10 人中就有 3.5 人有代謝症候群。因此若要遠離代謝症候群，就從自我健康管理做起，而最佳訣竅是定期量血壓、腰圍及體重。

自我健康管理大訣竅 把握晨起 10 分鐘量血壓、腰圍及體重

國民健康署提醒，自我健康管理需要落實日常生活中，每天利用早晨起床後的 10 分鐘進行量測血壓、腰圍及體重，此外，食用低油、糖、鹽及高纖的飲食、拒菸酒、適度運動(1 天至少運動 30 分鐘)助益健康，更要善用生活周邊的社區血壓站、醫療院所的健康照護智慧雲端平台、成人預防保健健康檢查等，檢視自我及親友的健康行為與狀況，即時找出危害健康的不良因子，即早追蹤管理及治療，達到個人良好健康活品質，遠離代謝症候群的威脅。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

# 益生菌—必須知道的 10 件事

由於益生菌對人體具有抗過敏、提升免疫力、緩解便秘等諸多益處，因此近年來益生菌已成為保健所不可或缺的要角。

1. **益生菌影響身體幾乎所有的部位：**所謂腸道益生菌 (probiotics)，指的就是像乳酸桿菌、雙叉桿菌或雙歧桿菌等這些有益於腸道健康的菌種，它們能夠抑制有害菌在腸道生長，並能增進腸道內的消化與特殊營養素的吸收與代謝等。
2. **胖瘦和腸道菌有關：**現代人腸道中的有益菌正在銳減當中，高糖、精製碳水化合物 (蛋糕)、加工食品、人工甘味劑及抗生素的使用，都會削減腸道益生菌的數量。對體重會有甚麼影響呢？如果腸道益生菌不足，會促使腸道從食物中吸取更多熱量，導致體重增加。
3. **腸道菌會影響情緒：**腸道菌叢的平衡也是腸神經系統 (Enteric nervous system, ENS) (也稱為第二大腦) 功能的基礎。腸胃除了負責消化功能還和我們的情緒息息相關，因為 95% 的血清素都是由腸道所產生，而血清素的濃度和憂鬱症、自閉症及帕金森氏症等疾病皆有相關。所以未來在治療心理疾病時，考慮腸道菌叢是必須的。
4. **益生菌也應用在皮膚疾病：**腸道益生菌現已被應用在治療像是濕疹和痤瘡等皮膚疾病，而濕疹患者皮膚表面則是金黃色葡萄球菌 (S.aureus) 佔多數，研究發現，將益生菌及表皮保護性的細菌混和製成膏藥，塗抹在皮膚上，可顯著降低致病性金黃色葡萄球菌的菌數。
5. **高糖食品破壞腸道好菌：**腸道菌的理想比例為 85% 的益菌及 15% 的壞菌。但是咖啡因、加工食品、壓力、抗生素都可能破壞腸道菌叢的平衡。然而，真正讓壞菌佔優勢最主要的罪魁禍首卻是吃太多糖。
6. **益生菌在天然發酵食物中含量豐富：**發酵食品中就含有天然的益生菌，像是韓國泡菜、日本的納豆、味噌、純發酵醬油，及北歐的酸菜。
7. **攝取益生源 (prebiotics) 來餵飽腸道好菌：**平常可以多吃些促進益生菌生長的食物，才得以在腸道中延長存活的時間，常見的益生源包括香蕉、蘆筍、大蒜、蘋果、小白菜、韭菜和洋蔥等富含膳食纖維的蔬果。
8. **聰明選用菌數量高的益生菌保健食品：**如果是乳酸菌類保健食品，每一份中至少要提供一千萬以上不同菌株的菌數量，數量越多越好，如此才足以維持腸道菌叢的平衡。
9. **乳酸菌保健食品在早餐時服用最佳：**早餐時喝優酪乳或吃些優格，在腸道酸性的環境下，是最有利於益生菌的生存條件。
10. **使用抗生素治病時，務必補充益生菌：**根據統計，病患使用完抗生素後引發偽膜性腸炎，有 20% 的人會有腹瀉症狀。如果服用抗生素時也搭配使用益生菌的患者，出現腹瀉的機率會減少 42%。最好在開始抗生素療程就使用益生菌，並在療程結束後持續使用益生菌兩週，維持腸道益菌。

(摘自：陽明大學醫學院藥理學研究所教授潘懷宗)

# 開學不忘勤洗手

## 別跟腸病毒做朋友

腸病毒是一群病毒的總稱，包括小兒麻痺病毒、克沙奇病毒 A、B 型、伊科病毒、腸病毒等共六十餘種，近年又陸續發現許多種。此類病毒的特性可耐酸，感染人體後會在腸道內繁殖，存活時間長達 5~6 週之久，故稱之為腸病毒，以夏季及初秋為主要的流行季節。依據病毒種類的不同，其侵犯身體的部位和嚴重程度也不同，有些很輕微甚至沒什麼症狀，但一般最典型的症狀為手足口病及疱疹性咽峽炎，較嚴重也可能引發無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎等。腸病毒感染所引起的症狀是全身性和多重器官性的，非僅侷限於腸胃道。

腸病毒群是由一群小核糖核酸病毒所組成，並非單一種病毒。近幾年來陸續發現多種型別，依照基因序列分析結果，將之重新分類成人類腸病毒 A、B、C、D 型，其中常引起感染併發重症的腸病毒 71 型被歸類於 A 型。

腸病毒喜好在濕熱的環境中生存與傳播，台灣每年約 4 月進入腸病毒的高峰期。腸病毒的傳染性很強，人類是唯一的感染宿主。傳染途徑主要是經由腸胃道 (糞一口、水、口汙染或食物污染)、呼吸道 (飛沫、咳嗽或噴嚏) 傳染，或者是接觸無症狀帶病毒病患的口鼻分泌物而受到感染。腸病毒感染後，平均約 3~5 天會出現症狀，傳染力在發病前數天即開始，病毒存在於喉嚨及糞便中。一般來說，發病後一週內傳染力最強，且患者腸道的病毒排出時間可持續 8~12 週之久。

除了小兒麻痺病毒外，其餘腸病毒並沒有疫苗可接種，其中又以腸病毒 71 型引發神經系統併發症的比率特別高，故應積極養成良好衛生習慣，預防感染。

症狀發燒·喉嚨痛·流口水·情緒不安·食慾不佳·嘔吐·腹瀉·咳嗽·高燒不退·抽搐·嗜睡·意識不清·臉色蒼白·呼吸困難·手腳潰瘍水泡·口咽部潰瘍水泡·紅疹。

疾管署表示，無論是大人或是小孩，平時應做好咳嗽禮節、正確勤洗手等措施，尤其在「吃東西前、跟小寶寶玩前、擤鼻涕後、上廁所後以及看病前後」等時機，更要確實做到「濕、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟，才能降低腸病毒傳播的風險。此外，環境消毒也是預防腸病毒的方法，一般環境消毒漂白水選擇標示原液 5%-6% 濃度避免選衣物漂白或花香、果香系列，使用濃度 500 ppm 的消毒水 (10 公升清水+100 毫升漂白水)；處理腸病毒患者分泌物或排泄物汙染時，則使用濃度 1,000 ppm 的消毒水 (10 公升清水+200 毫升漂白水)；環境、器具等用消毒水擦拭完畢後，靜待 10 分鐘再用清水擦拭一次，即可完成消毒。

疾管署提醒，孩童如經醫師診斷感染腸病毒時，應避免與其他嬰幼兒或孩童接觸，以降低交叉感染的機會。

(摘自：衛生福利部疾病管制署)