

如果被診斷出有三高，

我應該……

配合醫師指示服藥，定期覆診

遵照專業人員的指導，學習適當飲食、運動及體重控制

勿服用來路不明藥品或健康食品



附近巴士資訊

史泰伯/麗景灣	21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3
---------	--

盧廉若/菩提園	35
---------	----

廣東大馬路/鴻發/成都街	11, 30, 35
--------------	------------

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



菩提長者綜合服務中心
預防三高，健康過生活

衛教資訊

什麼是三高?

高血壓，高血糖與高血脂合稱為三高

高血壓

- 收縮壓高於140 mmHg
- 舒張壓高於90 mmHg

高血糖

- 空腹時血糖高於126 mg/dl
- 隨機血糖高於200 mg/dl
- 有糖尿病的症狀

高血脂

- 總膽固醇值200 mg/dl以上
- LDL值130 mg/dl以上
- HDL 值 40 mg/dl 以下
- TG 值 150以上



如何預防三高?

飲食控制:

1. 三少兩多：多吃青菜水果以及高纖維的食品；少吃加工食品，少用調味料；少吃高油脂的食物。
2. 炒菜時盡量使用植物油(如橄欖油，花生油)取代動物油(豬油、奶油)
3. 用水煮、清蒸和涼拌的方式取代油煎，油炸的方式
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如蛋黃，魚卵，內臟類的食物
5. 多吃高纖維的食物，如糙米，燕麥，豆類，青菜，水果



如何預防三高?

控制體重:

計算身體的BMI值(體重 (kg) / 身高 (m²))，若BMI > 27就算是肥胖。也可量自己的腰圍：正常男性腰圍應在90cm以下，女性腰圍應在80公分以下。

適當的運動:

每周至少三次，每次30分鐘以上，可選擇些較緩和的運動，如游泳，打太極拳，騎腳踏車，爬山等
都可以達到運動的目的。



良好的生活型態:

戒菸，戒酒，保持心情愉快

關心自己的健康情況:

定期量血壓，定做成人健康檢查