

居家安全講座暨十一月、十二月聯合慶生會

朱鐔興

十一月二十六日下午二時，本協會舉辦居家安全講座，會場內高朋滿座，座無虛席，大家見面顯得分外開心，但是在台光臨的同僑非常踴躍，住國外的僑胞，何立心、范紀武、伍小湄與郭禮榮伉儷、賴玉美等也蒞臨本協會，正好郭禮榮也是壽星，大家一同慶祝過生日，十分熱鬧，還有因車禍受傷已經康復的本會理事劉惠芳，也回來一同歡慶，全場為劉理事鼓掌加油，場面顯得特別溫馨。

何理事長致歡迎詞，感謝大家的光臨，今天氣候變冷了，這麼熱情來參加慶生會，可見大家愛護本協會之心，並介紹國外回來的好朋友：有印尼台灣來來去去的何立心，來自加拿大的范紀武，來自美國的伍小湄及郭禮榮伉儷，賴玉美等。並歡迎車禍過後康復的劉惠芳理事，回到協會一同慶生。尤其是郭禮榮先生也是本月份的壽星，實在難得，與



本會會員一起過生日，祝福壽星生日快樂，大家身體健康，幸福快樂。大家鼓掌歡迎海外歸來的好朋友，也為康復的劉惠芳理事慶賀。

今天的居家安全講座，請來耕莘醫院家醫科陳怡志醫師主講：『三高遠離我』。內容豐富，對大家實際受用，講演精彩，台下一片寂靜，都聚精會神地聆聽有關自身健康的重要課題。

「三高」是中年人的問題，許多疾病與此有關，「三高」是高血壓、高血脂、高血糖，年齡越大發生的比率越大，所以六十五歲以上的人，健保每年可做一次體檢。患有糖尿病又有三高之人，中風機率高，血壓越高中風機率高，心肌梗塞的機率高。調整的方法可經由：體重控制、食物控制和運動來著手。



「三高遠離我」一文如後。

貴賓們紛紛

來祝賀：好朋友劉君驥、林德福立委、新北市議員連斐璠的秘書蔡丁吾先生、永和區黨部代表陳政峯先生、國民黨前主席洪秀柱的助理等，都讚揚歸僑們之愛國精神，始終如一，呼籲大家要團結。也告訴我們，現在很多年輕人也會為國民黨發聲，祝福壽星生日快樂，大家一切平安，健康快樂。



僑委會僑民事務科科長李嘉宜：很高興來參加本協會舉辦的每二月一次慶生會，感染到快樂，也增進不少健康知識。僑委會將發行僑胞卡以刺激消費，此卡與商店及醫院合作，並可上網查詢。祝福壽星生日快樂身體健康。

接受祝福的壽星：

十一月份有：張振盛、譚錦料、

何春槐、劉藹群、孫佳益、陳月輝、田立昌、李麗珍、郭書才、曾春霞等。

十二月份有：李華鉅、丘亞榮、李藹玲、李藹璉、陳彩群、沈芷嫻、張文煒、羅明志、陳雲珍、張颯英、朱國莊、蕭美英、劉謀坤等。

壽星們歡歡喜喜地來到會場互相祝福，合照留念，圍著大蛋糕，唱生日快樂歌，許願，吹蠟燭確實是一個溫馨的場面；一願大家健康長壽，二願國運昌隆，三願中華民國萬萬歲。

眾壽星引領與會人員走向長桌兩旁，甚有秩序地取用好吃可口的點心，三五成群圍在一起享用，一邊天南地北談論，談笑風生充滿場中，猶如過新年一般熱鬧。象徵協會的業務蒸蒸日上，欣欣向榮，生氣蓬勃。

感謝志工們任勞任怨，忙進忙出，佈置會場，製作點心，炒麵等十分辛苦，但是他們很高興地為大家服務。

今天的司儀是常務理事張國煒和理事呂靜英擔任，儀式過程掌控得宜，氣氛良好。

今天的幸運獲獎者如下：

得本協會提供獎金，每人各得三百元。

十一月份：譚錦料、曾春霞。

十二月份：張颯英、羅明志。

得連斐璠議員獎品，每人各得不鏽鋼快煮鍋一個。

十一月份：李麗珍。
十二月份：陳彩群。

得陳錦錠議員獎品，每人各得手壓式淨巧拖一組。

十一月份：劉藹群。
十二月份：張文煒。

得洪秀柱前主席獎品（壽麵一包）。

丘亞榮。

得李生元理事獎品，每人得牙膏套組一份。

十一月份：何春槐。
十二月份：李華鉅。

得李勝文獎品，每人各得國旗別針一枚。

十一月份：孫佳益。
十二月份：劉謀坤。

感謝資助本次慶生會現金、點心以及摸彩獎品的會員與貴賓，出錢出力，製作點心等。

贊助現金人士：呂靜英贊助一千元、范紀武資助美金一百元、陳振盛資助一千元、好朋友劉君驥資助二千元、李惠英資助一千元。

提供美食人士：張文煒贈炒麵四盤、陳鴻源議員贈十四吋蛋糕一個、張淑芬贈蘋果與芭樂二盤、劉藹群贈雞腿六隻、林庭瑄贈鍋貼四十個、黃慧雲贈

橘子十顆、郭榮榮贈花生糖二盒、鍾華源贈奶油起士餅乾二包、游蓉娣和李玉梅贈紅豆湯一大鍋、李華鉅贈壽桃六十個、李紹玲贈捲餅四捲、陳彩群贈黃薑糕（Kentang kunyit）一大盤、孫佳益贈綠豆糕十二個、黃金鳳贈蘇打餅乾一包、陳月輝贈Jambon九十個、劉惠芳贈巴東牛肉一鍋、沈芷嫻贈肉丸子七十粒、林妙珠贈蔬菜咖哩一鍋、郭永華贈蘋果八顆、丘亞榮贈蘋果十顆、郭蘋香贈米果三大包、郭握祥贈橘子與香蕉二袋、郭禮榮贈蘿蔔糕與叉燒包各三十個、徐梅琴贈腰果一包。

本協會提供印尼千層糕四盒，以及加多加多。

提供摸彩用

禮品人士：連斐璠議員提供不鏽鋼快煮鍋二份。陳錦錠議員提供手壓式淨巧拖二組。李勝文副理事長提供國旗別針二組。李生元理事提供牙膏套組二組。洪秀柱前主席提供壽麵一盒。

慶生會後開



放電腦伴唱機，讓來賓盡情開懷歡唱，一展歌喉，美妙歌聲繞樑不絕。還有伴舞者，大家都很盡興，慶生會就在歡樂聲中劃上休止符，互道珍重再見。

保健講座

主 題：三高遠離我
主 講 人：陳怡志醫師

三高可不是人人稱羨的薪水高、學歷高、身材高，它可是跟你我健康息息相關的一個重要話題：高血壓、高血



糖、高血脂。後面這「三高」可就

不妙了，它是不折不扣的隱形殺手。

何謂三高——高血壓：

正常血壓：收縮壓小於120，舒張壓小於80。

高血壓前期：收縮壓120，舒張壓

壓80，89。

第一期（輕度）高血壓：收縮壓140，舒張壓90，99。

第二期（中重度）高血壓：收縮壓大於160，舒張壓大於100。

量血壓的迷思：

正確的量血壓法？要量那一手？高的還是低的血壓？血壓高的時候要馬上治療？有高才要吃藥？診間的血壓比較準？

我國三高的情形：

相較於國外數據，國人在三高的盛行率明顯偏高。

高血壓：美國盛行率約百分之32.8，

台灣五十歲以上的成年人：高達一半有高血壓問題。

糖尿病：台灣十五歲以上盛行率：百分之7.5，盛行狀況隨年齡增加而增加，八十歲以上女性甚至高達三成。

高膽固醇、高二酸甘油酯：台灣十五歲以上之盛行率分別為百分之10.9、百分之15.6。

國人服藥率及控制率極待加強。

高血壓患者男、女性服藥率，各僅百分之47、百分之64，控制率均低於三成。

糖尿病：自知率不及七成，服藥率僅約六成，疾病控制率低於二

成。

高血脂：膽固醇血症女性自知率不到六成，服藥率男女性皆約四成，控制率只在三成上下，而高三酸甘油酯症的控制率更只在二成。

全部都是「不及格」。

如何了解自己的健康狀況：

「高」人一等的人，常不明白自己的「過人」之處，糖尿病患者常等到視茫茫、有視網膜病變，才得知罹病，中年壯漢等到中風發作，才知道有高血壓問題。

定期健康檢查：

■四十歲以上未滿六十五歲者，每三年一次。六十五歲以上者，每年一次。

■罹患小兒麻痺且年在三十五歲以上者，每年一次。

■五十五歲以上原住民，每年一次。

健檢項目包括：

■身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍。

■尿液檢查：蛋白質。

■血液生化檢查：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽

固醇、低密度脂蛋白膽固醇計
算）、腎絲球過濾率（*Egfr*）計
算。

減輕體重：

■減重可以改善血壓，肥胖者每降
十公斤可降壓5-10 mmHg。

■降低血脂，幫助血糖控制。

飲食控制：

■減少飲食中總脂肪與飽和脂肪酸
攝取。

■肥肉、豬皮、雞皮；富含反式脂
肪酸的油脂，如：瑪琪琳、烤酥
油等及其製品。

減少膽固醇的使用：

■動物的內臟。

■帶殼的海鮮。

■蛋黃。

■豬油、牛油、奶油的製品。

鹽分控制：

■限制鹽分攝取（每日鈉含量小於
2.4g；食鹽6g）。

■飲食為清淡自然為宜。

■選擇新鮮、盛產期的食品，且自
行製作烹調。

■避免食用加工罐頭及醃製食品。

■減少高鈉調味品的使用，如味
精、豆瓣醬、沙茶醬等。可降壓
2-8 mmHg。

控制血糖：

■按照飲食計劃攝取澱粉類食品。
■均衡的熱量、蛋白質、脂肪及醣
類攝取。
■減少使用富含精緻糖類的食品。
■攝取充足的膳食纖維有利於血糖
的控制。從未加工的豆類、水
果、蔬菜、全穀類等食物可攝取
豐富的膳食纖維。

何謂三高—高血糖：

糖尿病：

■空腹血糖大於126 mg/dL。
■口服葡萄糖試驗兩小時後血糖大
於200 mg/dL。
■醱化血色素HbA1C大於百分之
6.5。

■飯後血糖大於200 mg/dL且有糖尿病
症狀。

血脂：

■血中總膽固醇（*Cho*）大於200 mg/
DL。
■三酸甘油酯（*TG*）大於150 mg/
dL。

■高密度脂蛋白（*HDL*）：好的膽
固醇，男生小於40 mg/dL，女生小
於50 mg/dL。

■低密度脂蛋白（*LDL*）：大於
130 mg/dL壞的膽固醇。

三高的重要性：

隨著社會現代化的影響，罹患心血

管疾病的機會大幅增加。

國內逾六成中老年人罹患「三
高」，由此可知，三高問題確實對於健
康造成嚴重的危害，儼然已成為現代人
的健康隱憂。

國人十大死因中與代謝症候群相關
的死亡率高達百分之35.7：

■最主要的危險因子就是高血壓，
高血脂和高血糖。

■合計與三高相關死亡人數的百分
之27，也就是每四人中，即有一
人死於三高相關疾病。

三高間彼此的高關聯性，就如同三
胞胎，彼此之間息息相關：

■百分之20至60糖尿病患者有高血
壓。

■糖尿病合併血脂異常的機會也有
百分之五十左右。

減少三高的益處：

降低中風的危險性

■糖尿病患中風的危險性是一般人
二到四倍。

■收縮壓每增加2 mmHg，中風死
亡率就會增加百分之十。

■減少心肌梗塞缺血性心臟病等心血
管疾病

■降低糖化血色素百分之一，心肌
梗塞可以減少百分之十四

■收縮壓每增加2 mmHg，缺血性

心臟疾病死亡率增加百分之七。

■高膽固醇，更是冠狀動脈疾病頭號殺手。

如何預防與治療三高：

最重要的由生活型態改變做起：

■體重的控制

■修正不良飲食生活習慣

■配合適當運動

經由上述等治療性的生活型態改變，多方面的改善，按部就班降低體內血脂值（尤其是壞的膽固醇〈LDL-Chol〉）降低血壓，遠離糖尿病的發生，幫助減少心血管疾病罹患風險，腦血管疾病之發生。

減輕體重—理想體重：

以身體質量指數〈BMI〉評估體重：

■BMI=體重〈公斤〉/身高²〈公尺²〉

2)

例如：一個52公斤的人，身高是155

公分，則BMI為：

$52 \text{ (公斤)} / 1.55^2 \text{ (公尺}^2\text{)} = 21.6$

■體重正常範圍為BMI=18.5~24

超過24便稱為過重，超過27就叫做肥胖。

腰圍：

■男性腰圍〈90cm，女性腰圍〈80cm

減輕體重

健康減重，改變您的生活方式：

■減少熱量攝取：

每人每日大概需要1000-1200大卡

男性控制在1500-1800大卡，女性

控制在1200-1500大卡，或是每天減少

500大卡，每週大約可減少0.45kg。

■增加適當的體能活動：

消耗熱量外，提高基礎代謝率，增強肌力，心肺功能。如此將不僅是只有減輕體重，更能持續維持減重後的體重不至復胖。

增加適當的體能活動

養成規律的運動習慣

■快走、慢跑、游泳等低技巧均是很好的有氧運動。

■每週三至五次，每次三十分鐘以上。

■運動可減重及改善心肺功能。

■將運動習慣融入生活型態中。

■運動可降低血脂和血壓，利於血糖調控。

糖調控。

戒菸：

■尼古丁造成心跳加快，末梢血管收縮。

■一氧化碳會阻礙正常氧氣供應。

■焦油及刺激物則是慢性支氣管

炎，肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病

及各種癌症的元凶。

■抽菸是引起心血管疾病最強力的

危險因子。

■戒菸5-15年，中風危險性下降至與未吸菸同。

■戒菸十五年後，心血管疾患危險性下降。

配合醫師指示：

■除了健康生活型態調整。

■定期檢查。

■一旦測量三高數據偏高，即應接受專科醫師治療，規則服用控制三高的藥物治療。

三高遠離我：

■了解自己的健康數值，記得定期檢查。

■飲食上謹守「三低一高」，控制熱量。

■規則適度的運動，維持理想體重。

■遵照醫師指示，按時服用藥物。

對抗三高，您一定做得到。

下次慶生會

一、二月壽星慶生會訂於民國一〇七年元月二十八日星期日下午二時舉行，敬請壽星、壽星家屬、本會理監事及會員踴躍參加為盼。