中老年人疾病-三高(高血壓、高血脂、糖尿病)的防治

內科 許鉉昂醫師

隨著社會環境變遷與公共衛生之進步，慢性病逐漸取代傳染性疾病，成為先進國家主要健康問題。近年來，慢性疾病（腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等）已成為我國十大死因，未來醫療照顧趨勢希望透過疾病預防與增進健康措施，來減少慢性疾病的發生。

由於國人生活方式及飲食習慣逐漸西化，且缺乏規律運動，糖尿病、高血壓及冠狀動脈心臟病等已成為國人最常見的慢性疾病；臨床及流行病學顯示，高血壓是引起心臟病、心血管疾病及腦中風主要危險因子，高血壓患者若未治療或控制不良常併發中風、心臟病與腎臟病等嚴重後果。對於高血壓病患而言，透過定期而有效之篩檢亦能降低中風、腎臟衰竭、死亡或其他併發症發生。一般而言，高血壓死亡率皆隨著年齡增加而上升，65 歲以上更明顯，但不論是何種程度高血壓，治療均有助益。

高血脂症是冠狀動脈心臟病的主要危險因子，膽固醇過高造成粥狀動脈硬化後也會增加腦梗塞的機會。導致心血管疾病主要危險因子包括：高血壓、糖尿病、男性 45 歲（女性 55 歲）以上、冠心病家族史、吸煙等，高膽固醇如同時有抽煙習慣或合併高血壓，則更加重危害；建議針對中年族群、更年期婦女及肥胖個案至少每五年應進行一次篩檢，65 歲以上更應每年定期接受高血脂篩檢。

隨著台灣地區人口結構、飲食及生活型態的改變，糖尿病已成為國人盛行的慢性病之一。糖尿病是一種複雜的慢性代謝疾病，若沒有及早發現及治療，將引起全身大、小血管及神經等病變，而產生腦血管疾病、冠狀動脈心臟病、腎臟病、視網膜病變、足部潰傷等併發症，影響個人及家庭生活品質及造成醫療龐大的負擔。許多研究發現，若能透過良好的醫療及照護，將可有效預防及延緩糖尿病人併發症的發生；若從流行病學三段五級的觀點，糖尿病及其併發症的早期診斷與早期控制也是值得考慮的預防政策。

慢性病的防治除了早期發現、早期治療外，日常生活中的預防應注意清淡飲食（低鹽、低脂、低糖、高纖）、適當運動、保持理想體重、避免抽煙、限制飲酒，生活規律及保持情緒平穩……等，若不幸已罹患疾病者則應定期門診追蹤及服藥，才能維持健康、預防三高（高血壓、高血脂、糖尿病）所伴隨腦血管（中風）及心血管疾病（心肌梗塞）的侵襲，以減少殘障發生並提高中老年期之生活品質。