

讀者 Q&A

問題:我今年 73 歲了，印象中以前量血壓大概都 130 幾左右吧，最近去醫院順便量了一下，結果是 151，醫生師說這樣太高了，要我回家天天量記紀錄下來，如果還是持續高的話就要開血壓藥給我吃了。我覺得很疑惑，我年紀這麼大了，血壓比以前高一點也還算正常吧？而且我沒有任何不舒服耶，真的需要吃藥嗎？

回覆:根據台灣高血壓學會及心臟學會共同發布「2022 年台灣高血壓治療指引」，超過 130/80mmHg 即為高血壓，這項標準適用於各年齡層的成人，並未因高齡而調整。此外，高血壓初期往往沒有症狀，但卻悄悄地大幅增加心臟病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的罹病風險，切勿輕忽！

血壓測量方式則建議依照 2022 台灣高血壓學會

的居家血壓量測指引，測量血壓前需休息至少 5 分鐘，將壓脈帶固定於上手臂，保持舒適平穩的坐姿，並保持壓脈帶與心臟同高。居家血壓測量應遵循「722 原則」：連續 7 天（天天量），每天 2 回（早晚量），每回 2 次（隔 1 分鐘）再將量測值取平均值，以作為血壓治療的準確評估參考。

問題：我兒子從出社會工作開始就一直發胖，現在已經快要一百公斤了，他說他上班壓力很大，也沒有時間運動，請問有什麼方式可以讓他減肥嗎？聽說現在有一種新上市的減肥針，效果很好，要怎麼樣才能打呢？

回覆：造成肥胖的主因為身體所攝取的熱量高於消耗，其中日常飲食、活動量、身心壓力及身體疾病皆為影響因子。而肥胖不只影響外觀，同時也增加罹患心血管疾病、糖尿病、癌症、骨關節炎等風險；但「減肥」本身知易行難，維持更難！因此建議您尋求專家協助，可掛診本院家庭醫學部減重諮詢門診，勿聽信坊間偏方擅自嘗試。門診資

訊如下：

家庭醫學部減重諮詢門診時間	
黃國晉醫師	每周三上午
張皓翔醫師	每周一、三下午
江建勰醫師	每周一、二下午
盧佳文醫師	每周五上午

健康教育中心