

大一新生血壓尿酸異常率偏高

學聲大代誌

【記者杜歡淡水校園報導】104學年度新生體檢報告出爐。據衛生保健組資料顯示，今年新生體檢異常項目及比率以膽固醇異常率9.26%、收縮壓異常率49%及尿酸異常率11.58%為三高，其中收縮壓與尿酸異常率較去年為高。衛保組組長兼校醫談遠安表示，「現代人膽固醇異常十分常見，這與吃太多油炸物或氧化食物有關，極易升高壞膽固醇。」所幸今年新生的膽固醇異常率較去年的10.7%低。

本次接受體檢總人數男生2135人，女生2055人，共4190人。針對收縮壓與尿酸部分，談遠安提醒，「過去血壓超過140/90mmHg，才是高血壓，但年輕學生的理想血壓建議在收縮壓120mmHg，舒張壓80mmHg，希望透過體檢提醒同學注意。」收縮壓與許多慢性疾病有關係，建議均衡飲食，加強運動。相對於血壓，尿酸較易為學生所忽略，談遠安補充，「尿酸偏高是無聲無息的健康警訊，尿酸高也是發生痛風的危險因子，外食的學生要當心，飲食儘量清淡。」

另針對BMI值（身體質量指數）部分，落於過重範圍（24-27）與肥胖範圍（大於27）的比例分別為11.93%、9.76%，較去年度11.26%、8.8%升高。衛保組護士李青怡指出，BMI值超標主要由飲食習慣不良所致。

為呼籲同學們養成健康生活習慣，12月底，衛保組針對健康檢查報告將舉辦主題週，有「愛的電影院」及「水果底加啦！」兩主題，包含各項健康體位及健康飲食活動。將告訴大家正確的體重控制方法，認知理想體重的標準。而日常生活的飲食中，又潛藏哪些中毒風險？12月底的健康活動，歡迎大家來了解。

2015/11/29