

東勢鎮農會附設農民醫院於民國75年為其20歲以上從事果樹園藝生產的農民及家事改進班班員共 513名作健康檢查，以早期防治慢性疾病，結果發現看似「健康」的農村居民中已有相當多已有慢性疾病潛伏，其中血液中膽固醇高於250毫克/100毫升者占受檢查的28%，而三酸甘油脂（又稱中性脂肪）高於 160毫克/100 毫升者占21%，更值得注意的是31至40歲年齡層的受檢者中血膽固醇高者佔受檢者的17%，而三酸甘油脂高者佔15%。由此可知，即使在農村，受心、血管疾病威脅者不只是40歲以上的中年人，年青人亦受到威脅。

血液中膽固醇與三酸甘油脂偏高，動脈內壁慢慢被脂肪粒等沉澱而變厚、硬、粗且不規則而失去彈性易脆，血管腔變窄甚至阻塞或破裂出血而發生嚴重的循環障礙，常常發生於提供心臟營養的動脈——冠狀動脈，此即冠狀動脈硬化性心臟病，此症繼續進行，冠狀動脈壁沉澱物堆積增厚，血液不能通過以致心臟缺氧及營養素而發生疼痛即心絞痛，更嚴重則發生心肌梗塞而死亡，如血管硬化發生於腦血管即易發生腦中風。

### 心、血管疾病如何預防？

除血液中膽固醇、三酸甘油脂高外，其他諸如吸煙、缺乏運動、肥胖、高血壓、糖尿病、緊張、壓力、遺傳等均與動脈硬化的形成有關。如何預防心、血管疾病？茲詳述如下：

#### (1)加強高血壓的防治：

高血壓是很普遍（目前40歲以上成人有18%）且



經常量血壓，預防腦中風

不容易被發覺長期潛伏在人體的慢性疾病，它的合併症是導致死亡及殘障的主要原因。未有效控制高血壓是腦中風（尤其是腦出血）的主要原因，台灣地區腦中風的死亡率、發病率及流行率均高居全世界第1位。每人一生應保持 $120/80$ 毫米汞柱以下的理想血壓。『發現高血壓應及早治療，治療高血壓為防止腦中風最重要最有效的方法。』

#### (2)攝取均衡的飲食：

按我國飲食指標建議、五穀類應為主要熱量來源，肉、魚、豆、蛋、奶類等蛋白質對於一般人只要5份（肉、魚1份即1兩、豆腐1塊包括4小方塊、蛋1個、牛奶1杯），發育中的青少年也只需要6份，而部分國人包括兒童、青少年攝取的蛋白質有偏高的現象，攝取過多的蛋白質不經濟對身體亦無益，常常

## 農作物栽培網

●省時省工●降低成本●提高產量



- 主要產品：  
花網 / 瓜網 / 芹菜網 / 蘭草網 / 豌豆網 / 洋香瓜網 / 甜椒網 / 蕃茄網 / 紅辣椒網 / 葱網 / 大蒜網 / 蘆筍網 / 茄網 / 萬年青網 等各種農業用網
- 其他產品：漁網 / 運動網 / 安全護網

- 適用於：  
莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類
- 用途：  
防風、防雨、防止倒伏、不易發生蟲害、方便採收
- 大量減少農藥使用次數

### 欣隆製網股份有限公司

工廠：臺南市崑崙路174-1號

電話：(047)524625·613567

傳真機：047-611750