

大學新鮮人 健康多紅字

中區四所大學健檢發現 12% 血壓高、6.6% 膽固醇高、33% 血糖不符標準 埋下慢性因子

【記者樊天璣／台中報導】中區四所大學新鮮人的健康檢查結果出爐，發現有三成三以上血糖偏低或偏高，一成二血壓偏高，6.6% 膽固醇偏高；唯一可喜的是，有七成學生對 B 型肝炎有免疫力。受委託為新生檢查的台中市澄清醫院家醫科醫師鍾敏英指出，年輕人重視健康，未來會飽受慢性病所苦。

台中澄清醫院受託為中區四

所大學六千八百位的大學新鮮人進行健康檢查，鍾敏英憂心地表示，現代年輕人愛吃高脂甜食及重口味食物的飲食習慣，全反映在體檢表上，結果血壓、血糖及血脂的欄位「滿江紅」，這些警訊提醒年輕人，要把身體健康當回事。鍾敏英指出，這次健檢中發現身體異常情形不少，其中有 8.1% 是 B 肝帶原，肝功能異常有 7.3%，血膽固醇值偏高有

6.6%，血壓偏高有 12.7%，胸部 X 光異常有 7.8%，罹患近視的高達 57.3%。

這次檢查最可喜的結果是，大學新生 B 型肝炎帶原率要比一般民衆的 15%~20% 為低，而有 71.8% 的學生對 B 型肝炎已有免疫力，鍾敏英指出，這可能與政府全面推動 B 型肝炎疫苗接種有關。不過，仍有 20.1% 的學生對 B 型肝炎沒有免疫力，最好接種肝炎疫苗

接種，讓體內產生免疫力。

這次受檢學生有 6.1% 膽固醇偏高，鍾敏英認為這和年輕人愛吃高脂肪、高熱量食物有極大關係，由於膽固醇高會增加心血管疾病的罹患率，年輕學生最好從正確均衡的飲食和適量的運動著手，才能讓膽固醇指數下降到正常值。

另外，有 33.3% 學生有血糖偏低或偏高的現象，鍾敏英指出，血糖偏高要先檢查是

否有糖尿病，確定罹病要配合藥物治療，另外飲食控制、運動都不可少，否則日後導致腎病變、眼睛視網膜病變及神經病變，日子難過。

【記者樊天璣／台中報導】衛生署台中醫院從五月起在復健科開辦免費「體適能門診」，該院復健科主任賴仲亮指出，不少中年媽媽帶自己十餘歲的孩子前來受測，結果媽媽因為規律運動，體能狀況比

起不運動的孩子好許多。

賴仲亮指出，青少年平常除了打電動、泡網咖、坐在書桌前唸書外，根本懶得動；若是再加上飲食習慣不當，就容易發胖，很多慢性病；如高血壓、糖尿病都會提早發生，以這些十餘歲的青少年來說，若長此下去，會比同齡的提早約十年左右，是未來相當嚴重的醫療問題，呼籲年輕人維持規律運動的習慣。