



名人鼓勵談話

► 台中市市長 胡志強先生

高血壓，真的是一個很重要的現象，
我們一定要好好的掌握。

坦白講，一個人到了一定的年齡，有三個事情一定要做：

- 第一，一定要吃飯，而且要吃得健康，飲食要正常；
- 第二，好好睡覺，不要熬夜，不要犧牲睡眠；
- 第三，千萬不要忘掉，每天應該量血壓和紀錄血壓。

現在我的生活，非常注意健康、有機、飲食，
不要亂吃，不要多吃，不要吃太油膩，要吃有纖維質，聽好多，都記住了！
第二，睡眠要注意，不一定要多，但要睡得好，
如果你有運動，你睡眠一定會更好，所以運動也很重要。
第三，前兩項都做好以後，怎麼樣了解自己健康不健康？
就是要把血壓紀錄作好，每天都要量，每天都記錄，
然後，你對自己的健康，才會有信心，
你才可能給自己的家人、和社會，做更大的貢獻。

► 知名藝人 林美秀小姐

大家好！我是美秀啦，美秀是誰？美秀就是貴妃啦，
我今天要報給你知，根據統計，在台灣地區四十歲以上的民眾，
唉唷百人當中就有二十個人會罹患高血壓，
高血壓，高血壓，高血壓！
高血壓現在不再應該是老人應該注意的健康議題喔，
而是你跟我，都要注意的健康喔

一般來說啊，高血壓它沒有任何的病狀，
所以你要恆心的量血壓，然後啊長期的紀錄血壓的變化，
因為這樣子才能夠讓醫生知道你的身體健康，才能有效的控制你的血壓

哎呀，講這麼多，其實沒有什麼，貴妃只是要跟你講說，
為了生活每天都來量血壓！
很重要喔！量血壓，呵呵呵～

 宏碁集團創辦人 施振榮董事長

大家好！

我是宏碁集團創辦人施振榮。

大家都知道健康的重要，但是大部份人可能因為沒有時間而忽略了自己健康的管理。往往都是在自己生病時才發現健康的可貴與健康管理的重要。

其實我也和大家一樣，在發自己有心血管疾病之後才深切感受到健康跟事業一樣都需要每天投入經營與管理！

對我們有新血管疾病的病友來說量血壓是一個既簡單又相當重要的自我健康管理方法。現在的我在內人的關心下簡單飲食正常作習並且養成天天運動，天天早晚量血壓及記錄的習慣。

讓我們來每天定時量血壓每天關心自己的健康！

 振興醫院心臟醫學中心主任 魏崢醫師

高血壓是一種慢性的疾病，不會因為你吃降血壓的藥物他的血壓就會完全正常，因此血壓的監測是很重要的！

對於有高血壓的病患我都會要求他在家裡面紀錄他的血壓。因為當病患把家裡面所紀錄的血壓給我看的時候，我就比較容易幫他調整藥物。

要知道高血壓它假如真的很高的時候，可能會造成腦出血等不良的後果，因此一定要特別注意自己的血壓，最好在家裡面平常就要量血壓！

 台大醫院 侯勝茂教授

你量血壓了嗎！？

你知道在台灣有四百萬人患有高血壓，其中有三分之一的人根本自己就不知道患有高血壓，同時一半的人從來都不量血壓，這是非常危險的事情！

高血壓會引起腦血管的病變，也會引起腎臟的問題。高血壓是一種可以治療的疾病假如能夠定期看醫生，一定可以把高血壓治療好。但是最重要的是你要跟醫師一起合作！

你要在家量血壓，唯有你在家量血壓醫師才能夠知道你平常血壓的情況以及用藥的情形。今年世界高血壓日也就是提倡要在家量血壓。

我們大家一起來量血壓！

