

**【醫藥與健康 AB 講座】**

演講者：曾春典 (台大醫院醫師)

演講主題：血壓與健康

主持人：吳茂昆 校長

時間：102 年 04 月 11 日 ( 四 ) 14 : 10 ~ 16 : 00

地點：理工一館 第一講堂(A107)

曾春典，國立台灣大學醫學系、台大臨床醫學研究所博士班畢業、美國加州大學舊金山分校博士後研究員，主修心臟血管醫學。曾任台大醫學院教授兼台大醫院院長、成功大學醫學院教授兼附設醫院院長、省立桃園醫院副院長、中華民國家庭醫學會理事長、中華民國糖尿病學會理事長...等職。現為台大醫學院內科專任教授、台大醫院內科主治醫師兼綜合診療部心臟功能科主任，以及台北市醫師公會理事兼雜誌總編輯。著有《中老年人的心臟血管疾病》、《心臟血管科自我診斷》.....等書。

高血壓是現今大眾不得不面對的疾病之一，即使在 55 歲時血壓正常，終其一生仍有 90%的機會罹患高血壓。現代人壓力大、作息不正常，罹患高血壓的人數逐漸攀升。根據衛生署統計，15 歲以上的台灣人，患有高血壓占五分之一；超過 40 歲者，比例約為三分之一；65 歲以上，受高血壓所苦的老人比例約有二分之一。高血壓患者若無法妥善抑制血壓，則會誘發種種可怕的併發症。因此常有人形容高血壓為致命的隱形殺手。於是，認識高血壓及如何學會從日常生活中保健預防，成為了一項必須留意的重要課題。高血壓屬於慢性疾病，平時不容易被察覺，易受患者忽視。雖然不會直接侵害生命，卻會在不知不覺中併發心血管疾病、中風、腎臟病變和糖尿病。在多重危險因子威脅下，高血壓患者的生命容易出現致命危機。

美國研究顯示，比平常提早一小時就寢，能夠預防高血壓。研究人員觀察血壓值接近高血壓邊緣，且每天睡眠少於七小時的受試者，請他們每天增加一小時睡眠，經過短短六星期，其平均血壓值便大幅下降了 8 至 14 mmHg。除了遵照醫師指示定時服藥，詳細瞭解高血壓和自我健康管理尤為重要。本次醫藥與健康講座特別邀請到曾春典醫師，希望能結合他的預防理念與行醫經驗，針對「血壓與健康」這個議題，與大學生分享心得。歡迎關心預防疾病與健康保健的你踴躍參與！

通識教育中心 敬邀

※※本活動可計入本校學生電子學習履歷暨公務人員終身學習時數 2 小時※※