



	欄位	值區
1	age	20-80
2	sex	0=女 1=男
3	cp	胸痛類型 0=典型心絞痛 1=非典型心絞痛 2=非心絞痛 3=無症狀
建議	建議定期健康檢查:關心自己的血壓、血脂及血糖等數據變化。 發生胸痛時,先坐下並觀察疼痛位置、時間長度、實際感受,若3分鐘後仍然不舒服,應盡速就醫,以避免誤判而失去黃金治療時間。	
4	trestbps	80-250
建議	<p><b>1. 血壓正常:&lt; 120/80 mmHg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>狀態良好,請繼續保持。</li> </ul> <p><b>2. 高血壓前期:120/80~129/89 mmHg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血壓偏高,請改善生活型態,定期監測血壓數值。</li> <li>建議控制體重,保持健康飲食,減少鹽分攝取。</li> <li>維持規律運動,有助於降壓和改善心血管健康。</li> <li>監測血壓並定期就醫,確保血壓維持在安全範圍內。</li> </ul> <p><b>3. 高血壓:130/80 ~139/89 mmHg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>遵從醫生建議,定期服用藥物,每天監測血壓。</li> <li>改善飲食習慣,避免過多的鹽分、油脂和加工食品。</li> <li>增加運動量,減少壓力,保持心情愉快,維持足夠的睡眠。</li> </ul> <p><b>4. 高血壓危險期:&gt;=140/90 mmHg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>建議立即就醫追蹤,降低心血管疾病風險。</li> </ul>	
5	chol	100-600
建議	<p><b>1. 正常(&lt; 200 mg/dL)</b> 膽固醇正常,請繼續保持健康生活型態。 壞膽固醇 &lt;130、好膽固醇 男性 &gt; 40、女性 &gt; 50</p> <p><b>2. 偏高(200-239 mg/dL)</b> 膽固醇偏高,請調整飲食型態,保持規律運動。 壞膽固醇130-159、好膽固醇 &lt;40</p> <p><b>3. 過高(≥ 240 mg/dL)</b> 膽固醇過高,請積極調整飲食習慣,增加運動量,諮詢專業醫師建議控制。 壞膽固醇 &gt;190 飲食調整</p> <p> <b>增加:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高纖食物(燕麥、糙米、豆類)可降低壞膽固醇。</li> <li>健康油脂(橄欖油、深海魚、堅果)可提高好膽固醇。</li> <li>蔬果(富含抗氧化物,如蘋果、柑橘、綠葉蔬菜)。</li> </ul> <p> <b>避免:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高飽和脂肪(動物油、奶油、紅肉)。</li> <li>反式脂肪(炸物、加工食品)。</li> <li>高糖食物(甜點、含糖飲料),可降低 HDL 並提高三酸甘油酯。</li> </ul> <p><b>規律運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每週150分鐘中等強度運動有助於降低壞膽固醇。</li> <li>重量訓練搭配有氧運動效果更佳。</li> </ul>	

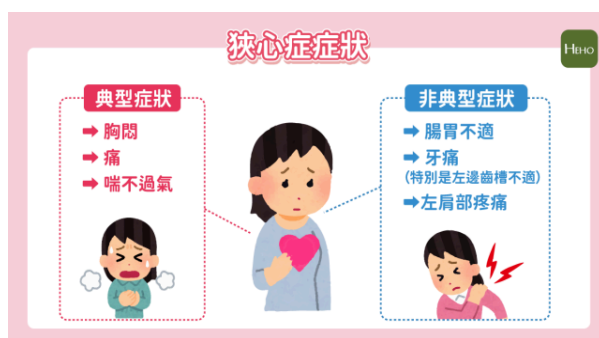
	控制體重 <ul style="list-style-type: none"> <li>適當減重 5-10% 可顯著降低壞膽固醇和三酸甘油酯。</li> <li>BMI維持在 18.5 - 24.9 範圍內較佳。</li> </ul> 戒菸戒酒 <ul style="list-style-type: none"> <li>戒菸可提高好膽固醇，降低心血管疾病風險。</li> <li>減少飲酒量可避免三酸甘油酯升高。</li> </ul>	
6	fbs	0= <=120mg/dl 1= >120mg/dl
建議	<b>1. 正常 (70-99 mg/dL)</b> 血糖正常，請繼續維持健康生活型態。  <b>2. 糖尿病前期 (100-125 mg/dL)</b> 血糖偏高，建議改善飲食型態，定期量測追蹤。 長期高血糖會對身體造成多種嚴重影響，主要影響血管、神經及重要器官，請積極改善生活方式。  <b>3. 糖尿病 (&gt;126 mg/dL)</b> 建議立即就醫，作進一步追蹤與治療，及早控制能降低併發症的發生機率。 <ul style="list-style-type: none"> <li>控制飲食：避免高糖、高碳水化合物食物，均衡攝取蛋白質與健康脂肪。</li> <li>規律運動：適當運動有助於穩定血糖，提高胰島素敏感性。</li> <li>定期監測血糖：養成監測血糖的習慣，及早發現異常。</li> <li>按時服藥：若醫生開立藥物，請依指示服用，避免血糖失控。</li> </ul>	
7	restecg	0=正常 1= ST-T波異常 2=可能或確定左心室肥大
8	thalach	50-220
建議	<b>1. 高心率 (&gt; 220)</b> 心率過快，可能表示運動中，或是心臟負擔過重，建議進一步就醫追蹤。 <b>2. 正常心率 (60-100)</b> 心率正常，請繼續維持健康生活型態。 <b>3. 低心率 (&lt;60)</b> 心率偏低，請注意監控數值，及時就醫，避免缺氧、昏厥情形發生。  <b>1. 降低心率 (適用於心跳偏快者)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>調整呼吸：深呼吸練習 (4 秒吸氣，6 秒吐氣)，能降低交感神經興奮。</li> <li>適當運動：規律有氧運動 (快走、游泳、瑜伽) 可提升心肺耐力。</li> <li>避免刺激物：減少咖啡因、酒精、過量糖分攝取。</li> <li>放鬆壓力：冥想、按摩、泡溫水澡有助於降低心率。</li> </ul> <b>2. 提高心率 (適用於心跳偏慢者)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>適量運動：溫和的肌力訓練、有氧運動可改善血液循環。</li> <li>多攝取水分與電解質：避免脫水導致血壓下降與心率變慢。</li> <li>適量攝取鹽分 (若無高血壓)：幫助維持血壓穩定。</li> <li>若經常暈眩或疲倦，應就醫檢查心臟健康與甲狀腺功能。</li> </ul>	
9	exang	0=否 1=是
10	oldpeak	0-7
11	slope	0=上升型 1=平坦型 2=下降型
12	Ca	0-3

13	thal	0=正常 1=固定缺陷 2=可逆缺陷
14	target	0=否 1=是
建議	<p>低風險族群：請繼續維持良好生活習慣，定期健康檢查。身體健康就是您最大的財富！</p> <p>高風險族群：可能有心臟相關疾病風險。建議盡早就醫，接受專業醫療評估，以確保健康得到妥善照顧。不就醫也建議定期監測血壓與膽固醇，維持健康均衡飲食，保持運動習慣，維持充足睡眠，戒菸與限制每日飲酒量，以利降低心臟相關疾病風險。</p>	

## 胸痛類型cp

**心絞痛**：俗稱狹心症，為冠狀動脈疾病的一種。有強弱程度的不同，初期因血流不通時，可能只是胸悶、不會痛；有些患者則是在運動中，例如爬坡、提重物走動時，才會有些胸悶、胸痛的感受。

1. **典型症狀**：胸口感到一陣壓迫、悶痛，甚至因不舒服而冒冷汗，疼痛的範圍通常不是如針刺的單點痛，而是如拳頭般、較大面積的痛感。通常於活動中或用餐後較易發生，痛的時間約持續2-3分鐘。
2. **非典型症狀**：噁心、嘔吐、頭暈，暈厥和感覺異常。



## 心臟病改善建議：

1. **定期健康檢查**：關心自己的血壓、血脂及血糖等數據變化，如健康檢查有紅字，要儘速至醫療院所進行追蹤。
2. **積極戒菸**：吸菸會增加「壞」膽固醇，長期吸菸易導致心血管的傷害。
3. **維持理想體重**：理想身體質量指數(BMI)範圍值為18.5至24，男性腰圍≤ 90公分、女性腰圍≤ 80公分。
4. **健康均衡飲食**：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
5. **提高身體活動量**：減少久坐，每週進行150分鐘的中等強度運動，有助於預防

肥胖及降低心血管疾病風險。

6. 充足睡眠：每晚睡眠時間要有7至9小時

### 心臟病醫學研究：

1. 世界衛生組織(WHO)指出，全球每年約1,800萬人死於心血管疾病，占全球死亡人數約32%
2. 衛生福利部112年國人十大死因統計，心臟病和腦血管疾病分別排名第2位和第4位，加上高血壓與糖尿病，每年有超過5.6萬名國人死於心血管疾病，且數字逐年上升。心
3. 血管疾病的根源為三高(高血壓、高血糖、高血脂)，高血壓會增加心臟工作負擔，高血糖造成動脈內壁損傷，高血脂導致動脈狹窄硬化，因而增加冠心病、心肌梗塞及腦中風風險。
4. 每年9月29日為「世界心臟日」，「用『心』行動」(Use heart for action)

**心肌梗塞：**伴隨疼痛的時間，會比狹心症引起的心絞痛久，可能持續幾十分鐘、甚至幾小時。

**症狀：**患者會有盜汗、噁心、嘔吐、臉色蒼白等症狀，這時使用硝化甘油舌下含片可能也無法緩解，有高度的生命危險，應盡速搶救。

**診斷：**可由心電圖及心肌酵素血中濃度的檢測，來確定是不是急性心肌梗塞。

**復原：**心肌梗塞後的12-24小時，不建議完全臥床休息，可以開始進行簡單的床邊梳洗的活動。24小時後若狀況漸趨穩定，建議可以開始從事簡單的功能性活動，像「從躺到坐」、「長時間坐在椅子上」，到「原地踏步」，甚至是「出房門散步」等等。病人在出院前，建議在有專業醫療人員的陪同及心電圖的監控下，先進行行走訓練，以維持基本的體能。

**醫學研究：**心臟血管疾病死亡案例中，有40%是因急性心肌梗塞造成猝死，所以不可輕忽心臟發出的任何細微的訊息。

### 血壓restbps

1. 正常血壓值： $< 120/80$  mmHg。
2. 高血壓前期： $120/80 \sim 129/89$  mmHg
3. 高血壓： $130/80 \sim 139/89$  mmHg
4. 高血壓危險期： $\geq 140/90$  mmHg

### 你量血壓了嗎？

高血壓分類表

分類	收縮壓 (毫米汞柱mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱mmHg)
正常血壓	$< 120$	和 $< 80$
⚠ 高血壓前期	$120 \sim 139$	或 $80 \sim 89$
第一期高血壓	$140 \sim 159$	或 $90 \sim 99$
第二期高血壓	$\geq 160$	或 $\geq 100$

衛生福利部國民健康署  
Health and Medical Services  
Ministry of Health and Welfare  
www.hhs.gov.tw

《2022台灣高血壓治療指引》中，將高血壓的標準下修到130/80mmHg

**血壓定義：**血壓是血液流動時衝擊血管壁所引起的壓力，不過血壓會依年齡、情

緒、活動狀況或疾病而有所變動，非固定不動之數值。

### 量測血壓方法：

1. 先休息五分鐘、在溫暖安靜的環境下、不說話、不移動，測量兩次血壓之後再將血壓值平均。
2. 每個人的左右手血壓可能不同，測量時應以較高的那一手血壓為準
3. 722原則：  
「7」連續七天量測  
「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次  
「2」每次量兩遍，取其平均值



### 改善血壓建議：

- S (Sodium restriction ) 限制鹽份攝取。
- A (Alcohol limitation ) 限制酒類攝取。
- B (Body weight reduction ) 控制體重，理想BMI:20~24.9 Kg/m<sup>2</sup>
- C (Cigarette smoking cessation ) 戒煙
- D (Diet adaptation ) 調整飲食、多吃蔬果、少油、增加全穀類、堅果類、家禽類、減少紅肉、含糖飲料和甜食。
- E (Exercise ) 建議每週5~7天，每次30分鐘，規則中度有氧運動，可降低血壓3-11mmHg。

太極拳、瑜珈，也都有助於血壓控制，血壓控制不良的病人(收縮壓 >160) 不建議高強度的運動。

### 血壓篩檢建議：

1. 18歲以上的成人應該每年至少測量一次血壓，定期追蹤。

### 血壓醫學研究：

1. 依據108年衛生福利部死因統計資料顯示，國人因高血壓導致心血管疾病死亡如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，分別在十大死因為第2位、第4位及第8位，
2. 高血壓是現代隱形殺手，國民健康署106-109年國民營養健康調查發現，20歲以上國人高血壓盛行率為27.3%，其中自知率為67.9%。
3. 長期高血壓所造成的損害是多重性的，包括腦中風、心臟衰竭、心肌梗塞、

腎功能損傷、主動脈剝離與週邊血管阻塞等，如果發現自己的血壓過高，要儘早就醫諮詢。

4. 5月17日為世界高血壓日(準確量血壓，控制血壓，延長壽命)

(Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer)

## 總膽固醇chol

1. 正常值:總膽固醇 < 200 mg/dL

低密度膽固醇 <130、高密度膽固醇 男性 > 40、女性 > 50

2. 偏高:總膽固醇200-239

低密度膽固醇130-159、高密度膽固醇 <40

3. 過高:總膽固醇 > 240

低密度膽固醇 >160、高密度膽固醇 <40

4. 極高:低密度膽固醇 >190



**膽固醇定義:** 膽固醇是體內的一種蠟狀物質，可以由飲食獲得或是自行製造。

1. 低密度膽固醇 (Low density lipoprotein cholesterol, LDL-C)

流動較慢，容易堆積在體內，被認為是壞的膽固醇。

2. 高密度膽固醇 (High density lipoprotein cholesterol, HDL-C)

流動較快，扮演體內循環的角色，被認為是好的膽固醇。

**膽固醇功能:** 在強化和維持血管，此外，它也是製造副腎皮質荷爾蒙、維他命D，腦內細胞間連結、性荷爾蒙、消化酵素的材料，是人體不可缺少的物質。

**重要性:** 一旦超過 200 mg/dL，就表示過高，將帶來動脈硬化等嚴重的代謝疾病。因此，不論是診斷或判定動脈硬化及心臟病預後，總膽固醇是不可或缺的檢查。

## 量測膽固醇方法:一般抽血檢查





## 膽固醇改善建議：

### 1. 健康飲食

可以多選擇含水溶性纖維、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸——例如燕麥穀物、豆類、酪梨、堅果類、鮭魚、鮪魚，並多吃蔬菜、水果，飲食均衡。

### 2. 運動

有研究指出，不論有氧運動或阻力運動，即使是像步行這樣的低強度運動都可以維持 HDL，運動也可健康維持、增強體力。

### 3. 良好生活習慣

減少抽菸、適度飲酒，作息規律以及少熬夜。

### 4. 攝取保健食品

魚油、磷蝦油：其主要成份為 Omega-3 脂肪酸(EPA、DHA)，可調解生理機能；而磷蝦油還有蝦紅素、膽鹼的成分，蝦紅素具有營養補給能力；而膽鹼有助於脂肪的新陳代謝。



## 膽固醇醫學研究：

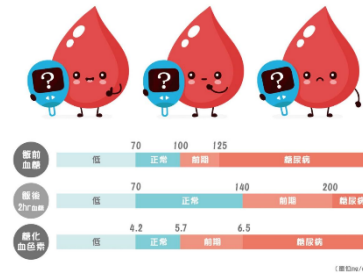
1. 聯安預防醫學機構 聯安診所，統計析2018-2022年共23,173筆膽固醇數據，發現竟高達50%的民眾膽固醇過高，等於每2人中，就有1人有高膽固醇問題。
2. 血脂主要由三酸甘油酯及膽固醇所組成，膽固醇可分為低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)，低密度脂膽固醇會附著在血管壁上，過量時會導致動脈硬化；高密度脂膽固醇會將膽固醇從週邊組織輸送到肝臟代謝儲存，對動脈血管有保護作用。
3. 血脂異常不一定是膽固醇過高，有可能是三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低，低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高，及總膽固醇過高都是血

脂異常。

### 空腹血糖fbs

1. 低血糖:<70
2. 正常:70-99 mg/dl
3. 前期糖尿病:100-125 mg/dL
4. 糖尿病:>=126 mg/dL

### 血糖測試與數值



餐後兩小時血糖:< 140 mg/dL

糖化血色素:< 5.7 % (反映過去 3 ~ 4 個月的血糖控制情形)

隨機血糖正常值:< 200 mg/dL

**血糖定義:**血液中的葡萄糖濃度

1. 空腹血糖:起床後測量的第一筆血糖值, 與前一餐間隔至少8小時。
2. 飯前血糖:用餐前測量的血糖值, 與前一餐間隔至少4小時。
3. 飯後血糖:指從吃第一口飯開始算, 經過兩小時的血糖值。

### 量測血糖方法:



### 血糖改善建議:

最好能自備血糖機, 平常多檢測血糖, 保持定時定量的飲食習慣。

血糖高的時候, 可以透過運動和用藥及時降血糖。

以下提供幾項控制血糖的方法:

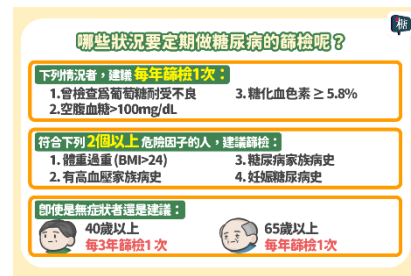
- **減肥助控血糖:**肥胖的人減少5~10%體重就可以改善胰島素發揮的作用。
- **挑選帶纖維的澱粉:**選擇如糙米、燕麥、五穀雜糧等全穀類, 這些澱粉富含纖維, 消化吸收時間較久, 可延緩血糖上升。
- **控制糖分攝取量:**水果、甜食富含葡萄糖與雙糖, 會讓血糖迅速上升。血糖正常者建議1天攝取水果量約2個拳頭大, 分散3餐時間吃, 每次不超過1碗大小, 而糖尿病患則需控制每餐水果不能超過半碗。
- **適量補充礦物質:**富含鉻、鋅、鎂、鈣的食物可以幫助胰島素發揮作用調節血糖, 如全穀類、堅果類、葉菜類、乳製品。



- **規律運動**:運動可以增加肌肉吸收血液中葡萄糖的能力。

### 血糖篩檢建議:

1. 無症狀:40 歲以上民眾, 每 3 年篩檢1次  
65歲以上, 每年篩檢 1 次
2. 以下符合2項就建議篩檢:
  - i. 體重過重(BMI超過24kg/m<sup>2</sup>)
  - ii. 有高血壓或糖尿病家族病史
  - iii. 妊娠糖尿病史



### 血糖醫學研究:

1. 糖尿病是國人位居十大死因之一，每年近萬人因糖尿病死亡，根據國民健康署統計，全國約有200多萬名糖尿病的病友，且每年以25,000名的速度持續增加，糖尿病及其所引發的併發症影響國人健康不容小覷，醫療負擔相當龐大。
2. 依據2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查，18歲以上國人糖尿病前期盛行率約25%，也就是每4人就有1人處於糖尿病發生的高風險中。此類高風險族群中有66%腰圍超標、65%有過重或肥胖情形。肥胖亦是糖尿病的危險因子，這些人約有5-10%會發展為糖尿病，同時心血管疾病或慢性腎臟病等發生風險也增加。
3. 國民健康署呼籲大家一起逆轉糖尿病前期症狀:
  - i. 定期監測血糖, 天天量腰圍、秤體重
  - ii. 「三少一高」飲食原則: 少油、少鹽、少糖及高纖
  - iii. 每天運動30分鐘、每週達150分鐘
4. 11月14日訂為世界糖尿病日

### 高血糖的常見症狀如下:

- 頻尿
- 疲憊想睡
- 噁心
- 常常飢餓或口渴
- 視力模糊



參考資料來源: Diabetes.co.uk

低血糖常見症狀如下：

- 手抖
- 心悸
- 出汗
- 焦慮
- 頭暈
- 極度飢餓
- 虛弱和疲倦
- 易怒

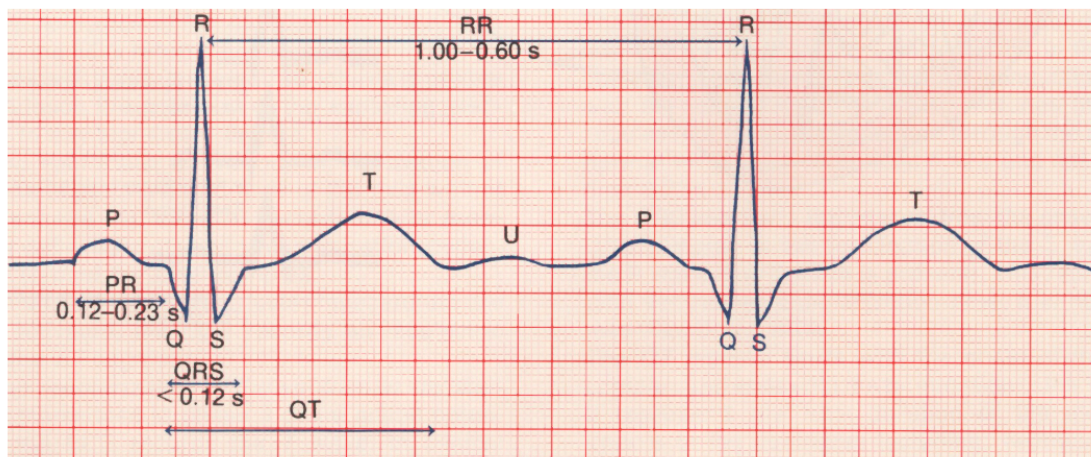


靜態心電圖(Resting ECG):

1. T 波倒置、ST 段抬高:可能代表心肌缺血或心肌梗塞
2. QRS 波異常:可能代表心室肥大或傳導異常

**靜態心電圖定義:**心電圖是一種非侵入性檢查，能記錄心臟的電訊號，幫助醫師診斷心律不整、心肌梗塞、心臟傳導異常等問題。

**量測靜態心電圖方法:**在靜息狀態下進行的心電圖檢查，通常需要將多個電極放置在患者的胸部和四肢上，以測量心臟的電活動。



### 基本心電圖之圖形說明

- P波:心臟收縮造成的第一個波型,是指脈衝(impulse)從竇房結傳出,經過左右心房的去極化的過程。波寬小於0.11 秒。
- PR間段(PR Segment):P波末端至QRS起點之間,代表希氏束-帕金茲的傳導(His-Purkinje system)。
- PR間格(PR Interval):從P波起點至QRS起點,等於P波加PR間段。正常值為0.12~0.2秒。超過0.2秒,就是第一度房室傳導阻滯(1<sup>st</sup> degree AV block)。
- QRS波:包括Q、R、S三種尖峰波,代表脈衝經過左右心室引起的收縮。  
 \* 正常值為0.06~0.10 秒。  
 \* 不完全束支阻滯(incomplete BBB): 0.10~0.12秒。  
 \* 完全束支阻滯(complete BBB): > 0.12秒。  
 \* 窄波(narrow QRS): <0.10秒。  
 \* 寬波(wide QRS): >0.12秒。意指QRS波大於3小格,在一般監視器上,QRS圖形變寬,中間有縫隙的波形。
- ST間段(ST Segment): QRS波終點與T波起點之間。正常時,與PR間段呈現同一水平線(isoelectric, flat)。如果ST間段上升或下降,表示心肌缺氧或心肌梗塞。
- T波:代表了心室的再極化 (repolarization)。對稱而倒置的T波意味著心肌缺氧。高血鉀時, T波呈現尖而高。低血鉀時, T波呈現扁寬。
- QT間隔:從Q波起點至T波結束。正常值介於0.36~0.44秒。大於0.44秒,稱為QT延長(QT prolong)

### 最大心率:

【口袋熊醫師】

一分鐘心跳標準是60~85下

**心跳太快、太慢的7大警訊**

<b>壓力大</b> 壓力會使心臟負荷較大 增加心臟病發中風風險	<b>藥物影響</b> 含咖啡因的藥物可能使 心跳加速	<b>甲狀腺問題</b> 甲狀腺低下,心跳減慢 甲狀腺亢進,心跳加快
<b>心律不整</b> 心律不整病人也常合併 頭暈、頭昏症狀	<b>糖尿病風險高</b> 休息時心跳一分鐘多 10下,糖尿病風險上升 23%	<b>電解質不平衡</b> 喝太多水或水分不足時 就會引發心悸失常

1. 偏低 <60
2. 正常 60<心跳<100
3. 偏高 心跳>220

成年人處於休息狀態的心率則通常介於1分鐘60~100下(bpm)之間

心跳過慢(每分鐘少於60次), 或心跳過快(靜態時每分鐘多於100次), 或心跳不規則, 便可能患上心律不整。

**測量最大心率方法:**感覺自己的脈搏, 計算15秒內脈搏跳動的次數, 再乘上4就等於靜止心率(次/分鐘)。

#### **最大心率改善建議:**

健康成年人改善心肺耐力及身體組成的運動建議:

- **運動類型:**使用大肌群,具節律性,以有氧運動為主。
- **次數:**每週至少規律運動三次。
- **時間:**每次至少二十分鐘。
- **強度:**運動時心跳率應達最大心跳率百分之六十以上,稍流汗又不會太喘

#### **心跳太快/太慢的警訊:**

1. **壓力大:**壓力大會使心臟負荷較大, 進而增加心臟病或中風風險
2. **糖尿病風險高:**休息時心跳一分鐘每多10下, 糖尿病風險上升23%
3. **心律不整:**心律不整病人也常合併頭暈、頭昏症狀
4. **運動不足:**不運動導致心臟不夠力, 靜止心率就會加快
5. **藥物影響:**含咖啡因的藥物可能使心跳加速
6. **電解質不平衡:**喝太多水或水分不足時, 就會引發心律失常
7. **甲狀腺問題:**甲狀腺低下, 心跳減慢;甲狀腺亢進, 心跳加快

## 資料來源

心絞痛:

1. <https://www.vac.gov.tw/fp-772-38991-211.html>

2. [https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/file\\_up/10072/5408/CV-06%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%BF%83%E7%B5%9E%E7%97%9B.pdf](https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/file_up/10072/5408/CV-06%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%BF%83%E7%B5%9E%E7%97%9B.pdf)
3. <https://tw.news.yahoo.com/%E5%A4%A9%E5%86%B7%E4%B9%9F%E9%9C%80%E6%B3%A8%E6%84%8F%E7%8B%B9%E5%BF%83%E7%97%87-%E9%99%A4%E4%BA%86%E8%83%B8%E7%97%9B-%E5%96%98%E4%B8%8D%E9%81%8E%E6%B0%A3-%E9%80%99%E4%BA%9B-%E9%9D%9E%E5%85%B8%E5%9E%8B%E7%97%87%E7%8B%80-040000247.html>
4. <https://news.owltng.com/articles/909456>
5. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18445>

#### 血壓：

1. <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-78746-1.html>
2. <https://health.tvbs.com.tw/medical/348070>
3. [https://www.tyh.com.tw/b\\_health\\_s.php?new\\_id=3353](https://www.tyh.com.tw/b_health_s.php?new_id=3353)
4. [https://health.chiayi.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=4614&s=829683](https://health.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=4614&s=829683)
5. <https://health.udn.com/health/story/5978/5750545>

#### 總膽固醇：

1. <https://med.nhi.gov.tw/ihqe0000/pep00301.html>
2. <https://heho.com.tw/archives/332537>
3. <https://www.yohopower.tw/blogs/health-note/105827>
4. <https://www.lianan.com.tw/drliananepaper/Article/447-3>
5. [https://www.stm.org.tw/health/list\\_detail.aspx?ids=766&TypeID=89](https://www.stm.org.tw/health/list_detail.aspx?ids=766&TypeID=89)

#### 血糖：

1. <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=4865>
2. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=359>
3. <https://blog.health2sync.com/individual-diabetes-glucose-management-goals/>
4. <https://web.mkc.edu.tw/Site/ga?Sn=Dn6pCT%2BfUW1RbEtutY4D2m6TwfEMiMXi&%E8%A1%80%E7%B3%96%E8%A1%9B%E6%95%99>
5. [http://notify.ccgh.com.tw/PT2/upload/center/202101221320\\_0\\_201807041433\\_0\\_1061215%E8%A1%80%E7%B3%96%E8%88%87%E8%82%9D%E5%8A%9F%E8%83%BD.pdf](http://notify.ccgh.com.tw/PT2/upload/center/202101221320_0_201807041433_0_1061215%E8%A1%80%E7%B3%96%E8%88%87%E8%82%9D%E5%8A%9F%E8%83%BD.pdf)
6. <https://www.healthtalks.com.tw/Content.aspx?id=349>

#### 靜態心電圖：

1. [https://wellness.parkonehealth.com/heart\\_checkup/](https://wellness.parkonehealth.com/heart_checkup/)
2. <https://medclinical.wordpress.com/2020/07/21/acls%E7%B0%A1%E6%98%93%E5%BF%83%E9%9B%BB%E5%9C%96%E7%9A%84%E5%9F%B>



[A%E6%9C%AC%E8%AA%8D%E8%AD%98/](#)

最大心率：

1. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882>
2. <https://helloyishi.com.tw/heart-health/what-is-normal-heart-rate/>
3. <https://www.commonhealth.com.tw/blog/4554>
4. <https://www.facebook.com/1948.pch/photos/a.171389306953251/763176747774501/>
5. <https://health.udn.com/health/story/5977/7886631>

冠狀動脈血管數量：

1. [健康刊物 | 全民健康基金會](#)
2. [https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=76&page\\_name=detail&type=970&iid=4504](https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=76&page_name=detail&type=970&iid=4504)
3. <https://www.eonway.com/%E5%86%A0%E7%8B%80%E5%8B%95%E8%84%88-%E9%9B%BB%E8%85%A6%E6%96%B7%E5%B1%A4%E8%A1%80%E7%AE%A1%E6%94%9D%E5%BD%B1%E2%94%80%E2%94%80%E5%81%B5%E6%B8%AC%E5%86%A0%E5%BF%83%E7%97%85%E7%9A%84%E7%AF%A9%E6%AA%A2/>

地中海貧血：

1. [https://www.gga.asia/tc/mominfo/Doctor's\\_Interview/about\\_news\\_detail/2791](https://www.gga.asia/tc/mominfo/Doctor's_Interview/about_news_detail/2791)
2. <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5081>