



本期焦點

健康的隱形殺手：三高話題社群數據調查

- ▶ 這些議題帶起三高話題聲量高峰？網友討論多聚焦這些面向
- ▶ 社群最關注的三高慢性病是「它」 民之所向的意見領袖大公開！

OpView放大鏡

- ▶ 熱門話題調查局 (中暑高危險族群 / 落枕改善方式 / 冰品排行)
- ▶ 熱議文章大公開 (新聞 / PTT / Dcard / Mobile 01 / Instagram / Facebook / YouTube)



研究說明

資料來源與研究方法

Part 1 三高話題整體聲量探索

1-1 三高話題聲量趨勢

1-2 三高話題熱議焦點

Part 2 三高話題社群輿情洞察

2-1 三高疾病聲量剖析

2-2 熱議慢性病關注族群拆解

2-3 熱議慢性病話題意見領袖排行

結論

健康的隱形殺手： 三高話題社群數據調查

主題目錄

前言

「三高」所指即高血壓、高血脂及高血糖，雖在初期時並不會表現出明顯症狀與不適，然實際上「三高」與患上慢性疾病的風險息息相關，亦是引起腦血管和心臟血管疾病的重要原因，根據衛福部所公布的《111年國人死因統計結果》，心臟、腦血管疾病位居第二和第五，糖尿病、高血壓疾病位居第六和第七，可見其所隱藏的威脅不可忽視。受到現代人飲食精緻化、生活作息不佳、缺乏運動習慣等因素影響，除了罹病率增加、健康議題迫切需要被正視外，同時也反應了健康輔助的市場需求。本報告即使用《OpView社群口碑資料庫》，從網路聲量的角度出發，綜覽整體「三高話題」聲量趨勢與熱門文章，並進一步剖析網友關注焦點與話題意見領袖，彙整最全面、真實的社群數據供相關業者及大眾作為參考。





研究說明

- ▶ 資料時間：2023.01.01~2023.07.31
- ▶ 資料來源：討論區、社群網站、新聞、部落格、評論(排除重複留言與非相關討論之抽獎、直播文)。

OpView於觀測範圍內設定「三高話題」之關鍵詞組，框定相關研究文本

Part 1

三高話題 整體聲量探索

1-1 三高話題聲量趨勢

分析三高話題相關討論的整體聲量趨勢，並深入探討熱門話題為何。

1-2 三高話題熱議焦點

針對整體話題的討論文本進行斷詞，以了解網友在三高相關話題的討論焦點。

Part 2

三高話題 社群輿情洞察

2-1 三高疾病聲量剖析

透過維度追蹤三高疾病的討論狀況，了解社群網友對於話題的討論聲量與關注面向。

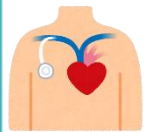
2-2 熱議慢性病關注族群拆解

進一步從聲量最高的慢性疾病切入，觀察七大族群討論聲量，並比較族群間的討論內容差異。

2-3 熱議慢性病話題意見領袖排行

觀測熱議慢性病話題中帶動網友關注的人物頻道，尋找出話題的意見領袖。

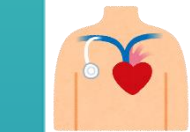




三高話題社會大眾關注高 公眾人物帶起聲量高峰



觀察近半年內三高話題的聲量趨勢，可以發現每日的平均聲量突破千則，人物相關事件新聞更是容易引起社群討論區熱議，帶起大眾對於「疾病」的關心。從上圖日聲量趨勢中的三大高點來看，回顧今年2月時，佛光會創辦人「星雲法師」圓寂的消息除了令廣大信眾哀慟外，其糖尿病纏身逾60年的新聞也受到不少健康類媒體、醫療人士對於該疾病的關注，社群中亦有不少人針對「如何與糖尿病共存、日常保健」進行討論。其後五月時，民進黨主席賴清德因表示自己喝珍奶一定喝全糖而引發全網熱議，網友討論除了提及飲食習慣對疾病的影響外，糖尿病的成因也成為一大熱論焦點。同月前台大院長戴東原辭世，因其有著糖尿病權威的美譽，更是家庭、老人醫學重要推手，該消息一出也引來眾多民眾於新聞底下留言表示不捨，亦有不少病友感念戴院長仁醫仁術，感謝其對醫學界、糖尿病友們的付出。



另外針對三高所會影響到的「器官部位」，如「心臟、心血管、腎臟」等，不少網友也會提醒有三高症狀的病友們需要額外注意，除了務必聽從專業「醫師」的醫療建議，及時就醫、按時服藥外，也可透過日常生活習慣、飲食的調整，來改善身體狀況，社群網路上亦多針對三高患者可多補充的飲食建議分享，如具「蛋白質、維生素」之食品，以及合適之水果。

關注面向	關鍵字詞
疾病症狀	糖尿病、症狀、癌症、三高、發炎、中風、心肌梗塞
器官部位	心臟、心血管、腎臟、皮膚、肌肉
醫療相關	治療、醫師、運動、藥物、手術、就醫、照護
飲食調整	飲食、食物、熱量、蛋白質、維生素、水果





高血糖話題最受熱議



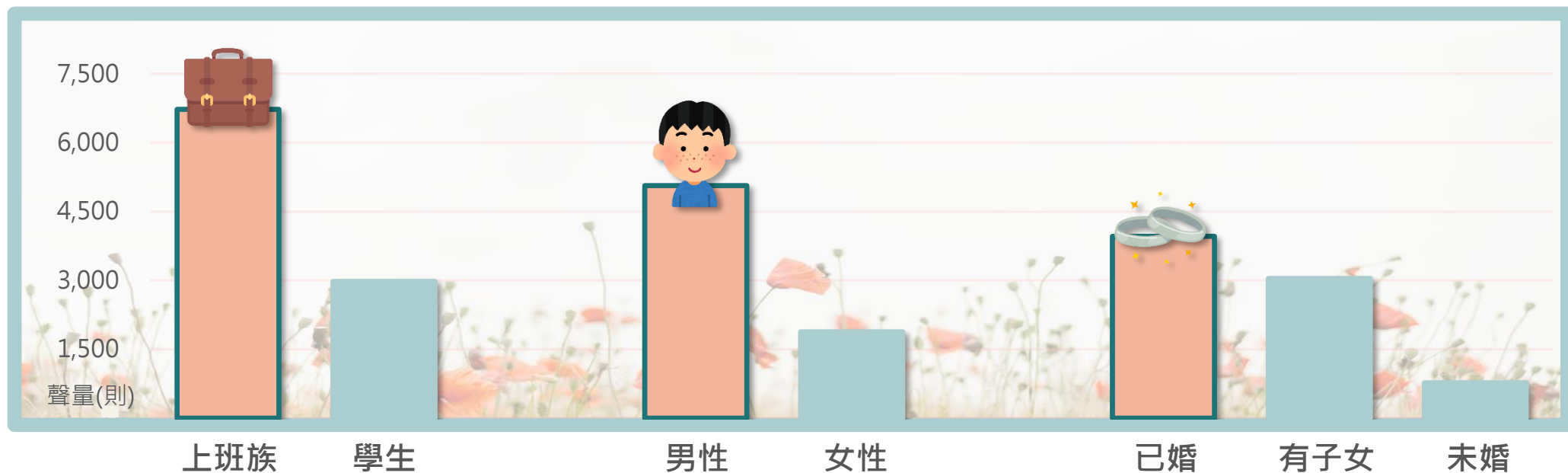
▲三大慢性疾病話題聲量直條圖

高血壓保健方式資訊分享多

三高彼此間雖環環相扣，不過面對不同的疾病問題，網路上的話題討論面向亦有所差異。而接下來我們便進一步自網路聲量的角度，了解網路上民眾對於三大慢性疾病分別的討論熱度。首先看到最受網友關心的「高血糖」議題，因高血糖是糖尿病常見症狀，相關新聞事件常受到熱議外，社群討論區中也常見網友請益適合高血糖族群的飲食方式，或分享自身的血糖值與身體狀況、疾病照護日常，醫療資訊需求高且廣，相關文章常能引起廣大共鳴。再看到討論度第二的「高血壓」，疾病初期雖無顯著症狀，但卻是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子，討論區中便有鄉民分享自己體檢後才發現血壓早已超標，引來不少網友留言提醒還是要尋求專業醫療建議，以及需規律運動、健康飲食等。而同為增加罹患心血管疾病的一大主因——「高血脂」，若是疏於控制，其所可能導致的中風、心肌梗塞等問題更是致命，相關醫療保健資訊，如預防照護、黃金自救、急診判斷等，均備受矚目。

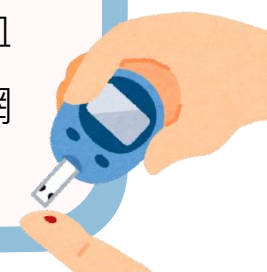


上班族為話題主要關注者 已婚者聚焦家人照護話題



▲高血糖話題關注者聲量長條圖

進一步剖析關注高血糖話題的族群差異，藉此得知話題的主要關注者，從上圖中可以看到上班族對於高血糖話題的討論聲量最高，相較於學生族群，上班族因長時間待在辦公室又多外食，且年齡層相對高，因此對於高血糖話題也有著較高的討論與關注度。另外男性族群討論聲量遠高於女性，對於相關話題明顯較感興趣，討論多涵蓋新聞事件、高糖飲食等內容。而已婚、有子女族群對於高血糖話題也有著一定的關注度，如對於伴侶、家人身體健康狀況的請益與分享文，往往能吸引不少網友參與討論，社群共鳴度高。接下來我們將針對族群聚焦內容差異進行分析。



The image displays four word clouds, each representing a different target audience for a health-related product or service. The word clouds are arranged in a 2x2 grid, with 'VS' (Versus) symbols between them, suggesting a comparison or choice between these groups.

- Top Left (上班族 - Working Class):** The word cloud is primarily purple and blue. Key terms include '醫師' (Doctor), '健康' (Health), '治療' (Treatment), '飲食' (Diet), '運動' (Exercise), '疾病' (Disease), '風險' (Risk), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder).
- Top Right (學生 - Students):** The word cloud is primarily green and yellow. Key terms include '醫師' (Doctor), '健康' (Health), '治療' (Treatment), '飲食' (Diet), '運動' (Exercise), '疾病' (Disease), '風險' (Risk), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder).
- Bottom Left (男性 - Men):** The word cloud is primarily blue and green. Key terms include '醫師' (Doctor), '健康' (Health), '治療' (Treatment), '飲食' (Diet), '運動' (Exercise), '疾病' (Disease), '風險' (Risk), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder).
- Bottom Right (女性 - Women):** The word cloud is primarily pink and purple. Key terms include '醫師' (Doctor), '健康' (Health), '治療' (Treatment), '飲食' (Diet), '運動' (Exercise), '疾病' (Disease), '風險' (Risk), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder), '控制' (Control), '藥物' (Medication), '問題' (Problem), '建議' (Advice), '預防' (Prevention), '捐血' (Blood Donation), '改善' (Improvement), '降低' (Lower), '症狀' (Symptoms), '醫療' (Medical), '心臟' (Heart), '提醒' (Reminder).

▲族群討論代表詞〔註1〕文字雲

延續上一頁的族群聲量分析，選擇高血糖話題討論度最高的兩大族群——上班族與男性，並分別與其相對的族群做比較，透過代表詞了解族群間的關注面向差異。首先在上班族與學生族群的討論之中，上班族更關注醫師、健康資訊，對於藥物控制、治療相關話題亦較高，或提及希望能透過「日常飲食、運動」等來改善身體健康狀況；而學生族群則更聚焦於「飲食、食物」的成分與品項，如針對各式水果、食材中的「蛋白質、澱粉、營養素、Omega3」等營養成分關注度高。

接著再看到於兩性的討論中，男性對於相關「新聞」人物如「統神、館長、賴清德」等人關注度亦較高，或多提及「果糖、珍奶、飲料」等可能導致高血糖的飲食習慣；而女性則是對於「糖尿病」後的醫療行為如「醫師、治療、檢查、醫院、手術」等詞討論度更高外，亦較多提到希望能改善自身的「身體」狀況，提及如「控制、體重、肥胖、減重」等。

[註1] 族群代表詞係透過演算法計算，得出一族群相對於另一族群更關注的詞彙，進而了解各族群關心的話題重點。



意見領袖多醫療背景人物 醫師經驗分享貼文引迴響

#	熱門意見領袖	觀測期間 聲量則數	該頻道熱門相關主題文章
1	糖尿病心法.洪建德博士	 1,222	糖尿病足 這位60歲的男性病人是我的好客戶，讓我看了20多年，在這之前他糖...
2	宋晏仁醫師 x Cofit 初日	 580	每天吃便當小心得 糖尿病 ?! 原來這些食物全是爆糖陷阱! 實測三招教你成為...
3	王介立醫師	 556	怎樣的飲食習慣會促成第2型 糖尿病 ? 我們來看看這個前天發表在《Nature ...
4	白天手術房晚上健身房	 360	糖尿病就一輩子 糖尿病 嗎? 只有吃藥控制一個選項嗎?
5	金菩提宗師 Grandmaster JinBodhi	 335	有效降三高的茶飲，幫你預防 糖尿病 、高血壓和心腦血管疾病#降血糖#降血壓#...
6	阿淇博士 Dr. Achi	 331	不吃水果會 糖尿病 !? 吃肉傷身? 重量級期刊互相打臉!
7	BigBrother大師兄	 219	看到熱炒店白飯的新聞，讓我想起我在高中時代很窮的時候，那附近有一家自助...
8	郭葉珍	 215	從妊娠糖尿病，我就知道我有 糖尿病 體質，送基因去檢驗，不意外的，也驗證了我...
8	李婉萍營養師	 215	[錯誤早餐搭配法 血糖升高]昨天早上 糖尿病 門診 阿伯 的 血糖高 早餐吃這個麵...
10	安欣瑜醫師	 210	「阿姨，這次檢查確定你有 糖尿病 喔! 儘量不要吃甜食.....」我口沫橫飛地衛教...

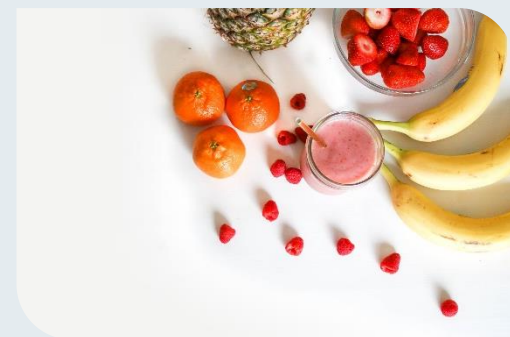
最後我們使用頻道標籤篩選，觀測帶動高血糖相關討論話題的「人物」頻道^{註2}，以了解話題當中的意見領袖。綜觀聲量前10名的人物頻道，可以發現其中又以具備醫學知識背景之社群頻道最能吸引網友參與討論。

其中**洪建德博士**身為專業內科醫師，時常於粉專上分享糖尿病醫學知識、自身臨床經驗，並呼籲民眾高血糖問題務必盡早預防、治療，透過深入淺出的分析向大眾傳遞資訊，時常能引起不少社群迴響。另外如**宋晏仁醫師 x Cofit 初日**、**白天手術房晚上健身房**、**阿淇博士 Dr. Achi**等YouTube頻道，透過影片破解大眾常見的高血糖、糖尿病迷思，吸引不少粉絲觀看、留言互動；而社群中的意見領袖如**BigBrother大師兄**、**郭葉珍**藉由分享自身與糖尿病之相關經驗，亦成功於社群中製造話題，帶動討論熱度。

本期重點整理

Part 1 三高話題整體聲量探索

- **日聲量趨勢分析**：從聲量趨勢可發現三高話題討論熱度高，而再自聲量高點來看，人物所帶動的相關話題事件新聞，更容易引起社群媒體關注。
- **話題熱議焦點**：三高話題涵蓋範圍廣泛，其中三高延伸可能增加的「疾病症狀」引發機率，成為眾人熱論焦點，另外針對適合三高患者的「飲食建議」亦多討論。



Part 2 三高話題社群輿情洞察



- **三高疾病聲量排行**：高血糖話題獲聲量第一，相關新聞事件常受到熱議，社群討論區中也常見網友請益高血糖族群相關問題，社群共鳴度高。
- **高血糖話題關注族群**：上班族為話題主要關注者，相較學生族群更關注醫師、健康資訊；而男性與女性相比，對於相關「新聞」人物之關注度較高，或多提及「全糖、飲料、果糖」等飲食習慣。
- **高血糖話題意見領袖**：意見領袖中以具備醫學知識背景之社群頻道最能吸引網友參與討論，其中**洪建德博士**於粉專上分享看診經驗，並呼籲民眾高血糖問題務必盡早預防、治療，引起不少社群迴響。



AI · Data · Cloud

AI賦能未來： 數據驅動解決方案發表會

電商平台優化 · 新一代企業知識管理系統

9/19 (二) 集思北科大會議中心



意藍資訊 董事總經理

Willie 楊立偉



資深數據應用顧問

Chris 楊智宇



資深數據應用顧問

Jack 邱鈺傑

[點擊了解詳情 >>](#)



Social Lab網路新聲量 熱門話題調查局

觀測期間 | 2023.08.14-08.20

Social Lab每週追蹤特定主題，把網友想法一次說給你聽！

感謝各大媒體引用《Social Lab社群實驗室》透過
《OpView社群口碑資料庫》剖析之獨家主題文章！



被烈日曬到頭暈腦脹？這五大族群要小心中暑熱傷害！

- 「戶外工作者」長時間曝曬需做好防曬多喝水 「慢性病患」身體排汗散熱機能差易中暑.....[繼續閱讀](#)



落枕脖子無法動彈？網推5招舒緩「脖頸疼痛」超有效

- 徒手治療居冠 吃藥、針灸、打針，使用吹風機也有用！.....[繼續閱讀](#)



快用沁涼冰品去你的熱！「這些」冰品原來那麼受歡迎？

- 超商霜淇淋優惠不斷 冰沙製作方式簡單、口感豐富引起網友議論.....
- 夏季盛產的「芒果」入冰讓人愛不釋手 「咖啡」成「大人系」最愛口味.....[繼續閱讀](#)



前往Social Lab



觀測期間：2023.08.14-08.20



網友熱議文章大公開

OpView放大鏡



新聞 聲量探索排行榜

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	3,402	Yahoo新聞 > 社會地方	高虹安涉詐領助理費案北檢偵結上午說明
2	3,113	LINE TODAY > 娛樂	宣布離台！錫蘭批「台北天氣熱成狗屎」轟台灣媒體：你們自生自滅吧
3	2,447	LINE TODAY > 國內	共軍警告台獨！宣布圍台軍演國防部怒了：派適切兵力應對
4	2,132	LINE TODAY > Ettoday新聞雲	高虹安起訴全文！逼助理浮報公費拿46萬「洗頭買雙眼皮貼」
5	2,066	LINE TODAY > 上報	台電虧損4000億元瀕臨破產高層透露電價恐「有秩序調整」
6	1,931	Yahoo新聞 > 焦點	和解破局？郭台銘爆怒轟侯柯：把我當敵人不敢打賴清德
7	1,734	LINE TODAY > 國內	【高虹安起訴】一審判刑即停職民眾黨回應3句話
8	1,664	Yahoo新聞 > 焦點	羅馬機場出現台灣新國旗？李安妮：該思考法定地位了
9	1,554	LINE TODAY > 理財	遭中國禁638天後開放，鳳梨釋迦回不去出口盛況背後原因不只一隻蟲
10	1,517	Yahoo新聞 > 政治	國防部譴責共軍台灣周邊海空演訓不理性挑釁國軍適切兵力應對



看新聞其他時期排行榜



Dcard 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	1,688	感情	男友不願意給我五百塊
2	944	感情	男友偷了我媽的內衣褲去意淫
3	901	感情	女友不單純2 - 對話截圖
4	875	感情	保險套真的好貴
5	737	心情	家人一直想知道我的存款
6	689	感情	因為男友不小心，我毀容了
7	688	感情	男友一天到晚不爽就封鎖
8	636	心情	終於懂大家為什麼不喜歡搭台鐵了
9	545	閒聊	屁股蛋放在咖啡廳桌上
10	526	心情	我失手打了我媽



看Dcard其他時期排行榜



PTT 聲量探索排行榜 (排除閒聊文、贈獎文、直播文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	2,303	BabyMother	Re: [心得]雙語囡仔的大腦發展講座筆記
2	1,849	Gossiping	Re: [新聞]力挺高虹安清白柯文哲：要貪污的人不
3	1,841	PC_shopping	[閒聊]原價屋組新電腦有機會組到退貨的顯卡?
4	1,739	Baseball	[炸裂]王柏融
5	1,711	Gossiping	[新聞]和解破局? 郭台銘爆怒轟侯柯：把我當敵
6	1,696	Boy-Girl	Re: [討論]為啥那麼多未婚的爭論月中啊
7	1,615	Gossiping	Re: [新聞]中捷列車不堪修復共求償2.6億興富發指
8	1,557	Gossiping	[新聞]父親遭批「大吃綠能」 賴品妤：有任何
9	1,521	Gossiping	[新聞]賴清德首提「無台灣獨立路徑」「中華民
10	1,464	Gossiping	[新聞]「助理願意捐出加班費!」高虹安怒斥



看PTT其他時期排行榜



Mobile01 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、閒聊文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	440	汽車_汽機車七嘴八舌	重機與汽車擦撞，重機說汽車未保持距離，上網討公道，汽車不認同
2	394	居家_房地產資訊	台灣房地產倒一堆人會失業你們真的要嘛
3	334	時事_台灣新聞	賴清德霸氣說明：沒有獨立路徑！「中華民國」國名不會改！
4	274	汽車_汽機車七嘴八舌	台灣車價全球第6貴
5	269	時事_台灣新聞	老共開始正式啟動了
6	232	親子_婚姻感情	可能是老婆外遇的故事
7	220	時事_台灣新聞	父持股不到1%卻當董事長賴品妤：民間企業一直都這樣
8	193	時事_國際新聞	華為回來了-謝謝美國制裁
9	173	時事_兩岸新聞	中國田徑運動員男扮女裝
10	170	汽車_汽機車七嘴八舌	驚魂記!國道聯結拖車貼太近不到10米隨後從右側靠近切車道



看Mobile01其他時期排行榜



Instagram 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	467	L M L入哇嵐教 (@lester0313____)	真的是彩虹問號欸^_^
2	411	Jay Chou 周杰倫 (@jaychou)	送上大家一張三寶爸的帥照哈哈#birthday #week
3	388	udn.com 聯合新聞網 (@myudn)	大哥，你故意的嗎...【新竹男過馬路故意蹲下】 @...
4	349	小吉迷因 (@meme_.maomao)	這圖是不是也有聲音==
5	337	G.E.M.鄧紫棋 (@gem0816)	又一年的生日～感謝上帝今年生日在工作中度過。我一直比較重視生日的儀...



看Instagram其他時期排行榜



Facebook 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	7,188	好想去喔	全新開幕恐龍樂園「古生物奇幻樂園」多項設施無限玩，戲水區、恐龍快車、卡丁車滑草...
2	7,086	東森娛樂	Ki編啊：店員危機處理得也太好了吧？米奇闖餐廳店員淡定壓制！超帥1腳踩網喊：這...
3	6,423	爆料公社	如果連續一個月只能吃一種食物，你會吃什麼？
4	6,020	ETtoday新聞雲	若當選總統…柯文哲：「我支持安樂死」
5	5,968	高虹安	謝謝大家的關心，每一聲加油，我都好好地收到了。有些話，也想和大家說明。首先，...



看Facebook其他時期排行榜

YouTube大熱門 (排除贈獎文)

1

不要臉

造假人設

【攝徒日記Fun TV】八炯談論中國網紅Jake募款事件
利用母親生病騙台人捐款太可惡！



看YouTube其他時期排行榜

2

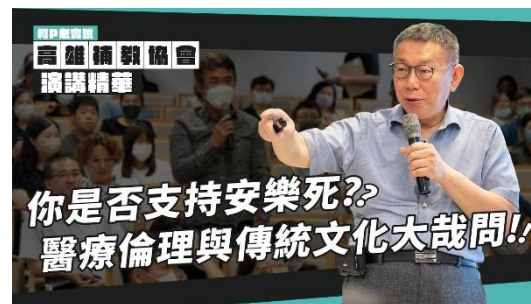
老高有抄襲嗎？
4組影片一次對比！

【志祺七七 X 圖文不符】老高爭議影片細節對比！到底是抄襲還是巧合？

3

大叔十年不開冷氣
被網友嘲笑是瘋子

【叉雞】香港大叔十年不開冷氣只為環保？引發網友留言調侃太瘋狂



【柯文哲】柯文哲支持安樂死？從醫
案例分享與Q&A大哉問



【卡提諾狂新聞】民進黨立委賴品妤
反對重啟核電！卻遭起底背景是綠能
小公主？

欲了解更多
請與我們聯繫

聯絡電話：02-2755-1533

業務信箱：sales@eland.com.tw

<https://www.opview.com.tw/contactus>

OpView Insight
免費體驗

<https://go.opview.com.tw/>