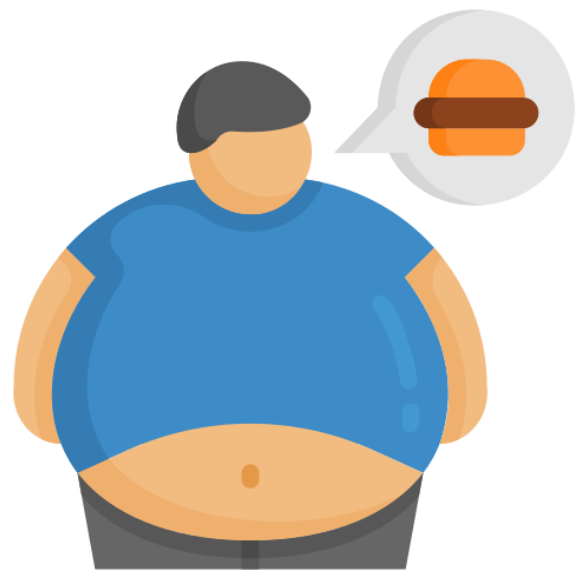


(C) Flaticon.com

代謝症候群



(C) Flaticon.com

國軍高雄總醫院屏東分院

蘇曉逢 營養師

圖片來自Flaticon

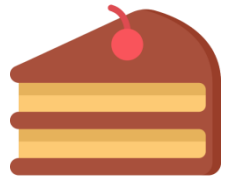
代謝症候群 5 大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；有任一項者則為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值	
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋)	女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl	
三酸甘油脂偏高	≥ 150 mg/dl	

為什麼會得到代謝症候群？

- 不良的生活型態約佔50%
 - 高油、高糖飲食
 - 活動量不足
 - 飲酒過量
 - 有吸菸習慣
 - 長期壓力過大
- 遺傳約佔20%



(C) Flaticon.com



預防代謝症候群

- 聰明選、健康吃
- 做檢查，早發現
- 站起來，動三十
- 不吸菸，少喝酒
- 壓力去，活力來

聰明選、健康吃

- 均衡飲食



聰明選、健康吃

- 三低一高：低油、低糖、低鹽、高纖
 - 少油炸
 - 少精緻甜點及含糖飲料
 - 少加工食物及醬料
 - 多原型蔬菜及水果

做檢查，早發現

國民健康署免費提供健康加值方案

- 1、40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次，滿 65 歲民眾每年 1 次。
- 2、內容包含代謝症候群篩檢，包括血壓、腰圍測量、血糖、三酸甘油酯與高密度脂蛋白膽固醇抽血檢查，健康行為與憂鬱檢測。

站起來，動三十

運動一分鐘、多活四分鐘

運動的好處

- 可以維持理想體重。
- 可以提升胰島素敏感度。
- 可以提升「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL-C)。
- 促進骨骼、肌肉、關節的功能，增加鈣質吸收。
- 促進手眼協調、避免跌倒。
- 預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性疾病。
- 穩定心情、提高自信，降低憂鬱和焦慮，個性更積極、樂觀。



不吸菸，少喝酒

吸菸和過量飲酒對健康的危害很大

吸菸	過量飲酒
1. 慢性支氣管炎	1. 酒精性肝炎
2. 肺氣腫	2. 脂肪肝
3. 心臟血管疾病	3. 肝硬化
4. 糖尿病	4. 胃潰瘍
5. 骨質疏鬆症	5. 十二指腸潰瘍
6. 容易導致孕婦早產或流產	6. 糖尿病
7. 癌症	7. 中風及心血管疾病

壓力去，活力來

Q . 生活和工作壓力大，沒辦法放鬆，怎麼辦？

A . 轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。



資料來源

- 國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/>
- 圖片:[Fat icons created by pongsakornRed - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/fat "fat icons")
- 圖片:[Obesity icons created by lapiyee - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/obesity "obesity icons")
- 圖片:[Cake icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/cake "cake icons")
- 圖片:[Fries icons created by Pixel perfect - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/fries "fries icons")
- 圖片:[Fried chicken icons created by ultimatearm - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/fried-chicken "fried chicken icons")

謝謝大家