

代謝症候群

甚麼是代謝症候群

- **一粗 二高 血脂異常**
- 代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象
- 然而以上這些數值卻又還沒有達到慢性疾病的標準，所以代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊

代謝症候群是健康亮黃燈

- 代謝症候群未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風的機率分別是一般健康民眾的6、4、、2倍

成人代謝症候群的定義

- 符合三個或以上條件的危險因子，即為代謝症候群

	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 \geq 90公分 (35吋半) 女性 \geq 80公分 (31吋半)
二高	血壓偏高	收縮壓 \geq 130 毫米汞柱 舒張壓 \geq 85 毫米汞柱
	空腹血糖值偏高	\geq 100 毫克 /100c.c.
血脂異常	三酸甘油酯偏高 (TG)	\geq 150 毫克 /100c.c.
	高密度脂蛋白膽固醇偏低 (HDL)	男性 $<$ 40 毫克 /100c.c. 女性 $<$ 50 毫克 /100c.c.

甚麼人容易有代謝症候群

- 遺傳因素佔20%
 - 有高血壓、糖尿病、高血脂家族病史
- 不良生活習慣佔50%
 - 低纖、高糖、高油飲食習慣
 - 活動量低(1.7-2倍)
 - 壓力
 - 吸菸(1.5倍)
 - 過度飲酒

腰不瘦 就容易夭壽

【腹部肥胖：就是腰圍過粗啦！】

腰圍過粗：以正確的方法測量出的腰圍值為

男 \geq 90公分 (35吋半)

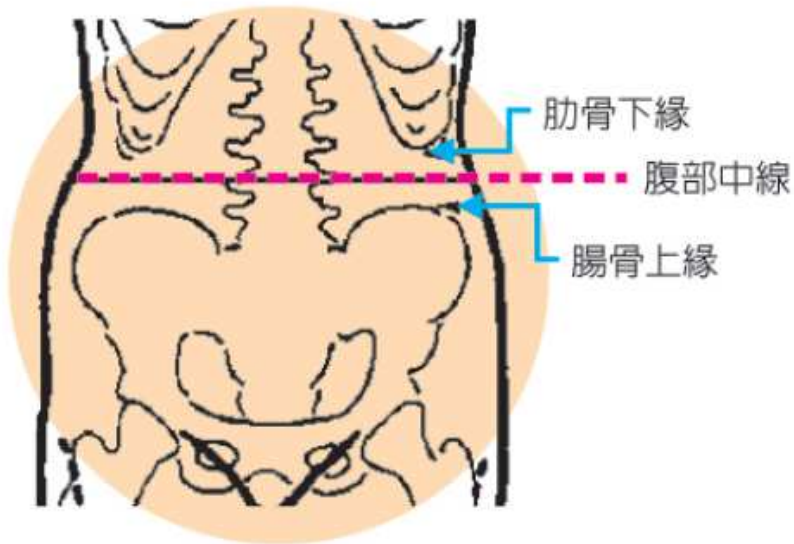
女 \geq 80公分 (31吋半)



腰圍過粗，
有50%會有代謝症候群！
加上血壓有點高，
則提高為75%會有代謝症候群囉！
千萬別小看腹部肥胖的威力。



正確量腰圍的方法



五大絕招 預防代謝症候群



1 聰明選、健康吃



2 動動手，動動腳



3 做檢查，早發現



4 不吸菸、少喝酒



5 壓力去，活力來

聰明飲食 三低一高



- 低糖：減少熱量、避免三酸甘油酯過高



- 低油：減少熱量、避免低密度膽固醇過高



- 低鹽：改善血壓偏高



- 高纖：吸附食物中的油脂和膽固醇

要活就要動

1 號餐 增強心肺功能的運動

方式	好處
慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、太極拳、外丹功、有氧運動。	1. 增進心、肺及血液循環等功能。 2. 預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等。

2 號餐 增強肌肉更有力的運動

方式	好處
仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身。 	<ol style="list-style-type: none">1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力。2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛。3. 提升身體代謝率。

3 號餐 增強肌肉及關節柔軟度的運動

方式	好處
伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈等。 	<ol style="list-style-type: none">1. 放鬆緊繃的肌肉跟僵硬的關節，讓它能夠輕鬆自如。2. 減少扭傷、拉傷、腰酸背痛等運動傷害。

定期檢查 早發現 早治療