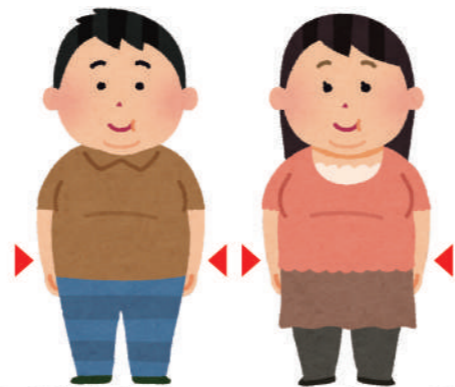




當健康的守門員
代謝症候群OUT!

5大危險因子要注意!

腹部肥胖



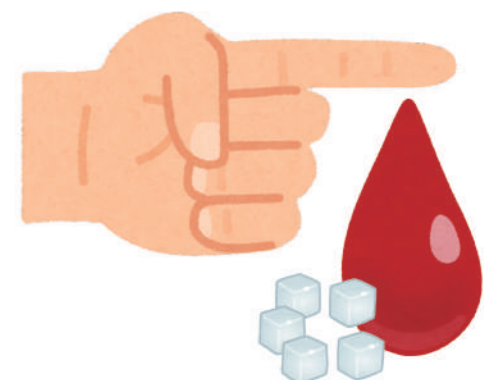
- 男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)
- 女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)

血壓偏高



- 收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
- 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

血糖偏高



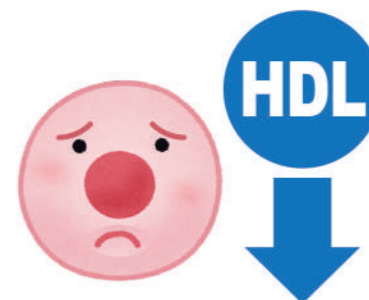
- 空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$

三酸甘油酯偏高



- 空腹三酸甘油酯偏高：
⚠️ $\geq 150\text{mg/dL}$

好的膽固醇過低



- 高密度脂蛋白膽固醇偏低：
 - 男性 $< 40\text{mg/dL}$
 - 女性 $< 50\text{mg/dL}$

知識⁺：看看您是候選人或是當選人喔！

- 符合一項為高危險群
- 符合三項(含)以上，即為代謝症候群



得到下列疾病的機率，分別是一般健康民眾

糖尿病	高血壓	高血脂症	心臟病及腦中風
-----	-----	------	---------

6倍 **4倍** **3倍** **2倍**

遠離三高 高血壓·高血糖·高血脂 向腰圍過粗說不

預防5絕招

第1招：聰明選、健康吃：

運用「我的餐盤」飲食指南，均衡攝取六大類食物，並搭配「三低一高」的飲食習慣。(請參考右側飲食篇)



第2招：不吸菸、少喝酒



免費戒菸專線 0800-636363

第3招：站起來，動30：

減少久坐；一天至少運動30分鐘。



第4招：壓力去，活力來：

(1)轉移憂慮，適當發洩，如唱歌、運動。
(2)正向思考，尋求家人、朋友聊天。或勇於尋求醫師或心理諮商師協助。



第5招：做檢查，早發現：

成人預防保健 「健康加值」方案

40~65歲每3年一次
65歲以上每1年一次
(45-75歲終身一次B、C肝炎篩檢)



免費癌症篩檢

子宮頸癌	口腔癌	乳癌	大腸癌	肺癌
30歲以上婦女	(1)30歲以上嚼檳榔或吸菸者 (2)18歲以上嚼檳榔原住民	45-69歲婦女 或40-44歲具家族史	50-未滿75歲民衆	(1)50至74歲男性 或45至74歲女性 具家族史者 (2)50至74歲重度吸菸史
每年1次 子宮頸抹片 檢查	每2年1次 口腔黏膜 檢查	每2年1次 乳房X光 攝影檢查	每2年1次 糞便潛血 檢查	每2年1次 低劑量電腦 斷層(LDCT)

「健康飲食」報你知



我的餐盤與三低一高

低油：

多選用植物油，如芥花籽油、葵花油；避免使用動物油，如豬油、牛油等。



低糖：

多選用新鮮蔬菜、水果；避免蛋糕、巧克力及含糖飲料等。



低鹽：

少吃加工、醃製品，如燻雞、罐頭等，亦避免選勾芡或淋過多醬汁食物。



高纖：

多選用糙米、燕麥等代替白飯、麵條等。

