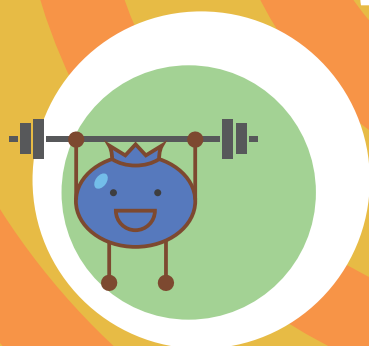
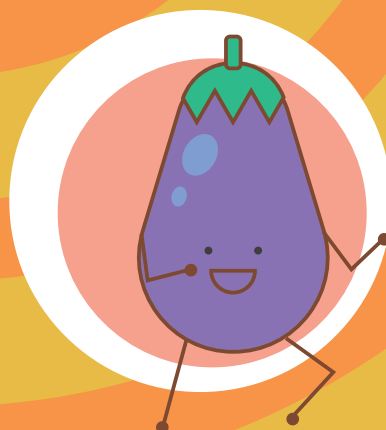
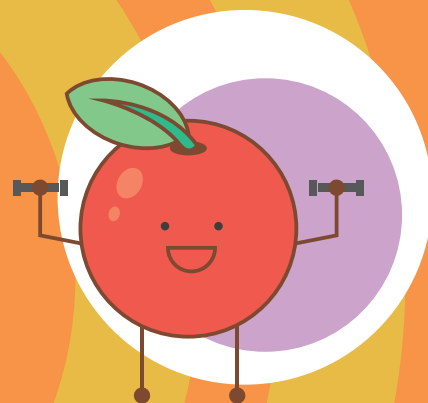


健康
動
起來



代謝症候群防治

代謝症候群簡介

代謝症候群是一群易導致心血管疾病的危險因子總稱，並非疾病，而這些危險因子主要包括高血壓、血脂異常、糖尿病、肥胖、以及高尿酸與凝血因子的不正常等等，這類病人的心血管疾病機會大大增加，死亡率是一般人的1.5 至2.5 倍。

你是不是代謝症候群？

代謝症候群5大指標

危險因子	異常值
腰圍過粗	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 $\geq 130\text{mmgh}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmgh}$
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 $< 40\text{mg/dl}$ 女性 $< 50\text{mg/dl}$
空腹血糖值偏高	$\geq 100\text{mg/dl}$
三酸甘油脂偏高	$\geq 150\text{mg/dl}$

若三項或以上超標，及為代謝症候群

若有一項為代謝症候群高危險群

為何成為代謝症候群？

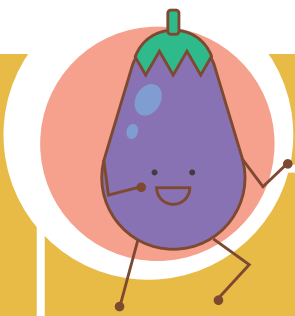
隨著經濟的成長與社會的進步，人的生活水平也相對提升，因此精製化的飲食和不正常的生活，造成身體負擔越來越大，因此形成代謝症候群。

不良的生活型態約佔50%

缺乏運動、不良的生活作息、高油、高糖、高鹽、低纖維的飲食習慣。

遺傳因素約佔20%

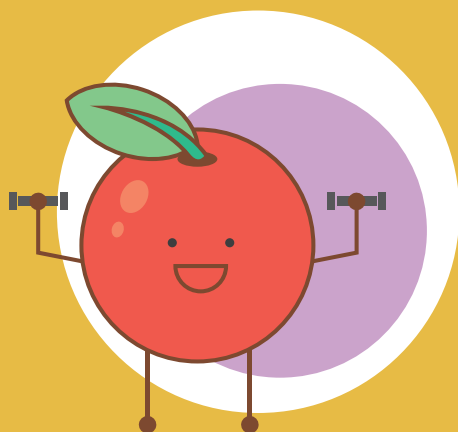
有糖尿病、高血壓、高血脂等遺傳疾病，會提升罹患代謝症候群的機率。



預防代謝症候群的五大絕招

- 第一招・聰明選、健康吃
- 第二招・站起來，動30
- 第三招・不吸菸、少喝酒
- 第四招・壓力去，活力來
- 第五招・做檢查，早發現





第一招 聰明選、健康吃

健康飲食「三低一高」

低油、低鹽、低糖、高纖

均衡飲食六類足

水果類

2-5份



蔬菜類

3-6份



全穀根莖類類

2.5-5碗



豆魚肉蛋類

4-12份



低脂乳品類

1.5-2杯



油脂與

堅果種子類

油脂4-7茶匙、堅果1份



水

2000cc



第二招 站起來、動 30

運動的五大好處

1. 促進身體健康
2. 增進「心理」健康
3. 提升學習與工作表現
4. 增加肌肉量，讓身體內、外都漂亮
5. 增添自信，帶來正向的影響與改變

減少久坐，一天至少運動 30 分鐘

多走樓梯

核心訓練

球類運動

慢跑

爬山

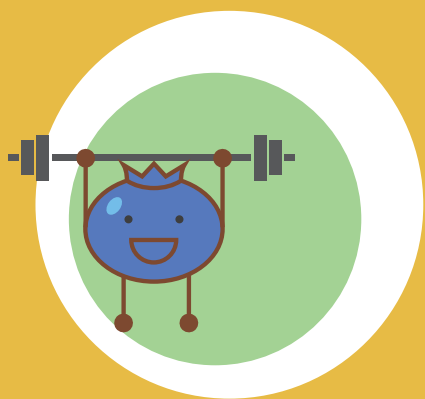
太極拳

健身

有氧體操

健走

瑜珈



第三招 不吸菸、少喝酒

吸菸與飲酒的危害

吸菸

- 心臟血管疾病
- 慢性阻塞性肺病、氣喘
- 消化性潰瘍、肝硬化、肝炎
- 骨質疏鬆、骨骼肌肉痠痛
- 性功能障礙、不孕症
- 牙周病、白內障
- 吸菸收縮你的血管

飲酒

- 肥胖
- 記憶力減退和癡呆
- 脂肪肝
- 中風
- 高血壓
- 心肌炎
- 肺炎和肺結核

戒菸專線 0800-63-63-63

戒菸專線服務中心

<http://www.tsh.org.tw/>

戒酒無名會

<http://www.aataiwan.org/>

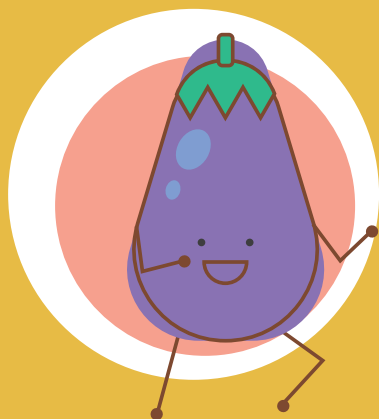


第四招 壓力去、活力來

在生活上我們總是會面對來自各領域不同的壓力，像是職場、家庭、也有可能是經濟上的重擔，然而適度的壓力能督促我們成長，但當壓力突破臨界點時，恐怕會令人沮喪難堪，而人們常常以「吃」美食來舒緩壓力，卻造成身體上的負擔。

如何更健康的放鬆壓力？

我們可以藉由自己的興趣來舒緩壓力，像聽音樂、閱讀書籍、畫畫等靜態活動來充實自我，並且讓心情放鬆，或是透過動態的活動像打球、健走、瑜珈等運動來釋放自己的情緒並且獲得更好的體態喔。



第五招 做檢查、早發現

國民健康署免費提供健康加值方案

- 40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次。
- 滿 65 歲民眾每年 1 次。

內容包含血壓、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等。

2年1次

口腔癌-口腔黏膜檢查

- 30歲以上有嚼檳榔
(含已戒檳榔) 或吸菸者
- 18歲以上有嚼檳榔
(含已戒檳榔) 原住民

2年1次

大腸癌-糞便潛血檢查

- 50至未滿75歲民眾

2年1次

乳癌-乳房X光攝影檢查

- 45-69歲婦女
- 40-44歲二等血親內
曾罹患乳癌之婦女

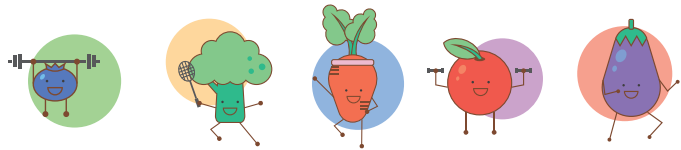
3年1次

子宮頸癌-子宮頸抹片檢查

- 30歲以上婦女

我的健康護照

記錄我的每一天



日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

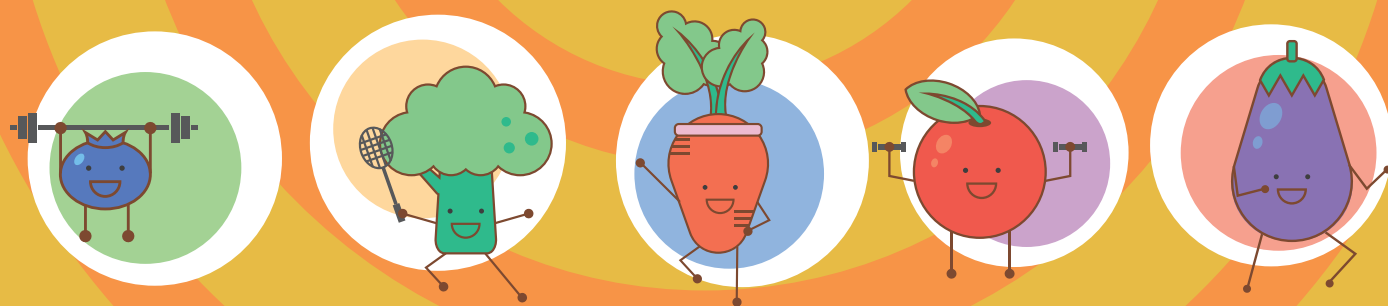
日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		

日期	血壓	血糖
	早	
	晚	
今天吃了...		



衛生福利部國民健康署