

【健康腰圍的維持-認識代謝症候群】

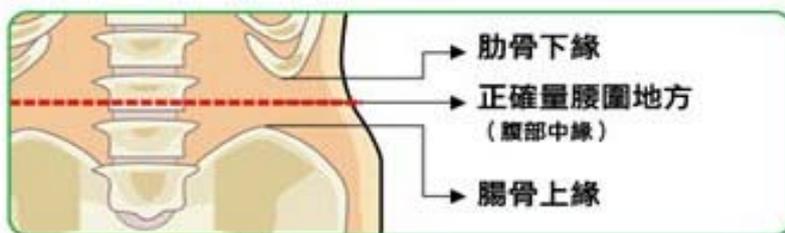
發行日期：111年4月6日

隨著清明連假的大魚大肉，腰圍容易在假日的放縱中失守，加上新冠肺炎疫情影響，民眾在家少動多吃導致代謝症候群機會大增，「肥胖」為全球首要健康問題，體重過重及肥胖是造成慢性疾病的主要危險因素，國人十大死因中，8項死因與肥胖有關，影響健康甚鉅，透過腰圍及血壓量測搭配定期篩檢，了解身體狀況藉以達到早期預防的效果。

腰圍過大所代表的腹部肥胖，表示內臟脂肪囤積過多，易造成高血脂、高血糖、高血壓等俗稱「三高」之情況，是診斷代謝症候群的指標之一。代謝症候群患者罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」等慢性病的機率，分別為無代謝症候群者的6、4、3、2倍。故防治代謝症候群須先從維持健康腰圍做起。

正確量腰圍方式

正確量測腰圍方法



1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立。
2. 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點(大約為肚臍處)，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。

代謝症候群的警戒指標

1. 腰圍過粗：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)；女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)。
2. 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
3. 空腹血糖偏高：空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
4. 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ ；女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。
5. 三酸甘油酯偏高：三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ 。

有任一項者為代謝症候群高危險群；三項(含)以上即認定為代謝症候群，且依據衛生福利部國民健康署調查，有代謝症候群罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍、2倍。

預防代謝症候群小撇步：

1. 健康飲食:少糖、少鹽、少脂、高纖、多蔬果。
2. 規律運動:每周至少5天，每天至少30分鐘。
3. 體重控制:減少熱量攝取，減重後體重不復胖。
4. 戒菸和節制飲酒。
5. 定期檢測血壓、血糖、血脂。



資料來源：

參考資料

1. 千禧之愛健康基金會
<https://www.1000-love.org.tw/contents/views?id=38>
2. 台北市政府衛生局
https://health.gov.taipei/News_Content.aspx
3. 台中市政府衛生局

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

