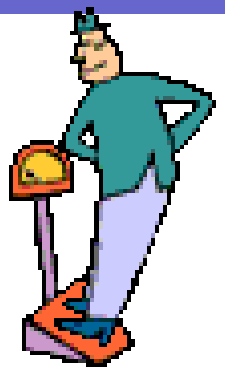
打擊肥胖、雲林尚讚

- 挑戰102

打擊肥胖、雲林尚讚

102---打擊肥胖、雲林尚讚



社區推動委員會

腹圍看肥胖

- 拒絕當---
- 大『腹』翁
- 大『腹』婆
- 腰圍80【女】、90【男】

  健康常維持

代謝症候群

主講：虎尾鎮衛生所

護理長 林梅芳

- 什麼是代謝症候群
- 代謝症候群定義
- 代謝症候群與哪些疾病相關?
- 如何遠離代謝症候群

什麼是代謝症候群

一種病前狀態，

是慢性疾病發前的警訊。

什麼是代謝症候群

代謝症候群是指腰圍過粗、血壓血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，而為了方便記住，又稱做『一粗、二高、血脂異常』。

代謝症候群徵象

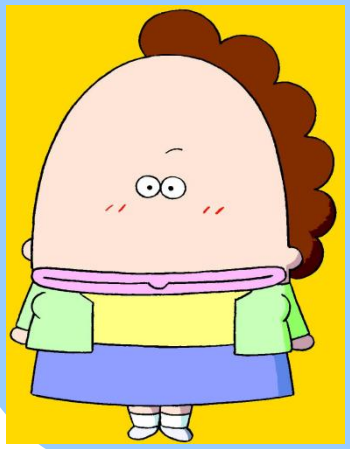
一粗	腹部肥胖	男性 ≧ 90公分(35吋半)
		女性 ≧ 80公分(31吋)
二高	血壓偏高	收縮壓 ≧ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≧ 85 毫米汞柱
	空腹血糖偏高	≧ 100毫克/100c.c
血脂異常	三酸甘油酯偏高	≧ 150毫克100c.c.
	高密度酯蛋白膽固醇(好的膽固醇)偏低	男性＜40毫克/100c.c.
		女性＜50毫克/100c.c.

代謝症候群徵象

腰粗

男性腰圍超過

90公分(35吋半)



女性腰圍超過

80公分(31吋)

代謝症候群徵象

血壓偏高

收縮壓≧130

毫米汞柱

舒張壓≧85

空腹血糖偏高

≧100毫克/100c.c

代謝症候群徵象

血脂異常

三酸甘油酯偏高

≧150毫克/100c.c.

高密度酯蛋白膽固醇偏低

男　性＜40毫克/100c.c.

女　性＜50毫克/100c.c.

代謝症候群定義

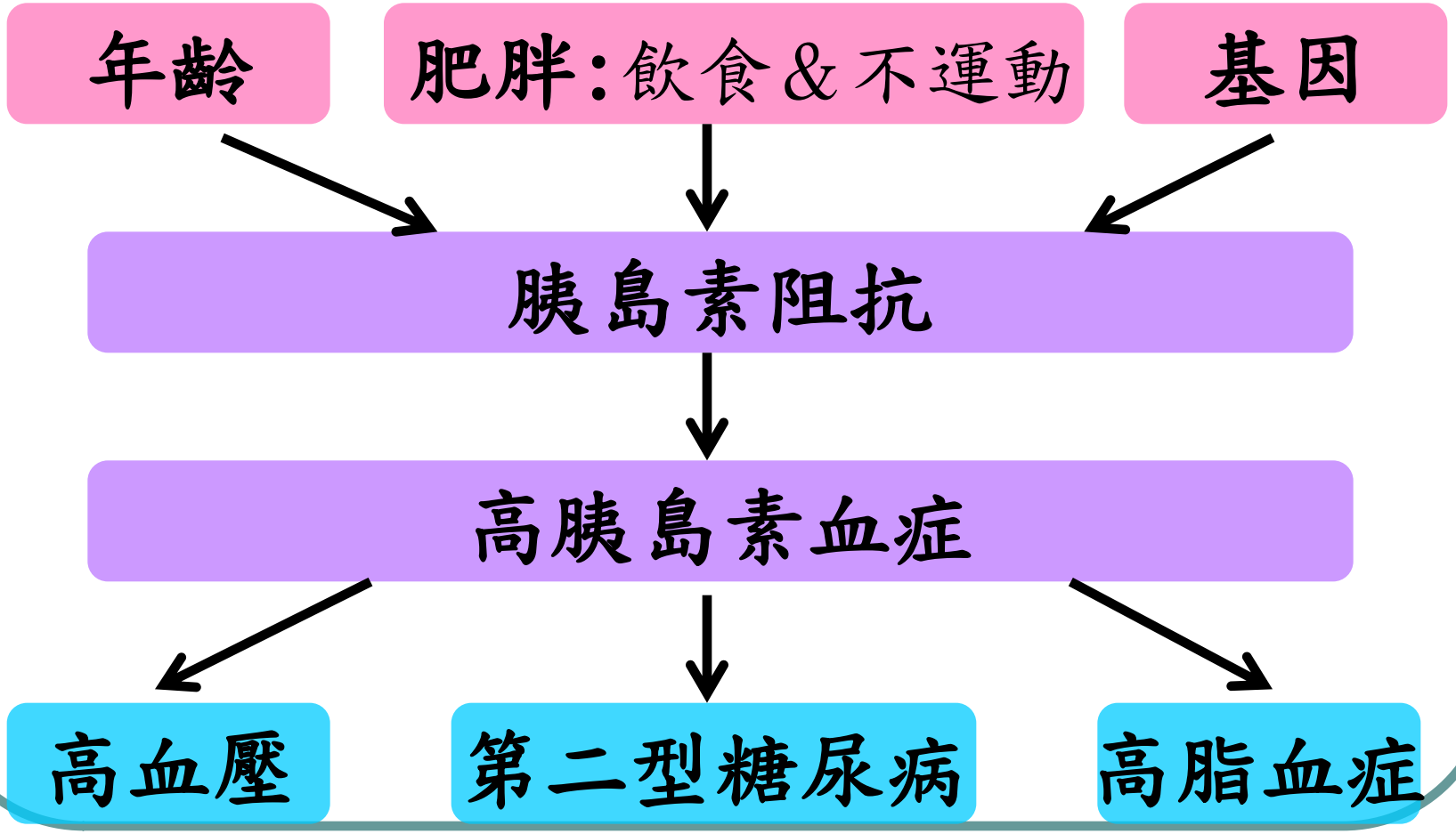
上述危險因子若符合三項或以上者稱之為『**代謝症候群**』

而只要符合其中一項危險因子，稱為『**代謝症候群高危險群**』

代謝症候群與哪些疾病相關?

導致糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風之機率為健康民眾的6、4、3、2倍。

糖尿病、高血壓、高血脂症之因



冠心病(心肌梗塞)

血管是怎麼塞住的呢？＊＊
1 這是一條正常的動脈剖面
2 當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液
3 雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。
4 當血液繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。
正常血管
逐漸堆積
若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

腦中風

血流受阻斷的區域
血栓或栓塞阻斷了供應腦部的血流
缺血性中風
出血的區域
血流由受損的腦部血管中溢出
出血性中風

為什麼會得到代謝症候群?

遺傳:

家族中有高血壓、糖尿病、高血脂症者

不良的生活型態:

1. 低纖、高糖、高油飲食習慣
2. 活動量低
3. 壓力 ⟹ 使內分泌失調 ⟹ 血糖上升
4. 吸菸
5. 過度飲酒 ⟹ 易導致腹部肥胖

遠 離

代謝症候群

健康吃

- 每天3份蔬菜、2份水果

天天五蔬果、三低二高一多

- 三低：低油、低鹽、低糖
- 二高：高纖、高鈣
- 一多：多喝水

健康生活

養成運動好習慣

不抽菸、不喝酒、不吃檳榔

定期健康檢查

您知道了嗎？

1. 男生腰圍超過90公分，女生腰圍超過80公分，腰圍太粗比較容易得到代謝症候群？

2. 血壓、空腹血糖偏高比較容易得到代謝症候群？

您知道了嗎？

3. 低纖、 高糖、 高油， 不運動，
   與代謝症候群並無關聯？

4. 愛抽菸、喝酒是代謝症候群的高危險群？

您知道了嗎？

5. 得到代謝症候群在未來比較容易得到「糖尿病」、「高血壓」、「心臟病及中風」？

多運動(運動333),健康吃(天天五蔬果)

打擊肥胖、雲林虎尾尚讚

上課情形

打擊肥胖、雲林虎尾尚讚

「打擊肥胖、雲林虎尾尚讚」種子學員研習會~健康動起來
位：法務部矯正署雲林第二監獄
協辦單位：虎尾鎮衛生所

歡迎揪團報名「健康體重管理活動」
報名地點：各鄉鎮市衛生所
打擊肥胖・虎尾尚讚
聰明吃、快樂動、天天量體重
代謝症候群