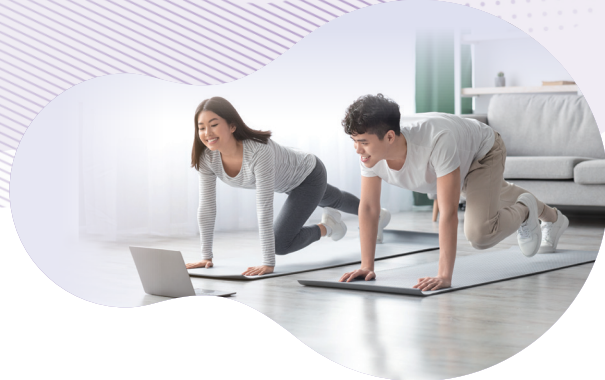


防疫宅家 3 招逆轉代謝症候群

文字撰寫 | 林怡慧

參考資料 | 衛生福利部國民健康署



疫情影響導致宅在家的時間變多，加上濕答答的梅雨季節，更降低民衆戶外運動的意願。衛福部提醒，小心代謝症候群上身！如何做好健康管理，避免增加罹患風險，健康署傳授 3 招，全民一起遠離代謝症候群。

代謝症候群的五項危險因子

你有代謝症候群嗎？從代謝症候群的五項危險因子，自我檢查有幾項超過標準：腰圍過粗（男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ）、血壓偏高（收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ）、空腹血糖偏高（空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ）、三酸甘油酯偏高（ $\geq 150\text{mg/dL}$ ）以及高密度脂蛋白膽固醇偏低（男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ ），只要符合三項（含）以上，即可判定為代謝症候群。根據健康署調查顯示，有代謝症候群的人未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風的機率，分別是一般健康民衆的 6、4、3、2 倍。

根據 2020 年 40 歲以上接受成人預防保健共有 193 萬人，其中過重或肥胖者（ $\text{BM} \geq 24$ ）約有 105 萬人，而這 105 萬人之中約 5 成以上的民衆有代謝症候群。研究也發現，不論原先體重是否超標，若長期體重增加，會有較高罹患代謝症候群的風險；而長期體重增加，也會影響血壓、血糖及血脂的控制。健康署提醒，不正常的飲食習慣、缺乏規律運動等不健康的生活型態，容易引發代謝症候群，做好體重管理及腰圍控制，才

能有效掌握三高（血壓、血糖、血脂）問題，預防代謝症候群發生。

簡易 3 招做好健康管理

想遠離代謝症候群，健康署提供簡易 3 招，確實執行就能做好健康管理。

第 1 招：健康飲食及規律運動

運用「三低一高」的口訣，挑選低油、低糖、低鹽、高纖的食物，並養成規律飲食習慣。避免久坐，每天運動 30 分鐘，並且養成每週運動 150 分鐘以上。

第 2 招：每天量體重及腰圍

養成每天確認體重及腰圍的習慣，才能及時發現體重及腰圍的控制狀況，進行飲食行為及運動量的適時調整，避免體重超重，讓代謝症候群上身。

第 3 招：定期健檢，監測血壓、血糖及血脂

針對 40 歲以上未滿 65 歲的民衆，健康署提供每 3 年 1 次的免費成人預防保健服務（65 歲以上則每年提供 1 次），幫助民衆了解身體健康狀況，提早發現代謝症候群的相關問題。MOHW