

# 拒當大腹翁(婆)～窈窕保健康

當成年男性腰圍 $\geq 90$ 公分(約35.5吋)，女性腰圍 $\geq 80$ 公分(31.5吋)，就叫做"腹部肥胖"。腹部肥胖代表內臟脂肪過多，是**代謝症候群**中最重要之危險因子，容易是**心血管疾病**高風險群喔！要有健康的身體就要避免腹部肥胖！

## 一、簡單3步驟，輕鬆找出大腹翁(婆)

- (一).去除上衣輕鬆站立，雙手自然下垂。
- (二).軟皮尺環繞整個腰部，置於肋骨下緣及腸骨上緣的中間。
- (三).正常呼吸，在吐氣結束時，測量腹圍。



## 二、5大警戒指標找出代謝症候群！

20歲以上成人，以下5項指標符合3項，就是代謝症候群！未來得到糖尿病機率比一般人高**6**倍、高血壓高**4**倍、高血脂高**3**倍、心臟病及腦中風高**2**倍。

<input type="checkbox"/> 腰圍高	<input type="checkbox"/> 血壓高	<input type="checkbox"/> 血糖高	<input type="checkbox"/> 三酸甘油酯高	<input type="checkbox"/> 高密度膽固醇低
腰圍 男性 $\geq 90$ cm 女性 $\geq 80$ cm	收縮壓 $\geq 130$ mmHg / 舒張壓 $\geq 85$ mmHg	空腹血糖值 $\geq 100$ mg/dl	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl	高密度膽固醇 男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl

**備註：**上述指標的判定，包括醫師處方使用降血壓、降血糖或降三酸甘油酯等藥品(中、草藥除外)，也算符合。



### 三、 預防代謝症候群五大招！

(一).健康吃：低糖、低油、低鹽，要高纖。	(二).勤運動：每天運動30分鐘。	(三).避菸酒。
		
(四).紓壓放鬆。	(五).定期健康檢查。	
		

### 四、 結論：

讓我們一起健康過生活，保持窈窕、避免腹部肥胖，並定期健康檢查，一起遠離代謝症候群的威脅！

參考資料來源：成大總院 HEC  
製作單位：OPD  
製作日期：111.02  
修訂日期：113.08  
DL-02-1-035

