

## 量腰圍 測三高 中老年病不上身

依據行政院衛生署統計室資料分析，民國 93 年心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病等分別佔台灣地區十大死因之第二、三、四、十位，由於飲食習慣、肥胖、缺乏運動等生活型態的改變，嚴重的增加健康風險和龐大的健康照護費用，慢性病已成為威脅國人健康的重要疾病。慢性病的防治，是衛生醫療單位及全體國民都必需要正視和關心的議題。

慢性病通常伴隨多重病因，病因不明且疾病的潛伏期長，需要長期治療或復健，醫療費用高。慢性病的發生，與日常的生活息息相關，高血糖、高血壓、高血脂、肥胖、吸菸是主要的危險因子。早期症狀並不明顯，一般人平時未培養健康生活習慣，忽略定期健康檢查，等到症狀發生，往往已經傷害身體的功能，甚至產生嚴重的併發症，導致殘障的發生，影響病人及家屬的生活品質，耗費醫療資源。

### 量腰圍的重要性

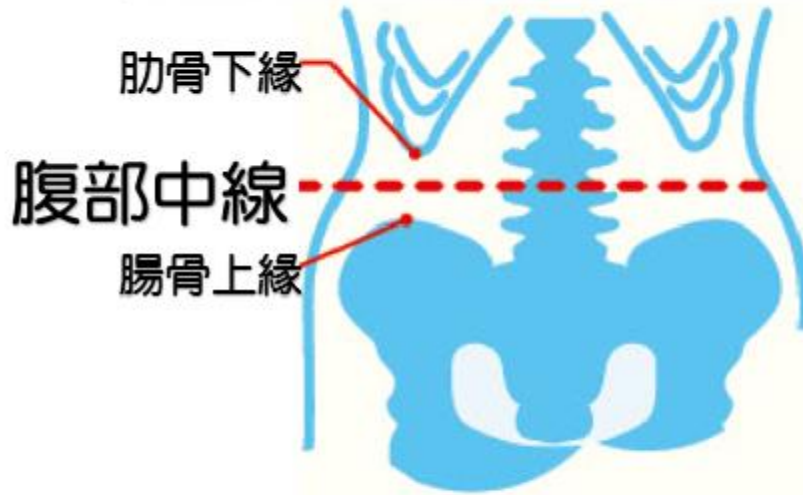
腰圍反應腹部脂肪的蓄積程度，可以提早預測罹患糖尿病、心血管疾病、高血壓、腦中風等疾病的風險。若男性腰圍 $\geq 90$ 公分、女性腰圍 $\geq 80$ 公分時，表示「腹部肥胖」，要特別注意飲食、運動、體重控制，必要時諮詢醫療健康照護人員。

### 正確腰圍測量方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
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(如圖)，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。

# 預防代謝症候群

男性腰圍 < 90公分，女性腰圍 < 80公分



## 步驟123，教你輕鬆量腰圍！

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

3.維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。

測三高預防代謝症候群

三高定義：

高血壓：收縮壓 $\geq 140$  mmHg，或舒張壓 $\geq 90$  mmHg

高血糖：空腹血糖 $\geq 126$  mg/dl

高膽固醇：空腹血膽固醇 $\geq 240$  mg/dl

代謝症候群定義：具有下列三項或三項以上危險因子者

1.腹部肥胖：腰圍男性 $\geq 90$ 公分；女性 $\geq 80$ 公分；

或身體質量指數（BMI） $\geq 27$ kg/m<sup>2</sup>

2.血壓 $\geq 130/85$ mmHg

3.血糖  $\geq 110$  mg/dl

4.高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）

男性 $< 40$  mg/dl、女性 $< 50$  mg/dl

5.三酸甘油酯 $\geq 150$  mg/dl

年節及日常保健

1、均衡飲食：少鹽、少糖、少油、定時定量，多吃蔬菜及補充水分，少吃動物性

油脂與動物內臟。

2、規律運動：建議每星期 3-4 次，每次 30 分鐘以上的流汗運動。

3、生活正常：戒菸戒酒、充分睡眠。

4、定期健康檢查：如定期接受全民健保成人預防保健服務、定期測量血壓、血糖及血膽固醇，掌握自己的健康狀況。

5、妥善照顧：依醫師指示服藥及回診，不可任意停藥，也不迷信偏方。

6、心理衛生：保持心情愉快、培養良好的休閒娛樂、參與社會活動，增廣見聞。

7、具有三高或代謝症候群之家族史或個案，接受醫師、護理、營養等專業人員之指導，學習適當飲食、運動、體重控制等健康促進或自我照護方法，早期預防及早期接受療護。