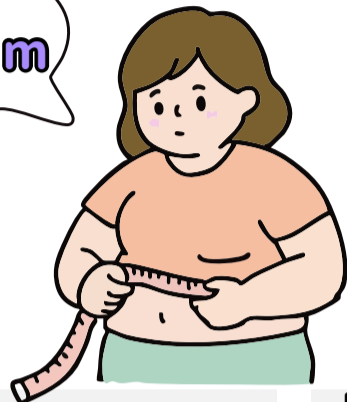




80 cm



專題特輯
special issue

您有多久沒有量腰圍了呢？

很多人天天量體重，卻忘了腰圍也是觀察代謝症候群的重要指標。若腰圍過粗，再加上血壓、血糖、血脂異常，未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病或腦中風的風險，都是一般人的數倍。

腰圍超標要小心！

是代謝症候群悄悄靠近

代謝指標

- 腰圍過粗 (男>90cm, 女>80cm)
- 空腹血糖偏高
- 三酸甘油酯偏高
- 血壓偏高
- 好膽固醇偏低

代謝症候群
(5項中3項)

「代謝症候群」是指多個代謝指標同時出現異常，包括腰圍過粗、血壓偏高、空腹血糖偏高、三酸甘油酯偏高，以及高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)偏低；5項中有3項以上異常，就是代謝症候群。以上指標中，腰圍是最容易在家自我觀察，它和內臟脂肪有關，會進一步影響血糖、血脂和血壓。

成年男性腰圍建議小於90公分，女性小於80公分。平時不妨定期量腰圍，也善用成人預防保健服務。拿到健檢報告後，可使用「科學算病館」評估未來10年慢性疾病風險。健康不用大改造，多走一點、少油一點、記得檢查，就能慢慢找回好狀態！

瞭解更多
科學算病館



TALKING
小教室

- » Triglyceride 三酸甘油酯
- » Blood Pressure 血壓
- » Waist Circumference 腰圍
- » Metabolic Syndrome 代謝症候群
- » Fasting Plasma Glucose 空腹血糖

- » A high triglyceride level is one of the risk factors for metabolic syndrome. 三酸甘油酯過高，為代謝症候群的危險因子之一。
- » Waist circumference, blood pressure, and fasting plasma glucose are key indicators of one's metabolic health. 腰圍、血壓與空腹血糖值，皆為評估人體代謝健康狀況的關鍵指標。

news
這則消息
你^不一定要知道

清除孳生源，遠離登革熱

登革熱是一種透過白線斑蚊、埃及斑蚊等病媒蚊叮咬傳播的「環境病」，防治首重「環境管理」，環境容器只要積水持續超過0.5公分，就容易孳生病媒蚊，居家落實容器減量，每週至少一次「巡」、「倒」、「清」、「刷」4步驟，一起清除孳生源，是預防登革熱最有效的辦法。

