

【康業環醫之關懷：健康檢查報告】

各位核研所同仁，您們好：

相信您一定很關心今年健康檢查的結果，長庚醫院已發給同仁一本健康手冊，內容包含健康檢查項目代表之意義和數值，您可根據健檢報告中異常項目進行查看，針對異常項目三個月後進行追蹤。若仍對檢查數值仍有疑慮，可與醫務室聯繫安排醫師諮詢！

近年來，代謝症候群已經成為國人的文明病之一，請同仁務必進一步確認此次健康檢查異常項目是否達到代謝症候群標準！

◆ 什麼是代謝症候群？

是指一群代謝及心血管的危險因子，會增加罹患心血管疾病的機會。

◆ 代謝症候群的判定標準？

- ◆ 腹部肥胖：腰圍女性 ≥ 80 公分、男性 ≥ 90 公分
- ◆ 血壓上升：收縮壓 ≥ 130 mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或正在使用降血壓藥物而血壓正常。
- ◆ 空腹血糖上升：空腹血糖 ≥ 100 mg/dl，或依醫師處方使用降血糖藥物。
- ◆ 三酸甘油脂上升：三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dl。
- ◆ 高密度脂蛋白膽固醇過低：女性 <50 mg/dl、男性 <40 mg/dl

◆ 預防代謝症候群

- ◆ 聰明選，健康吃：天天吃六大類營養素、三低一高飲食原則：低糖、低油、低鹽以及高鐵。
- ◆ 運動手，運動腳：可選擇增強肌肉及關節柔軟度運動，像是伸展操、瑜珈等；增加肌肉力量運動，像是仰臥起坐、上下樓梯等；增強心肺功能運動，像是慢跑、快走、游泳及有氧運動等。
- ◆ 不抽菸，少喝酒
- ◆ 作檢查，早期發現早期治療

提醒您，每個人的生理健康狀態不同，若對健康有任何問題，請與醫務室聯絡！

祝福您們 健康、快樂！

康業環醫有限公司

民國 105 年 6 月 30 日

