

100 NEW

# 代謝症候群及肥胖指標套組

您是否以為肥胖只是影響外觀，  
卻不知道肥胖也正悄悄危害您的健康呢？

你知道國人十大死因中，有7項死因與肥胖有關嗎？  
國健局統計台灣人口中有15-30%符合代謝症候群的診斷，**你**是其中之一嗎？

## ♥ 何謂代謝症候群？

20歲以上民眾，如果符合下表所列危險因子的一項，稱為「代謝症候群高危險群」。符合3項以上者，便是「代謝症候群」患者。

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍：男性 ≥90公分(35.5吋) 女性 ≥80公分(31.5吋)
血脂異常	三酸甘油酯 (TG) 偏高 ≥150 (毫克/100cc)
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL) 偏低 男性 <40(毫克/100cc) 女性 <50(毫克/100cc)
血壓偏高	收縮壓 ≥130 (毫米汞柱) 舒張壓 ≥85 (毫米汞柱)
空腹血糖偏高	≥100 (毫克/100cc)

在台灣代謝症候群的盛行率約為15~30%，而且盛行率隨著年齡上升而增加。代謝症候群患者將來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率，分別為一般民眾的6、4、3、2倍。主要原因為缺乏運動、飲食不當、肥胖、吸菸、有家族史等。

## ♥ 肥胖是慢性發炎的導火線

研究發現體內異常發炎是許多疾病的共同原因，相關疾病包括心血管疾病、糖尿病、癌症、失智等。因為脂肪細胞吸收膽固醇和三酸甘油酯之後不斷增大，彼此擠壓釋放出促使組織發炎的細胞介質，隨血液循環導致全身產生發炎反應，成為人體內的秘密殺手。

## ♥ 怎麼樣算肥胖呢？

BMI (Body Mass Index) 身體質量指數是簡易評估成人肥胖的方法。計算方式為：  
BMI = 體重 (kg) ÷ 身高<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)  
快來算算您的BMI值吧！

成人體重分級與標準 (BMI不適用於評估未滿18歲青少年、孕婦、哺乳婦、老年人、運動員)		
分級	身體質量指數	腰圍
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
過重	24 ≤ BMI < 27	
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30	男性：≥90cm 女性：≥80cm
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35	
重度肥胖	BMI ≥ 35	

## 定期量測，健康有保障

定期進行『代謝症候群及肥胖套組』檢驗，能幫助您了解身體是否發出代謝與肥胖警訊：

### 代謝症候群及肥胖套組

檢驗代號：A17 (費用：1000元)

#### 檢驗項目

- 身體質量指數
- 代謝症候群指標(腰圍、血壓、飯前血糖、三酸甘油酯及高密度脂蛋白)
- 胰島素抗性指數(胰島素、血糖)
- 脂肪細胞激素指標(脂聯素)

長庚醫院林口醫學中心 檢驗醫學科  
諮詢專線：(03)3281200 轉 2540



檢驗醫學科與您一起關心您的健康

