

國立成大醫院斗六分院新聞稿

腰圍大一吋，疾病恐纏身—認識代謝症候群

發表日期：100.05.11(星期三)

發表時間：08:30-11:30AM

發表地點：成大醫院斗六分院一樓大廳

發表人：家庭醫學科／歐玲君醫師

日期：100.05.11

網址：d6www.hosp.ncku.edu.tw

電話：05-5332121 轉 6203

夏天到，熱褲短裙紛紛出籠，許多人不禁煩惱「水桶腰」、「蝴蝶袖」重見天日的窘境。2008 年全國調查顯示，我國成人過重或肥胖比率達 44.1%，其中男性為 50.8%，女性為 36.9%，學齡兒童每 4 人就有一個體重過重或肥胖。成大醫院斗六分院家庭醫學科歐玲君醫師指出，腰圍粗的腹部型肥胖，顯示腹腔內包覆內臟的脂肪量多，但通常累積的是「壞脂肪」，將導致代謝症候群、心血管疾病等。歐醫師解釋，腰圍過粗（男性 90 公分，女性 80 公分）、血壓、血糖偏高、三酸甘油酯過高及高密度脂蛋白膽固醇數值過低，以上 5 種台灣專用危險因子指標，只要符合 3 項以上，即屬「新陳代謝症候群」，健康已亮起紅燈，即使只符合其中一項，也是黃燈閃爍的警訊。

5 月 11 日上午 8:30-11:30，成大醫院斗六分院舉行「新陳代謝症候群」衛教闖關活動，醫護團隊透過量測民眾身高、體重、腰臀圍及血壓、血糖值，分享身體健康的撇步。家庭醫學科歐玲君醫師引用國外研究表示，腹部脂肪多的人，其心血管疾病的罹病率高出腰細者 1.27 倍。另一項研究則指出，中年身材肥胖者，老年失智症罹患率較高。歐醫師指出，衡量體重是否過重常以「BMI 指標★」判斷，卻會產生「身高體重一致者，BMI 都一樣」的結果，因此應再以腰圍推估腹部脂肪，才能有效保持健康體態。

歐玲君醫師強調，「代謝症候群」多由肥胖引起，它是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等慢性疾病危險因子「同心協力」破壞身體健康的現象，其中心血管疾病、糖尿病及腎臟病更名列 98 年十大死因之中。只要有決心控制體重，代謝症候群也會隨之改善。藉由「新陳代謝症候群」衛教闖關活動，歐醫師提醒民眾，若嫌量腰圍麻煩，也可看褲子腰圍尺寸，男性腰圍不超過 36 吋（90 公分），女性不超過 31 吋（80 公分），就符合衛生署訂定的正常範圍。

家醫科歐玲君醫師說，肥胖不是病，卻是多種慢性病的危險因子，雲林縣 98 年十大死因之首的惡性腫瘤，經研究發現與肥胖有關。若以 2009 年全民健康照護總支出 7885 億計算，肥胖相關醫療支出已達 228 億。歐玲君醫師建議民眾，健康飲食及增加體能活動是控制體重的不二法門，原則為：

- 飲食定時定量，早餐不能少，食物種類謹記「三少一多」：少鹽、少糖、少油、多纖維。
- 規律運動：「每天 1 萬步，健康不退步」。

成大斗六分院 5 月 11 日活動中，歐玲君醫師表示，當日至 10 月 31 日將陸續推出健康減重系列活動，歡迎民眾相招參加。11 日上午 8:30-11:30 舉辦量測血糖、身高、體重、血壓及腰臀圍闖關遊戲，由新陳代謝科醫師及糖尿病衛教師解說聰明吃、健康動原則。凡年滿 6 歲至未滿 65 歲的民眾，皆可現場報名體重控制活動，或洽減重報名專線(05)5332121-5128 黃秀利小姐。成大醫院斗六分院家庭醫學科減重門診、新陳代謝科門診，皆可諮詢減重相關問題。

★BMI 是身體質量指數 Body Mass Index。根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，BMI 在 23kg/m²以上為過重，25kg/m²以上為肥胖。

$$\text{※ BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

歐玲君醫師資歷

專科別	現職	經歷
家庭醫學科	●專任主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院家庭醫學科專任主治醫師 ● 國立成功大學醫學院附設醫院家庭醫學科總醫師

專長

- 門診戒菸治療●台灣肥胖醫學會●骨質疏鬆 TOPTeam●社區醫學●職業醫學
- 糖尿病●高血壓●體重控制●一般內科●一般兒科●居家照護●健康諮詢
- 體檢健檢●預防注射●失眠焦慮等身心症狀

新聞聯絡人：管理中心行政組／沈雍士

電話：(05)533-2121 分機 6203