

遠離代謝症候群

周劍文診所
柯姿羽護理師

春節年假過後，您的腰圍是否增加了一些呢？依照國人的飲食習慣，年節期間，飲食皆偏向高鹽、高油脂、高糖，若運動量不足，不僅體重增加、腰圍變粗，也容易造成腹部內臟脂肪堆積、胰島素抵抗等，易引發糖尿病、高血壓、高血脂與腦心血管等慢性疾病。因此，為了預防疾病的發生，應注意下列五項危險因子：

	五項危險因子	異常值
一粗	腹部肥胖	男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35.5吋) 女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31.5吋)
二高	血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹血糖偏高	空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
血脂異常	高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)	男性 $< 40\text{mg/dl}$ 女性 $< 50\text{mg/dl}$
	三酸甘油酯(TG)偏高	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$

註：高血壓、糖尿病患者依醫師處方藥物使得檢驗數值正常者，仍屬於危險因子。若符合三項以上危險因子則為代謝症候群，表示您健康已亮起黃燈。該如何避免這些慢性疾病，提供五大絕招給您。



第一招～聰明選、健康吃

三餐定時定量，均衡攝取六大類食物，每餐八分飽，儘量不吃宵夜。選擇新鮮天然的食材，避免加工或精緻含糖製品，當季新鮮蔬果取代

甜點、黃豆製品取代部分肉類，並增加蔬菜攝取量。以蒸、煮、川燙等方式烹調，減少油脂攝取；選擇椰子油以外的植物油取代動物油。此外，適量補充水分，以「低糖」、「低油」、「低鹽」、「高纖維」飲食為主，不僅能增加飽足感、減少熱量攝取、延緩血糖上升、有利於脂質代謝，可有效改善血壓、血糖以及血脂。

第二招～動動手、動動腳

平時應保持規律運動習慣，一週五天，每次30分鐘。建議有氧運動(快走、爬樓梯、騎腳踏車)搭配肌耐力運動，運動除了可以消除多餘脂肪、減輕體重、減少胰島素抵抗、增加脂質代謝等，有效預防高血壓、高血脂、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性疾病。

第三招～早發現、早治療

定期健康檢查五大危險因子：腰圍、血壓、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、空腹血糖，早期發現、早期治療。

第四招～不吸菸、少喝酒

利用戒菸門診輔助，醫療人員提供戒菸相關資訊及戒斷症狀處理，提升戒菸成功率。此外節制飲酒，男性每日2份酒精當量，女性每日1份酒精當量。

1份酒精當量約=啤酒360cc、紅葡萄酒120cc、威士忌40cc、高粱酒30cc豪飲者建議可先從減少飲酒量以及減低酒精濃度開始。若肥胖、高三酸甘油酯及尿酸過高者應避免飲酒。

第五招～壓力去、活力來

壓力會刺激交感神經，導致心跳加速，血壓上升。壓力也會促使壓力荷爾蒙分泌，導致血糖增高。所以，如何紓壓是一件非常重要的課題，選擇「吃美食」、「找朋友喝杯酒」等方式，小心會讓您的血壓、血糖失控。建議可選擇「泡澡」、「運動」、「找朋友聊天」等方式，才能壓力去，活力來。

臺南市立安南醫院
委託中國醫藥大學興建經營
腎臟科
蘇筱雯衛教師



自我檢測與健康檢查：觀察是否有不正常的尿液型態，例如：血尿、泡泡尿、頻尿、多尿、少尿…等，定期健康檢查：40歲以上成人每3年一次，65歲以上老人每年一次。

疾病的治療與控制：有慢性腎絲球腎炎的人需定期追蹤，做好血糖、血壓、尿酸、血脂的控制。

許多病人在發現自己有蛋白尿或腎臟功能輕微退化後，在經過醫護人員指導，開始調整生活型態、飲食及用藥習慣後，很多都有機會可以獲得改善或者恢復正常。

腎臟出現問題時早期的症狀可能會有：

眼瞼、手腳浮腫
夜間頻尿，尿液突然減少或排尿困難
血尿或尿液出現鐵色或棕色
小便有泡沫
後腰部疼痛
血壓變高

晚期常見的症狀：

食慾差，噁心、嘔吐
睡眠品質差或失眠
疲倦或倦怠、嗜睡
高血壓、頭痛
尿量減少、水腫
呼吸困難或喘

有以上症狀當然不一定是腎臟病，也可能是其他疾病引起，需進一步檢查才能確認，只是提醒大家不可輕忽身體發出的警訊，定期健康檢查及早期發現問題才能延緩惡化。

今天又是一個天氣晴朗的日子，候診區一如往常滿滿的病人，一名48歲男性在太太陪同下來到衛教室，尿酸長期偏高約7年多，痛風不定期發作，都在診所拿痛風藥跟止痛藥，朋友也介紹一種草藥可以降低尿酸，這次因診所健檢發現有輕微蛋白尿，腎絲球過濾率下降到48ml/min，被告知為慢性腎臟病第三期，所以至本院就醫。

我們都希望不要生病，一旦生病了，除了看醫生外，很多人還會求助健康食品、偏方、民俗療法…等，目的都是一樣，希望擁有健康的身體，但是方法真的對嗎？其實大部份的腎臟病和很多疾病一樣早期並沒有什麼症狀，我們得透過早期篩檢來發現問題，除了早期篩檢之外，我們平時能做，也是很重要的一件事，就是保護它，讓腎臟保健落實在生活中，進而形成一種習慣。



在這裡，先來告訴大家
腎臟保健的方法有哪些：

健康生活型態：維持理想體重、養成適度運動習慣、戒菸及不酗酒、不熬夜。

謹『腎』飲食：均衡飲食，不需大補特補、適量蛋白質攝取，避免大魚大肉，少鹽、少油、少調味料、少加工品。

適度喝水、不要憋尿：每天喝水量約1000—2000cc，可幫助廢物及結石由尿液排出，經常憋尿也容易引起泌尿道感染。

尋求正確的醫療途徑、不亂吃藥：不濫用止痛藥、偏方、中草藥及來路不明的藥物，不輕易聽信廣告成藥的藥效，服用藥物應諮詢及遵從醫藥專業人員指示。

「全民護腎 健康完勝」闖關活動

每年三月的第二個星期四訂為「世界腎臟病日」

透過提升對腎臟疾病認知及管理策略，達到預防及早期治療的效果

時 間	地 點	活動對象
3月16日(六) 14:00~17:30	臺南文化中心 假日廣場	本市民眾及 腎臟病病友及家屬 為優先邀請之對象



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李季樺營養師

雙菇蔬食燉飯 (1人份)

營養分析		材 料		調味料	
熱 量	548大卡	白 飯	200公克	黑胡椒	適量
蛋白質	18.7公克	杏鮑菇	50公克	義大利香料	適量
脂 肪	18.5公克	鮮香菇	30公克		
碳水化合物	76.8公克	玉米筍	30公克		
膳食纖維	7.4公克	洋 蔥	40公克		
		豆 乾	35公克		
		起司片	1片		
		橄欖油	10cc		
		高 湯	500cc		
		(可視口味調整水量)			



作 法

- 1.將須要清洗的食材清洗，並分別將洋蔥、豆乾切成小丁；杏鮑菇、鮮香菇切薄片；玉米筍切小段備用(可依個人喜好決定大小)。
- 2.洋蔥先用油炒香後，加入杏鮑菇、鮮香菇及玉米筍拌炒至熟軟後加入高湯，再放入白飯繼續拌炒。
- 3.待飯拌炒至水份收乾後加入起司片及調味料後拌勻即完成。

健康特色

食材中的香菇若經過日曬會提高維生素D含量，維生素D可以幫助鈣質的吸收，對於增加骨骼強健鈣化是非常重要的元素之一；杏鮑菇含有較豐富的蛋白質、膳食纖維及鉀和磷等礦物質，營養價值高，料理容易入味，口感也是非常清爽有咬勁，故被稱為「素食界的鮑魚」，但若有腎臟疾病者要注意菇類的食用。這道料理含有食物六大類中的五大類，是一道均衡的健康料理。家中常有剩餘的飯，不妨試試這道營養低碳又簡單的雙菇蔬食燉飯料理喔！

國民健康講座

開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
吃鈣片 真的能補鈣嗎？	108.03.10(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	成大醫院 李佳龍 醫師
讓遺忘不遺憾 失智友善社區	108.03.23(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	台灣失智症協會 李會珍 副祕書長

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★戒菸省錢賺健康－免費戒菸專線0800-636363
- ★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克(食鹽6公克)，選用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康
- ★維持健康腰圍，遠離代謝症候群－男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★拒霾害，護健康－戶外活動時可依空氣品質指標(AQI)配戴外科用口罩做好自我防護
- ★台灣女人健康網(www.twh.org.tw)，健康「♥」主張 男女很不同，心血管疾病是女性主要死因，了解心血管疾病在風險、臨床上的性別差異，可以讓女性來得及預防及接受治療

