

# 臺南市政府衛生局健康報【1 月份】

## 三高控制好-慢性病免來擾



### 燒燙~消息

國民健康講座	時間	地點	講師
三高控制好 慢性病免來擾	105/01/23(六) 14:30-16:30	新營文化中心 4樓演講室	柳營奇美醫院家醫科 蕭旭峰 主任

### 代謝症候群

代謝症候群的發生，與現代人壓力過大、生活型態不正常有關，包括：吃的多、動的少，導致身體狀況亮黃燈。因為這些危險因子群聚與心臟病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓及腎臟病密切相關，對健康極具殺傷力。

檢測自己的健康狀況~~

0 顆★恭喜您的健康情況是綠燈，要繼續保持喔。

1~2 顆★您的健康正在亮黃燈，一不小心就會亮起紅燈。

3 顆★以上您的健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門來。尤其中廣身材，脂肪大多存在內臟周圍，是形成心血管疾病及脂肪肝的重要關鍵。



腹部肥胖	★男性腰圍 $\geq 90$ 公分(35.5吋)、女性 $\geq 80$ 公分(31.5吋)
血壓偏高	★血壓 $\geq 130/85$ mmHg
空腹血糖偏高	★空腹血糖 $\geq 100$ mg/dl
血脂異常	★高密度脂蛋白膽固醇：男性 $\leq 40$ mg/dl、女性 $\leq 50$ mg/dl
	★三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl



### 預防三高

高血壓、高血糖、高血脂會引起一系列之慢性合併症，因此提醒民眾培養健康生活型態，注意均衡飲食，少油少鹽多纖維，戒除菸酒、檳榔，保持運動習慣，並定期接受健康檢查，避免疾病纏身。

\*控制體重：計算身體的BMI值(體重(kg) / 身高(m<sup>2</sup>))，若BMI > 27 就算是肥胖。另外定時關注自己的腰圍：正常男性腰圍應在90cm以下，女性腰圍應在80公分以下。

\*飲食控制：把握三少兩多的原則，多吃青菜水果及高纖維的食物，少吃加工食品，少用調味料及高油脂的食物。

\*適當的運動：每周至少三次以上，每次30分鐘以上，選擇緩和性運動，如游泳、騎腳踏車，快走等都能達到運動的目的。

\*良好的生活型態：戒菸、檳榔及酒，並保持心情放鬆。

\*養成規律健康檢查習慣：40~64歲民眾每三年可做一次免費健檢；65歲以上每年可做一次免費健檢。



臺灣因自然環境缺碘的先天限制，民眾較難靠天然飲食攝取到足量的碘，民國 40 年代甲狀腺腫的盛行率一度非常嚴重，為解決這個問題，我國參考世界衛生組織的建議，從民國 56 年開始實施全面食鹽加碘，利用大家每天都會吃到的「鹽」進行碘營養強化，補充天然食物中碘的不足，如果因其它因素必須清淡飲食，減少食鹽攝取的話，建議平時要均衡攝取含碘的食物如海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜及蛋類等。

如何選購：看包裝上的成份標示，有「碘化鉀」或「碘酸鉀」；看包裝上有「加碘」或「含碘」等宣稱。但食鹽攝取過量除了容易增加高血壓及心血管疾病風險，也不利於鈣的吸收。因此我國「國民飲食指標」建議國人每日鈉攝取量不超過 2400 毫克，相當 6 公克鹽，特別是心血管及腎臟疾病的民眾，鈉的攝取須低於建議量，所以千萬別為了補充碘而多吃鹽，而增加身體負擔呦！

## 一月份『乳房攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1/6	三	安平	1/14	四	東區	1/23	六	安平
1/7	四	楠西/麻豆	1/15	五	南化	1/25	一	佳里
1/8	五	安平	1/18	一	安南	1/26	二	北區
1/10	日	鹽水	1/19	二	北區/下營	1/27	三	楠西/安南
1/11	一	佳里	1/20	三	西港	1/28	四	東區
1/12	二	北區	1/21	四	東區/後壁	 		
1/13	三	南區	1/22	五	南區/大內			

\*親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約乳房攝影檢查的時間。若乳房攝影巡檢車排定時間無法配合您，也可自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查。詳情請洽轄區衛生所。

## 臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395	安南區	2567406
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397	安平區	2996210
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2337403	臺南市政府衛生局 林森辦公室(06)2679751 東興辦公室(06)6357716	
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085		
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578		
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403		
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404		

