

대사증후군이란?

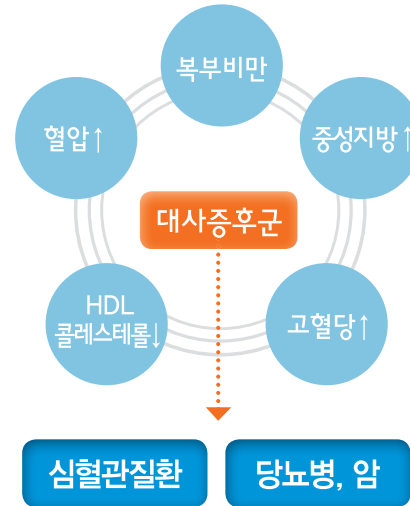
대사증후군이란?

복부비만, 혈압상승, 중성지방상승, HDL콜레스테롤 저하, 공복혈당상승 같은 심혈관질환 주요 위험인자들의 복합체입니다.



대사증후군의 합병증

대사증후군은 치명적인 심혈관질환, 당뇨병, 암의 위험을 크게 높입니다.



나도 대사증후군?

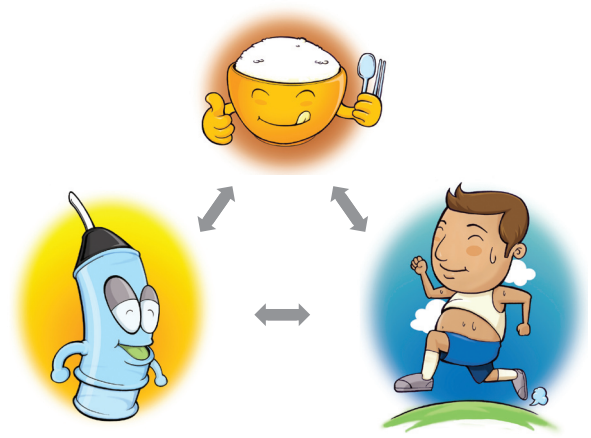
아래의 다섯 가지 항목 중 3개 이상을 가지고 계시는 경우 대사증후군에 해당됩니다.

체 크	범 주	항 목
☐	허리둘레	남자 90 cm 이상 여자 85 cm 이상
☐	혈 압	수축기혈압 130 mmHg 또는 이완기혈압 85 mmHg 이상 또는 고혈압 관련 약제 복용
☐	중성지방	150 mg/dL 이상 또는 이상지질혈증 관련 약제 복용
☐	HDL 콜레스테롤	남자 40 mg/dL 미만 여자 50 mg/dL 미만 또는 이상지질혈증 관련 약제 복용
☐	공복혈당	공복 혈당 100mg/dL 이상 또는 당뇨병 관련 약제 복용

대사증후군의 관리

올바른 생활 습관을 통해 대사증후군을 이겨나갈 수 있습니다.

범 주	항 목
체중 조절	현재 체중의 5~10%를 감량합니다.
신체활동 증가	일주일에 5회 이상, 최소 30분 이상, 중등도 이상의 운동을 시행합니다.
식사 조절	- 포화지방산과 고콜레스테롤 음식 섭취를 줄입니다. - 단순당으로 만든 음식을 줄입니다. - 과일이나 야채 등의 섭취를 늘립니다.
약물 치료	의사와 상담하여 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증으로 진단된 경우 전문적인 진료를 받습니다.



대사증후군
오락 프로젝트

5가지 즐거운 건강체크