

雙和醫院揪里長 健康疫起動起來 圍肌解密爸爸的健康

發佈日期：109/12/28



隨著新冠肺炎疫情的趨緩，國內各地逐漸解封，雙和醫院在這波疫情期間，仍堅守自我崗位，盡力守護民眾健康。配合政府實踐防疫新生活運動的同時，也於 7 日聯合中和區 10 位里長，共同舉辦「探索爸爸密碼」的宣導活動。活動中透過專業主治醫師的講解「遠離代謝症候群」的衛教預防，現場由國華童里長親自示範「健康放鬆五招」，教導民眾養成適時運動的好習慣，遠離三高，讓民眾把健康知識帶回家，歡度父親節。

根據 107 年國人十大死因中，就有癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等 7 項與肥胖有關，肥胖都是最重要危險因子。疾病通常是伴隨著警訊：體重變重、體脂肪增加、腰變粗了等等，都是健康的警示燈。雙和醫院副院長張丞圭表示，臨床發現，男性普遍存在「體重過重」、「腹部肥胖」、「代謝症候群」的情況，這也是三高發生前的警訊。雙和醫院這次受到里長們的邀請，結合社區的力量，將健康概念透過本次活動廣為宣傳，父親節前夕呼籲全國的爸爸們，認真工作打拼的情況時，更要注重自己的健康，記住「要保持運動習慣」、「配合良好的飲食」、「定期做檢查」，妥善管理自我健康，是全家人幸福的根本。

雙和醫院家庭醫學科徐于涵醫師表示，許多慢性病的發生，與日常的生活息息相關。現代人普遍有「代謝症候群」狀況，簡單來說就是「三高一胖」—高血

脂、高血壓、高血糖，再加上肥胖。世界衛生組織 WHO 的定義，代謝症候群並不是疾病，而是「不健康」的訊號，主要是生活習慣不良。研究結果顯示，有代謝症候群者，罹患第二型糖尿病的風險會增加 5 倍，5 到 10 年內患心血管疾病的風險增加 2 倍。

由於早期症狀並不明顯，一般人平時未培養健康生活習慣，忽略定期健康檢查，等到症狀發生，往往已經傷害身體的功能，甚至產生嚴重的併發症，導致疾病的發生，影響病人及家屬的生活品質。

除了上述要幫爸爸注意代謝症候群外，泌尿道問題也是很重要。泌尿科鄒凱亦醫師強調，男性在 30 歲後，睪固酮的濃度會逐漸下降，如果降到標準值以下，便容易出現「睪固酮低下」的臨床症狀，俗稱「男性更年期」。影響睪固酮下降的因素：除了年齡增長外，是否有代謝症候群、不健康的生活形態及慢性疾病，使得男性更年期提早來臨。改善的方式要多運動、充足睡眠以及放輕鬆。

現場在傳遞豐富衛教知識下，也不忘要教授爸爸們如何健康運動。國華里童宥翔里長為辛苦工作的爸爸們特別設計與示範了「健康放鬆 5 招」，讓爸爸們在家也能動一動。「解開爸爸的密碼」活動整個 8 月會在各里辦公室舉辦，歡迎各位民眾可前往參加領取小贈品。

徐于涵說，從以下來看代謝症候群其中若符合三項即可判定。

- 腹部肥胖：(腰圍:男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$)。
- 血壓異常：收縮血壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張血壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- 高血糖：空腹血糖值(FG) $\geq 100\text{mg/dl}$ 。
- 高密度酯蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女 $< 50\text{mg/dl}$ 。
- 高三酸甘油酯(TG) $\geq 150\text{mg/dl}$ 。