

서대문보건소와 함께하는

즐거운 건강체크! 대사증후군

□ 대사증후군진단검사 실시

- 대상 : 만 20세 ~ 64세
- 검사종목 : 혈압, 혈당, 총콜레스테롤, HDL, LDL, 중성지방, 복부둘레
- 방법 : 10시간 금식 후 검사, 손가락 끝에서 소량채혈
- 내용 : 검사결과 상담, 영양·운동 상담, 지속적관리(3~6개월마다)

□ 대사증후군이란 ?

내장지방형 복부비만, 고혈압, 당뇨, 지질이상 같은 생활습관병의 위험인자를 3가지 이상 가지고 있는 상태

○ 체크해보세요! 대사증후군 진단기준

- ▶ 1. 복부둘레 - 남자 90cm, 여자 85cm 이상
 - ▶ 2. 혈압 - 130/85mmHg 이상 혹은 치료제 복용
 - ▶ 3. 혈당 - 공복혈당 100mg/dL 이상 혹은 치료제 복용
 - ▶ 4. 중성지방 - 150mg/dL 이상 혹은 치료제 복용
 - ▶ 5. 좋은콜레스테롤 - HDL 남자 40, 여자 50mg/dL 미만 혹은 치료제복용
- ⇒ 3가지이상 해당되면 대사증후군

□ 대사증후군은 왜 위험한가요?

동맥경화, 뇌경색, 심근경색 등 심뇌혈관질환의 발병위험이 급격히 증가함

 서대문구보건소 대사증후군관리센터 (☎ 330-8727~30)