

您更應該開始 關心您自己

◎大雅社區醫療群／國光內科診所院長 吳國光醫師

曾幾何時您開始注意到您頭上的白髮一根一根冒出來，雖然您內心深處吶喊著我還年輕，曾幾何時您又因為一本書就頭暈而找眼睛疲勞的理由來解釋心中疑惑，我老花眼了嗎？事實告訴您，沒錯那就是老化了，美其名就是身體走下坡了。此時的您還是面對現實吧，開始注意您是否有所謂的新陳代謝症候群，提早預防治療心臟血管疾病。

民眾若在下列五個項目中符合任三項，您就是患有所謂新陳代謝症候群：

- 第一、血壓：收縮壓超過130mmHg，舒張壓超過85mmHg。
- 第二、腹部肥胖，台灣的標準是男性腰圍超過90公分，女性超過80公分。
- 第三、血中三酸甘油酯超過150mg/dl。
- 第四、血中高密度膽固醇（好的膽固醇），男性低於40mg/dl，女性低於50 mg/dl。
- 第五、空腹血糖高於100mg/dl。

這個症候群起初很少有症狀，須靠健檢時抽血檢查，意外發現血糖、血壓、血脂有點高，才去警覺到，尤其是身材走樣者更應該注意，因為這些人在未來的十年內罹患糖尿病或心血管疾病的機會是正常人的七倍，而死於心臟病或中風的機會則比一般人高出二至三倍。

別忘了關心您自己，本診所為您的健康把關，優良的通風環境，更大大減少您因看病而被別人感染的機會，我們賞心悅目的花園更可消除您等待看病時的焦慮感。國光內科值得您信賴，希望有這個榮幸為您服務，並祝大家身體健康，別忘了多關心自己哦！

醫師簡介

吳國光 醫師
國光內科診所院長

