國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院
National Taiwan University Hospital
Yunlin Branch

沉默的暗殺者

肥胖

台大醫院雲林分院健康管理中心
院聘護理師　　李淑媛

- 學歷

  台南護理專科學校 二專部

  雲林科技大學 工業工程與管理系健康產業管理

- 經歷

  小兒科診所

  台大醫院雲林分院 健康管理中心

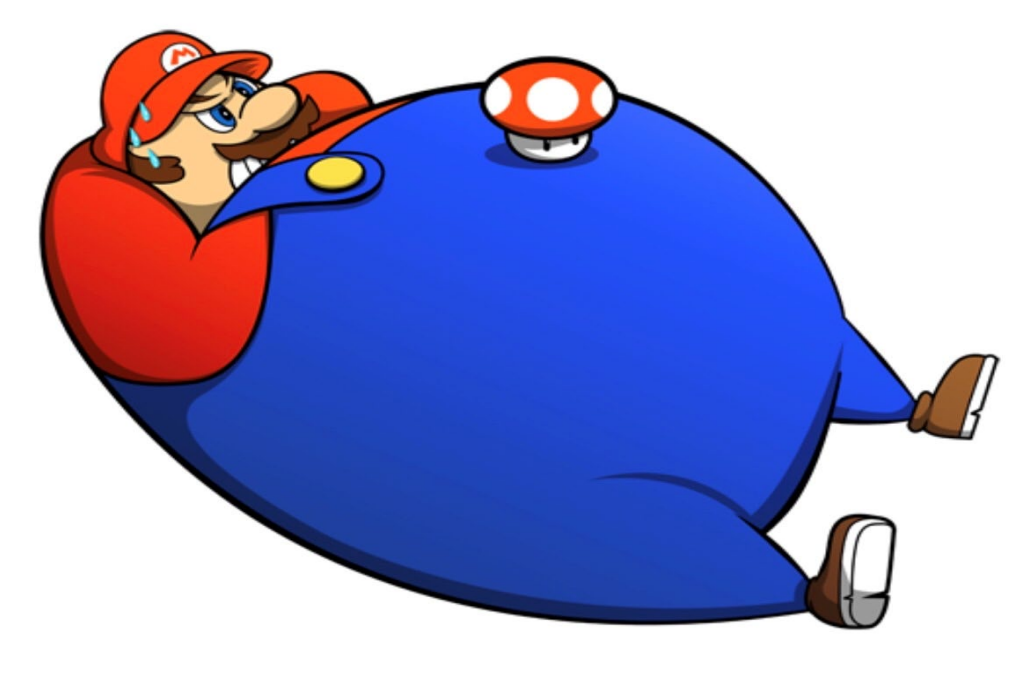
- 證照

  護士、高考及格護理師

  丙級美容師

  勞工安全衛生教育訓練

一、肥胖的定義
二、肥胖的影響
三、致生原因探討
四、治療與方法
五、總結



一、肥胖的定義

➢身體質量指數：

身體質量指數=體重(公斤)/身高^2(公尺)

過輕	正常	過重	輕度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
＜ 18.5	18.5≦BMI < 24	24≦BMI < 27	27≦BMI < 30	30≦BMI < 35	BMI≧35

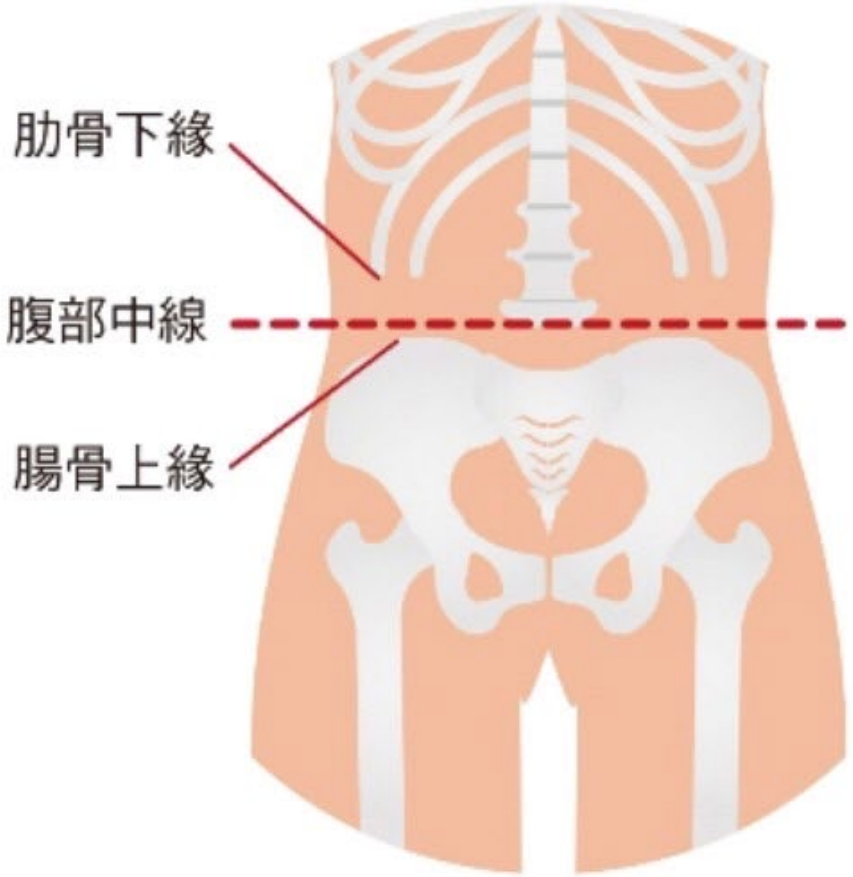
➢體脂肪

體脂%=1.2*身體質量指數+0.23*年齡-5.4-10.8*性別(男：1女：0)

➢腰圍與腰臀比

腰圍/臀圍=腰臀比

性別	腰臀比正常標準值	肥胖
男性	0.85-0.9	0.95以上
女性	0.75-0.8	0.85以上



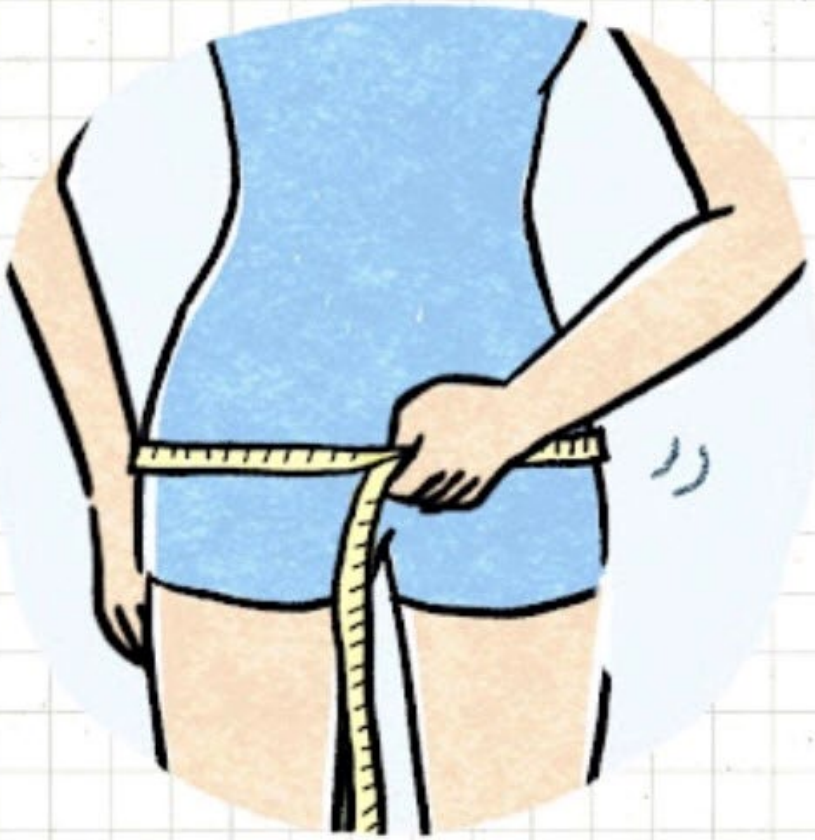
男性腰圍 ≥90cm（35.5 吋）、
女性腰圍 ≥80cm（31.5 吋），

請積極減肥、縮減腰圍，以預防代謝症候群帶來的糖尿病、心肌梗塞及中風威脅。

“臀圍測量”

臀部最高點位置平量一圈。
（所謂最高點就是屁股最翹的地方）

※挑選的褲子是否會卡住？
這個數字也很重要的！



二、肥胖的影響

- 兒童時期
- 成人時期

(1)生理上的影響

(2)心理上的影響

(3)社會上的影響

(1)生理上的影響

- 內分泌系統方面
  最常見的是新陳代謝症候群

➢所謂代謝症候群指的是危險因子，它們包含了五個項目：

(1)男性腰圍≧90cm；女性腰圍≧80cm
(2)血壓增高：收縮壓≧130mmHg/舒張壓≧85mmHg
(3)空腹血糖值升高≧110mg/dl
(4)三酸甘油脂升高≧150mg/dl
(5)高密度脂蛋白膽固醇降低(HDL-C)：
男性＜40mg/dl；女性＜50mg/dl

只要有上述五項中的三項危險因子就稱之為代謝症候群。

- 心血管疾病方面
  (1)高血壓
  (2)冠狀動脈疾病
  (3)脂肪代謝異常
  (4)腦血管及血管栓塞疾病

健康百科：高血壓 ①
健康1+1 圖解
量血壓的正確方法
量血壓時間、地點
剛起床時或吃晚餐前
在安靜、溫度適宜的室內
量血壓前
前30分鐘內避免抽菸、喝咖啡因飲料、做運動；不要憋尿
前5分鐘正坐並放鬆，安靜休息
量血壓時
壓脈帶套於上臂，位置與心臟同高
不說話
小臂平放於桌面
背部挺直靠在椅背上，身體放鬆
雙腳平放於地面

- 呼吸系統方面
  (1)肥胖易併發肥胖換氣不足症候群
  (2)阻塞性睡眠中止症候群

- 消化系統方面
- 關節疾病方面
- 生殖系統方面
- 皮膚疾病方面
- 癌症方面

(2)心理上的影響

(3)社會上的影響

三、致生原因探討

1. 先天性遺傳因素

2. 飲食習慣因素

3. 心理性因素

憂鬱症

暴食症

四、治療與方法

(1)飲食習慣改變
(2)生活作息調整
(3)運動習慣增加
(4)醫師輔助

五、總結

謝謝大家！！