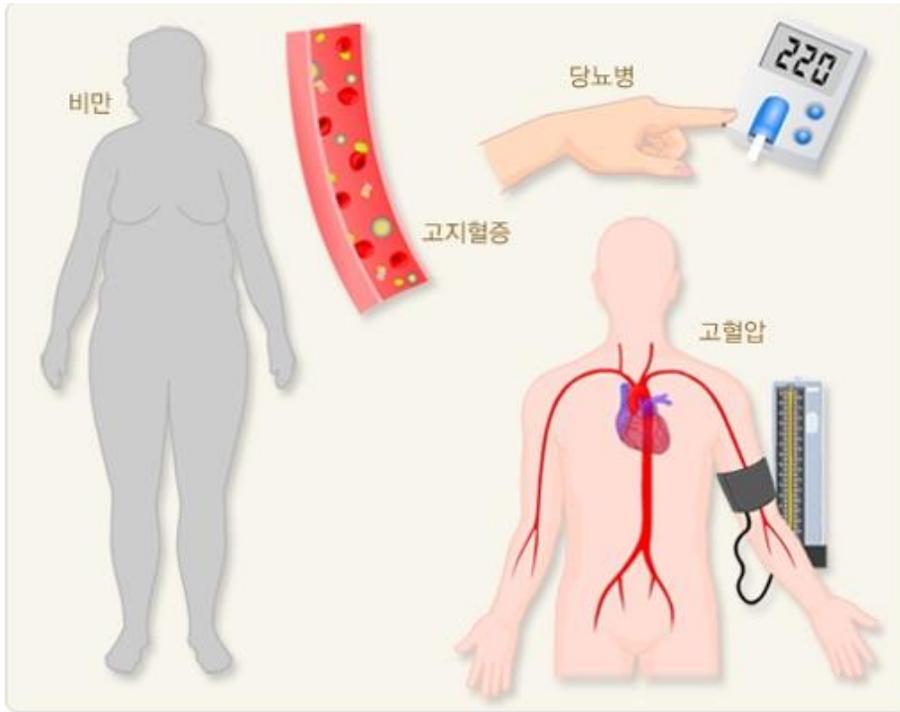
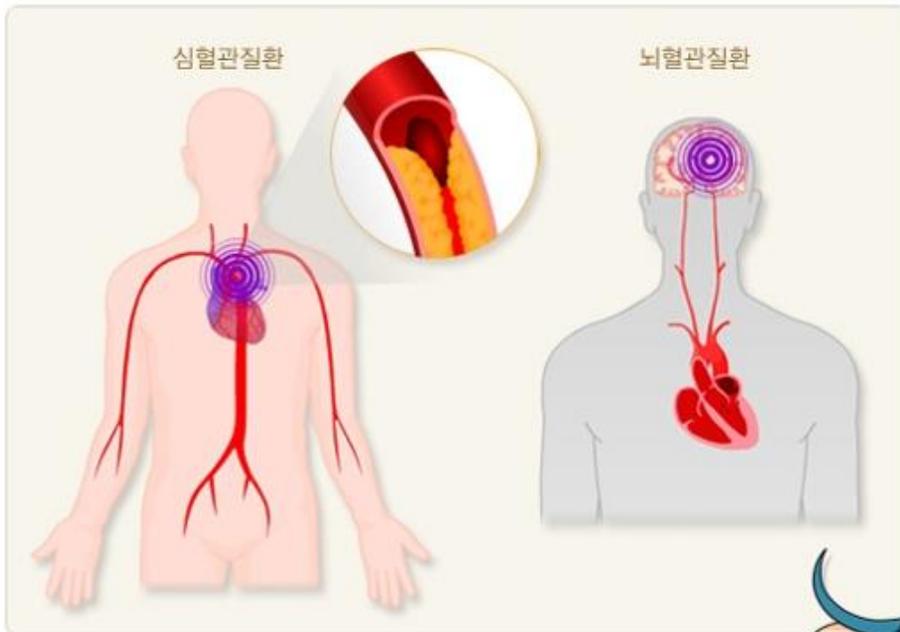


대사증후군



○ 정의
한 사람에게 혈압 상승, 고혈당, 혈중 지질이상, 비만(특히, 복부비만) 등 심뇌혈관질환 및 당뇨병의 위험을 높이는 위험인자가 겹쳐 있는 상태를 가리킵니다.



○ 증상
대사증후군은 합병증이 발생하기 전에는 증상이 없습니다.

대사증후군이란 이들 질환에 대해 높은 발생률을 보이는 상태를 말합니다.



출처 : 질병관리청
국각건강정보포털

○ 대사증후군 관리를 위한 생활습관 개선 목표

항목	세부내용
 <p>체중</p>	<p>이상체중 유지 및 중심비만 예방 허리둘레 남성 < 90cm, 여성 < 85cm</p>
 <p>흡연</p>	<p>금연</p>
 <p>음주</p>	<p>남성 < 2잔(20g)/일, 여성 < 1잔(10g)/일</p>
 <p>유산소 운동</p>	<p>중등도 강도 이상 주당 2.5~5시간 또는 고강도 운동 1~1.5시간</p>
<p>* 영양요법</p>	
<p>포화지방산</p>	<p>총 열량의 7% 이내로 제한, 불포화지방산으로 대체</p>
<p>콜레스테롤</p>	<p>하루 200mg 이하 섭취</p>
<p>나트륨 섭취</p>	<p>하루 5g 미만 섭취</p>
 <p>고도불포화 지방산</p>	<p>등푸른 생선과 같은 오메가-3 지방산 섭취 권장 (주 2~3회 정도)</p>
 <p>채소, 과일</p>	<p>충분한 채소, 적절한 과일 섭취 권장 (매일 각 2~3접시)</p>

출처 : 질병관리청
국각건강정보포털