

높은 혈압·혈당·중성지방, 복부비만
낮은 HDL콜레스테롤과 같은
위험인자가
3가지 이상이면 건강의 적신호
대사증후군!!

아래 해당 항목을 체크해 대사증후군 여부를
판단할 수 있습니다.

항 목	수 치	건강 위험요인
<input type="checkbox"/> 허 리 돌 레	남자 90cm 이상 여자 85cm 이상	복 부 비 만
<input type="checkbox"/> 혈 압	130/85mmHg 이상	높 은 혈 압
<input type="checkbox"/> 공 복 혈 당	100mg/dl 이상	혈 당 장 애
<input type="checkbox"/> 중 성 지 방	150mg/dl 이상	고중성지방혈증
<input type="checkbox"/> 고밀도콜레스테롤 (좋은 콜레스테롤)	남자 40mg/dl 미만 여자 50mg/dl 미만	이상지질혈증



만성질환 예방관리



강진군보건소
전남 강진군 강진읍 목리길 11
TEL. 061)430-3561~3

고혈압은

2번 이상 측정한 혈압의 평균치가
140/90mmHg 이상으로
초기증상이 뚜렷하지 않습니다.

올바른 혈압측정 방법

- 혈압을 재기 전 5분 정도 쉬기
- 측정 30분 전 커피, 술, 담배 피하기
- 의자에 앉은 자세에서 팔은 심장
높이 정도로 유지하기
- 혈압이 높게 나와 다시 측정하는
경우에는 적어도 2분 후 다시
측정하기
- 식사 직후는 피하며, 운동 후에는
적어도 1~2시간
지난 후 측정



고혈압의 기준

단위 : mmHg

항목	정상	고혈압 전단계	고혈압
수축기 혈압	120 미만	120~139	140 이상
이완기 혈압	80 미만	80~89	90 이상

고혈압의 합병증



당뇨병은

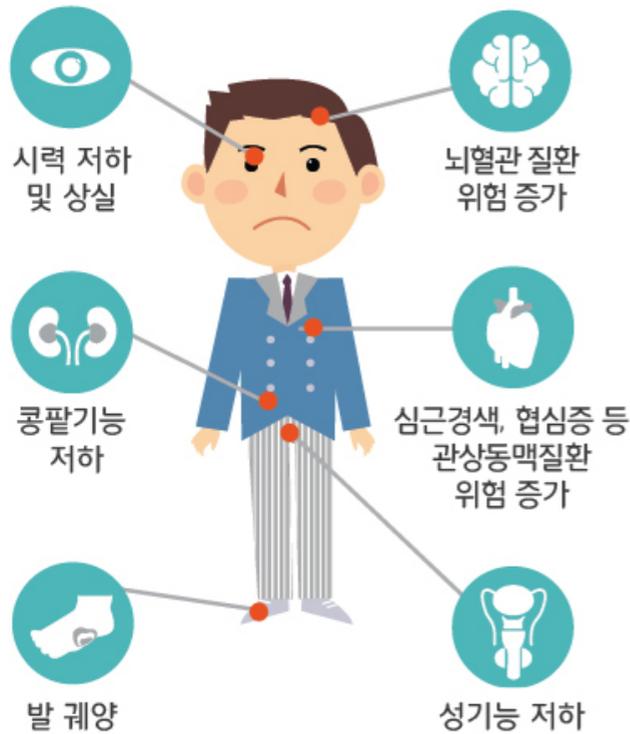
췌장에서 만들어지는 인슐린이 부족하거나 혹은 분비되는 인슐린이 체내에서 적절하게 작용되지 못함으로써 혈액 중에 포도당이 그대로 남아 있는 상태입니다.

당뇨병의 기준

단위 : mg/dL

항목	정상	당뇨병 전단계	당뇨병
공복혈당	100 미만	100~125 (공복혈당장애)	126 이상
식후 2시간 혈당	140 미만	140~199 (내당능장애)	200 이상
당화혈색소	5.6% 이하	5.7~6.4%	6.5% 이상

당뇨병의 합병증



저혈당이란?

혈당이 70mg/dl 이하로 낮아지는 상태



Tip 저혈당 시 대처방법

단순당 15~20g 정도 포함된 식품 섭취



이상지질혈증은

혈액 중에 LDL콜레스테롤과 중성지방이 과다하게 높고, HDL콜레스테롤이 낮은 상태를 말합니다.

이상지질혈증의 기준

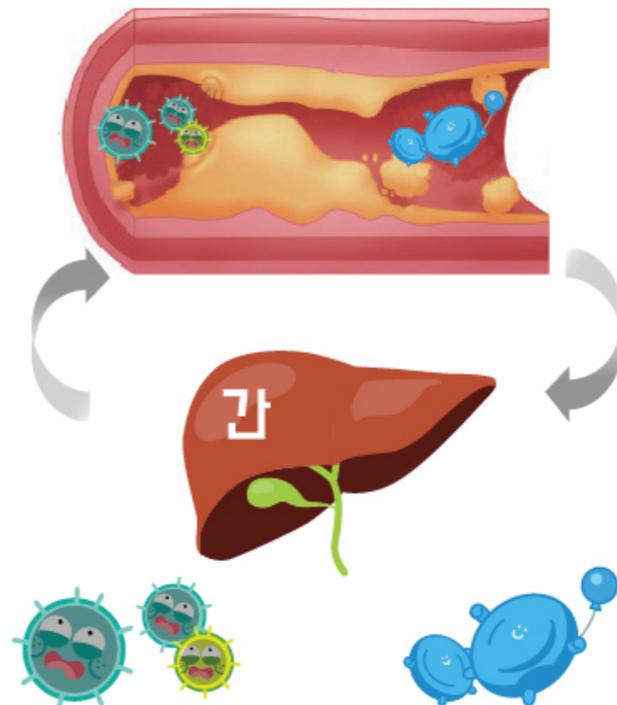
단위 : mg/dL

항목	정상	전단계	이상지질혈증
총콜레스테롤	200 미만	200~230	230 이상
중성지방	130 미만	130~159	160 이상
좋은 콜레스테롤 (HDL-C)	남40 이상 여50 이상	-	남40 미만 여50 미만
나쁜 콜레스테롤 (LDL-C)	150 미만	150~199	200 이상

중성지방이란?

중성지방은 과식, 과음, 고지방식사, 단 음식 등을 과다 섭취 시 생성되며 피하나 내장 등에 축적됨으로써 비만의 요인이 됩니다.

콜레스테롤이 인체에 미치는 영향



LDL 콜레스테롤

혈관벽에 콜레스테롤을 쌓이게 하여 혈액순환 방해

HDL 콜레스테롤

혈관벽에 쌓여있는 콜레스테롤을 간으로 이동시켜 콜레스테롤 제거