

你是否35歲或以上，發現體能欠佳或腰圍過粗？

如果你缺乏運動，而肚臍向前隆起或向下垂，請注意你可能已患上或將患有代謝綜合症。愈來愈多人過重，導致代謝綜合症日趨普遍。患有代謝綜合症會增加罹患冠心病、糖尿病、及中風的機會，只要你及早採取果斷行動，是有可能預防這些疾病或延遲其發作的。

要決定你是否患有代謝綜合症，我們需要為你量度以下五方面：（一）腰部和臀部；（二）血壓；（三）血液三酸甘油酯；（四）血液高密度脂蛋白，（五）血糖。如果經我們的專家評估後發現三項或以上指標異常，即可確診患有代謝綜合症。伴隨代謝風險因素的數量或嚴重程度增大，你的健康狀況亦會惡化。此外，如果你像不少香港人一樣生活節奏緊張、吸煙或飲酒過量，請正視你的健康危機，並嘗試糾正這些風險。

除了進行上述評估外，我們的心臟專科醫生還會為你進行運動心電圖及無害的頸動脈超聲波，以評估你現時心臟和血管的健康程度。我們的營養師會和你見面，並全面審視你的膳食及作出建議。在確定你的心臟代謝健康狀況後，我們的物理治療師會與你一起制定合適的運動計劃。

亞洲專科醫生深信活得更長壽及更健康的重要性。請盡早採取預防措施，在我們跨專科的心臟代謝風險評估及管理計劃中踏出健康新一步。



參考文獻

1. What is Metabolic Syndrome? U.S. Department of Health & Human Services, National Heart, Blood and Lung Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms/> accessed on 07Aug2017.

此文章原文由亞洲專科醫生以英文撰寫
© 2017 亞洲專科醫生有限公司，版權所有