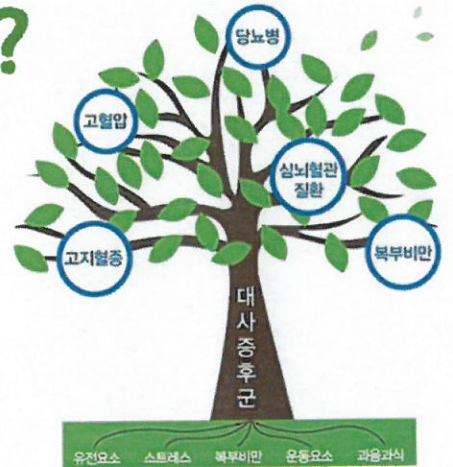


# 나도 대사증후군?



화성시 U-만성질환관리센터에서는  
대사증후군 대상자 및 고위험군을 대상으로  
**13주 만성질환 관리프로그램**을 운영중이며,  
대상자를 모집중입니다.

- ✓ **검사는?** : 화성 지역주민 중 만성질환에 관심있는 분 누구나!
- ✓ **프로그램 참여는?** 검사하신 분 중 만성질환이 있거나 고위험군인 분
- ✓ **어떤 검사를 무료로?** 혈압, 혈당, 콜레스테롤 4종 (총콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤, LDL-콜레스테롤), 비만도, 허리둘레 검사 후 결과 상담
- ✓ **언제?** 전화 또는 방문예약 후 예약일 방문
- ✓ **문의 및 예약:** 동탄보건지소 2층 화성시 U-만성질환 관리센터  
☎ 031-369-4374

## 정의

대사증후군은 만성적인 대사 장애로 인해 **비만, 고혈압, 이상지질혈증, 내당능장애(당뇨의전단계), 심혈관계 죽상경화증** 등 여러 가지 질환이 한 개인에게 한꺼번에 나타나는 것을 말합니다.

## 진단

- 1) 복부비만 : 남자의 허리둘레 90cm 이상, 여자의 허리둘레 85cm 이상
- 2) 고중성지방혈증 : 중성지방이 150mg/dL 이상
- 3) 고밀도콜레스테롤이 낮은 경우 : 남자 40mg/dL 미만, 여자 50mg/dL 미만
- 4) 공복혈당 : 100mg/dL 이상
- 5) 고혈압 : 수축기혈압이 130mmHg 또는 이완기 혈압이 85mmHg 이상

## 치료

대사 증후군을 만족스럽게 치료하는 단일 치료법은 없고 각 구성 요소에 대한 개별적 치료를 해야 합니다. 식이요법, 운동요법을 포함한 생활습관 개선을 통해 **적정 체중을 유지하는 것이 중요합니다.**