

更年期後婦女腰圍之調查分析

腹部肥胖

肥胖是導致三高的原因之一，更年期後婦女即使體重沒有增加，體內脂肪的分布也會受荷爾蒙影響出現變化，腹部脂肪會增加而臀部的皮下脂肪減少且腹部肥胖(腰圍過大)會導致三酸甘油脂提升與血糖濃度上升，因而增加心血管疾病的發生與糖尿病風險，因此測量腰圍能反映腹部肥胖的多寡，藉以反映內臟脂肪的堆積，也是判斷心血管疾病與糖尿病之風險高低的重要指標。依據「2016-2019年國民營養健康狀況變遷調查」，實際測量 813 位 45-64 歲女性民眾，發現女性腰圍超過 80 公分以上的比率高達 55.9%(表 1)。

表 1 2016-2019 年國人腰圍過大情形 - 按性別分析

年齡	全體		男性		女性	
	完訪樣本數	%	完訪樣本數	%	完訪樣本數	%
19-44 歲	1,506	38.2	745	37.5	761	38.8
45-64 歲	1,608	52.7	795	49.3	813	55.9
65-74 歲	1,626	67.1	811	58.6	815	74.7

資料來源：2016-2019 年國民營養健康狀況變遷調查。

註：

1. 腰圍過大標準：男性腰圍 ≥ 90 cm，女性腰圍 ≥ 80 cm。全體之腰圍過大百分比分別依個案性別之標準計算。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用人數，分析結果經加權處理。

健康五招，擁有好「心」情

國民健康署提供女性健康 5 招：「控制體重」、「規律運動」、「健康飲食」、「定期篩檢」及「保持愉快心情」等，以積極、正向的生活態度，打擊心臟血管疾病：

- 1.體重控制：國民健康署以多元管道傳播健康飲食及身體活動概念，教導民眾正確的體重控制方法，免費提供民眾「肥胖 100 問+」、「我家也是健身房」、「公園體健設施」等素材，提升民眾健康體位管理識能。
- 2.規律運動：女性朋友可多運用在地社區環境與資源（如：公園、社區健康步道，社區活動中心、社區照顧關懷據點等），從事各項體能活動，如健走、跳韻律舞、騎自行車、健康操、太極拳等運動，亦可藉機走出家門，同時增進人際關係。世界衛生組織建議，成人每週至少應達 150 分鐘中等費力運動，如維持每週五次、每次 30 分鐘的中度身體活動，可以從每天運動 15 分鐘開始，再逐漸延長運動時間，對身體健康益處多多。
- 3.健康飲食：掌握少糖、少鹽飲食、選好油(拒反式脂肪酸、少動物脂肪，選天然植物油)、多蔬果、堅果、糙米類食物，養成「天天五蔬果，三餐飲食聰明吃」原則，增加纖維的攝取及飽足感；喝白開水取代喝含糖飲料；盡量少吃零食宵夜及甜點；同時三餐正常並且要均衡飲食，以及吃東西時細嚼慢嚥，維持每餐八分飽。
- 4.定期篩檢：利用國民健康署免費提供的成人預防保健服務（40 歲以上未滿 65 歲之民眾，每 3 年提供 1 次，65 歲以上則可每年提供 1 次），及早發現、及早介入。
- 5.保持心情愉快：學習情緒管理，並安排休閒活動，如有情緒不適問題，除可求助專業醫師，也可找家人、朋友傾訴心事或主動尋求支持性團體協助，或洽詢國民健康署更年期保健諮詢服務專線 0800-00-5107，提供您更年期症狀評估與健康照護的諮詢建議。