

# 認識代謝症候群

是「糖尿病」、「高血壓」、「心臟病」、「腦中風」疾病的前端，若能及早預知，及早改善可以避免疾病的發生，防範未然！

## 代謝症候群：危險因子一粗、二高、血脂異常

1. 腰圍過粗：
  - ◆ 男生大於90公分(35吋半)。
  - ◆ 女生大於80公分(31吋半)。
2. 血壓、血糖偏高：
  - ◆ 血壓值超過(含等於)130/85毫米汞柱。
  - ◆ 空腹血糖值超過100毫/100cc。

3. 血脂異常：三酸甘油脂偏高超過(含等於)150毫克/100cc或高密度脂蛋白膽固醇(俗稱好的膽固醇)偏低。
  - (1) 男性少於40毫克/100cc。
  - (2) 女性少於50毫克/100cc。

20歲的成人，有符合三個或以上的危險因子，就稱為『代謝症候群』；只有一個危險因子符合，叫做『代謝症候群的高危險群』

## 預防代謝症候群五大絕招

1. 聰明選，健康吃：營養均衡最重要。
2. 動動手，動動腳：運動一分鐘，多活四分鐘。



腰圍正常值  
男性:不超過90公分(35吋)  
女性:不超過80公分(31吋)

## 資源補給站

3. 不吸菸，少喝酒：吸菸和喝酒對健康危害很大。
4. 壓力去，活力來：試試看聽音樂、運動、培養個人興趣
5. 做檢查，早發現：定期測量腰圍、血壓值、空腹血糖值、血脂值。

做了五大絕招，代謝症候群危險因子沒改善，提醒您到醫療院所進一步檢查！

圖片來源：衛生福利部國民健康署