

代謝症候群的關鍵 5 大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；有任一項者為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值
腰圍過粗(腹部肥胖)	男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋) 女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	≥ 150 mg/dl