

檢測您的健康～

# 遠離代謝症候群



苗栗縣政府衛生局 關心您



## 什麼是代謝症候群？

20歲以上的成人如果符合下表3個或3個以上的危險因子，就是『代謝症候群』；如果只符合1個危險因子，稱為『代謝症候群的高危險群』。趕快檢查看看您是否為「一粗、二高、血脂異常」的「代謝症候群」族群喔！

項目	危險因子	檢查值
一粗	<input type="checkbox"/> 腹部肥胖	腰圍 女：≥80cm (31.5吋) 男：≥90cm (35.5吋)
	<input type="checkbox"/> 血壓偏高	收縮壓≥130毫米汞柱 舒張壓≥85毫米汞柱
二高	<input type="checkbox"/> 空腹血糖偏高	≥100 mg/dl
	<input type="checkbox"/> 三酸甘油酯偏高	≥150 mg/dl
血脂異常	<input type="checkbox"/> 高密度(好的)膽固醇偏低(HDL)	女：<50 mg/dl 男：<40 mg/dl



## 為什麼會得到代謝症候群？

『胰島素阻抗性』可能是罪魁禍首。代表身體對胰島素的反應不良，因而無法正常吸收、代謝血液中的糖份（葡萄糖）。此外，內臟脂肪的堆積（腹部肥胖）就是造成『胰島素阻抗性』的主因，也是目前判斷內臟脂肪堆積最簡單的方法。



## 造成代謝症候群的危險因子

- 1. 肥胖（尤其是蘋果型肥胖）
- 2. 暴飲暴食又喜歡吃宵夜
- 3. 缺乏運動，坐多於動
- 4. 抽菸
- 5. 酗酒
- 6. 飲食不均衡且缺乏蔬菜、水果
- 7. 吃太多動物性油脂或動物皮  
(例如：肥肉、豬腳、奶油、三層肉)
- 8. 喜好精緻甜食或西式速食點心  
(例如：蛋糕、薯條、酥餅、甜甜圈)
- 9. 飲食喜好醃製、煙燻或辛辣刺激物
- 10. 其他：自體免疫疾病、內分泌失調等疾病引起之代謝異常。

上述危險因子項目勾選愈多，代表愈容易成為「代謝症候群」高危險群喔！



## 預防代謝症候群的好方法

1. 遠離肥胖，維持理想體重。
2. 加強運動，持之以恆最重要。
3. 遠離引起代謝症候群的危險因子。
4. 疾病控制且有症狀不拖延治療。
5. 每年定期健康檢查。
6. 多利用免費疾病篩檢服務。
7. 飲食控制絕不可少。（均衡飲食、健康烹調）