

什麼是

代謝症候群

代謝症候群不是一個疾病，
而是具有各個”危險因子”組
合成的總稱，並著重在如何
協減除這些危險因子！

代謝症候群

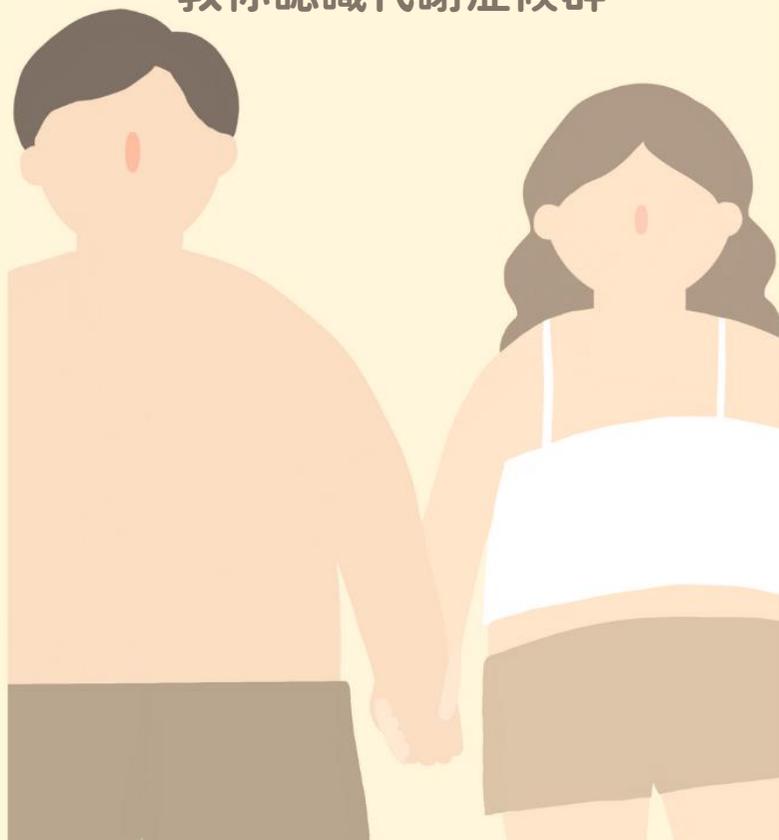
容易引發什麼疾病

第二型糖尿病、高血壓、高血
脂、心血管疾病、失智、脂肪
肝、多囊性卵巢症、罹癌風險
增加

遠離

代謝症候群

五檢查 五預防
教你認識代謝症候群



什麼人容易得到 代謝症候群呢

具遺傳性疾病如：高血
壓、糖尿病、高脂血症的
人，其代謝症候群的機率
比一般人高。

低纖、高糖、高油脂飲食與
過量飲酒習慣的人容易提
高代謝症候群風險。

壓力造成內分泌失調，導
致長時間血糖上升造成代
謝症候群。

檢查 5 標準

五卷中符合三項以上
即可判定為代謝症候群

□ 腹部肥胖

男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)

□ 血壓偏高

收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

□ 空腹血糖偏高

空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$

□ 空腹三酸甘油酯偏高

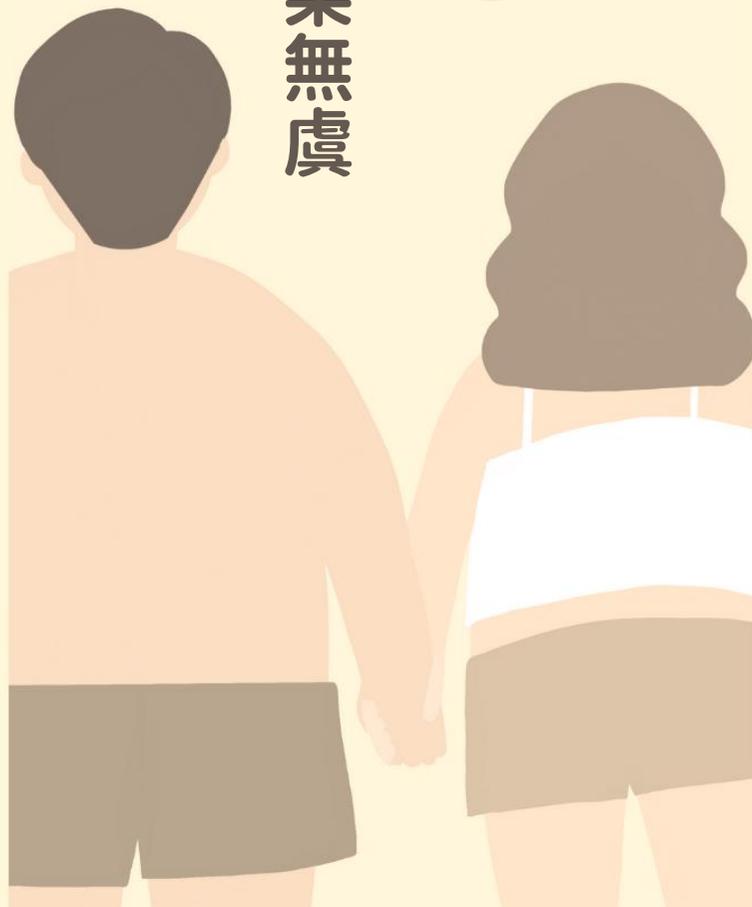
$\geq 150\text{mg/dL}$

□ 高密度脂蛋白膽固醇

男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

遠離
代謝
症候
群

健康
安心
樂無
虞



預防 5 撇步



健康吃



多運動



心情好



少菸酒



做檢查