

何謂代謝症候群

代謝症候群對一般的民眾來說，可說是相當陌生的名詞！它是指**血糖、血壓、血脂、腰圍代謝指標發生異常，並同時發生在一個人身上的現象稱為代謝症候群**。代謝症候群不是疾病的名字，而是疾病的前身，它是健康的警訊，而且與日後發生腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等疾病有著密切的關係。

未來轉變 「三高、心血管疾病」

機率倍增

糖尿病 6倍

高血壓 4倍

高血脂症 3倍

心臟病腦中風 2倍

為何會得到代謝症候群

不良的生活型態約佔50%、遺傳因素約佔20%。家族中有高血壓、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有代謝症候群**。壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

預防代謝症候群 五大絕招要做到

- 第1招:聰明選、健康吃
- 第2招:站起來，動30
- 第3招:不吸菸、少喝酒
- 第4招:壓力去，活力來
- 第5招:做檢查，早發現



台灣成人每 **5** 人

就有 **1** 位罹患代謝症候群

代謝症候群

5中3要小心

未來轉變

「三高、心血管疾病」機率倍增

