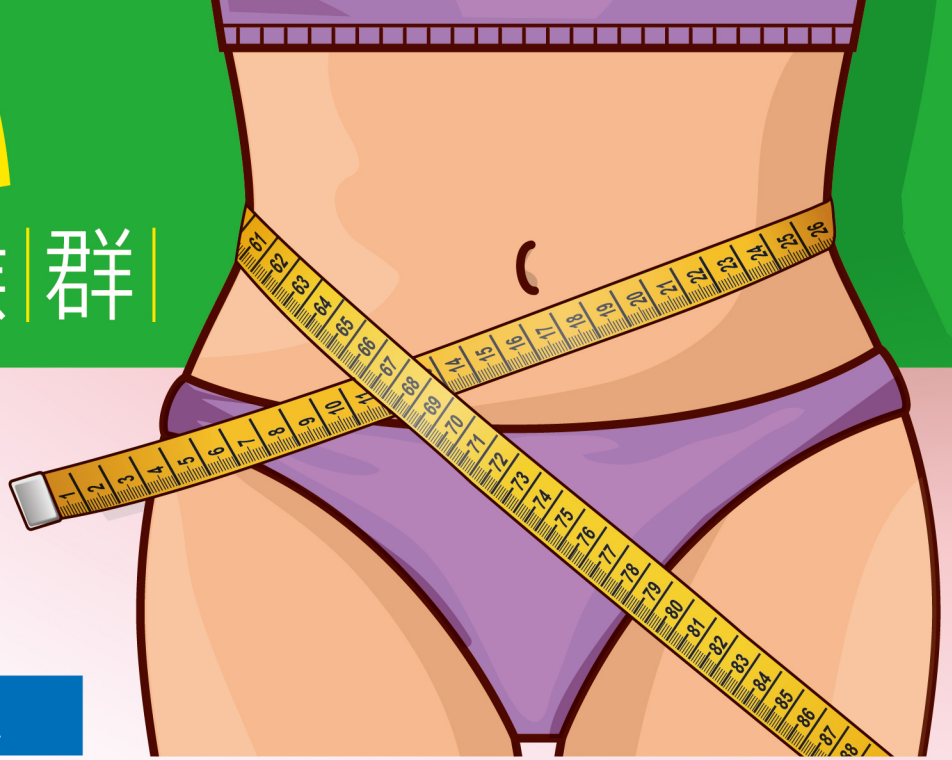


小心

代|謝|症|候|群



別讓健康拉緊報



20歲以上成人代謝症候群判定標準

危險因子	異常值
腹部肥胖 (腰圍)	男性 $\geq 90\text{cm}$ (35吋) 女性 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)
血壓 (BP) 上升	收縮壓 (SBP) $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 (DBP) $\geq 85\text{mmHg}$
空腹血糖值 (FG) 上升	$\geq 100\text{mg/dl}$
三酸甘油酯 (TG) 上升	$\geq 150\text{mg/dl}$
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 過低 (HDL-C是指好的膽固醇)	男性 $< 40\text{mg/dl}$ 女性 $< 50\text{mg/dl}$

1. 符合上述一項者，則為「代謝症候群高危險群」。
2. 符合三項或以上者，即為「代謝症候群」，代表身體代謝上開始有異常。未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民衆的 6、4、3、2 倍 !!

成人身體質量指數 (BMI)
= 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

過輕 BMI < 18.5 ; 正常 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重 $24 \leq \text{BMI} < 27$; 肥胖 BMI ≥ 27



守護健康
衛生福利部
國民健康署