

# 代謝症候群

5中3要當心

## 腰圍

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

## 血壓

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

## 高密度脂蛋白

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

空腹血糖  
 $\geq 100\text{mg/dL}$

三酸甘油酯  
 $\geq 150\text{mg/dL}$

## 5大絕招要做到

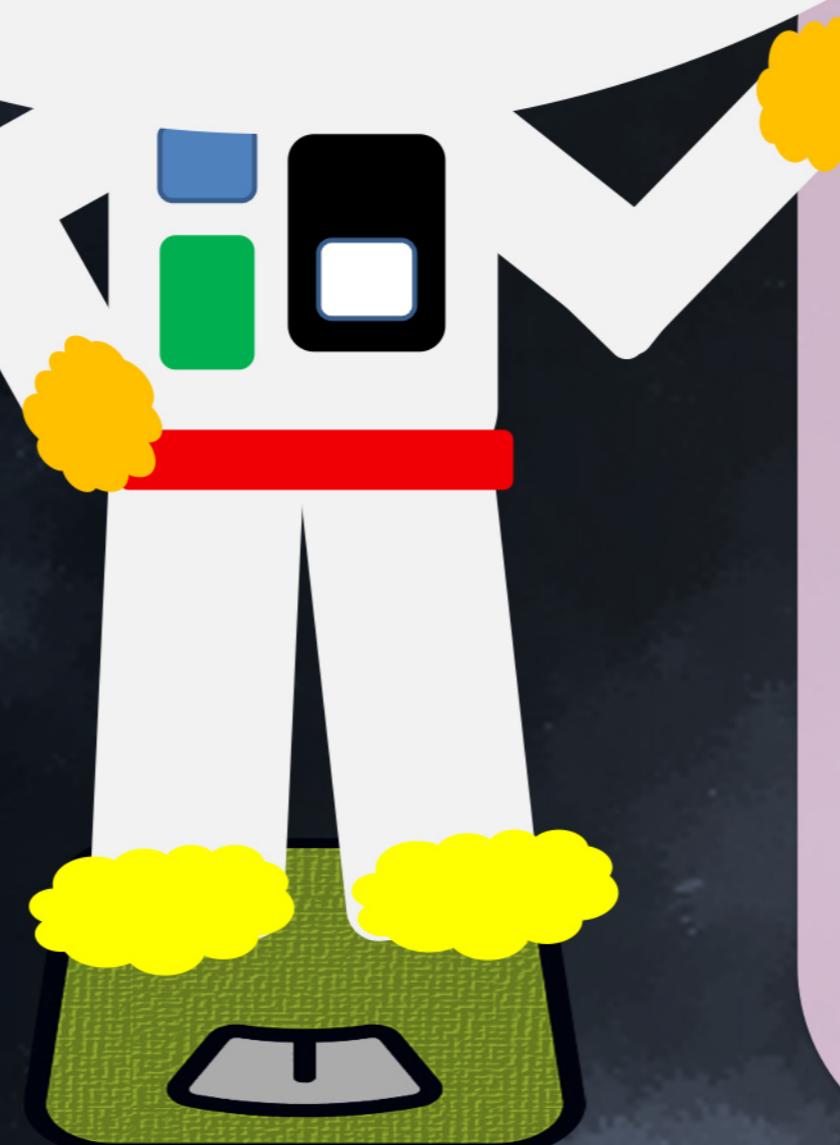
一、聰明選，健康吃

二、站起來，動三十

三、不吸菸，少喝酒

四、壓力去，活力來

五、做檢查，早發現



—掌握血壓、血糖、血脂及腰圍控制—