

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—