

同代謝症候群說 **不**!



代謝症候群五指標，若有三項(含)以上超標即為代謝症候群；
有任一項者即為代謝症候群高危險群

腰圍過粗		男生 $\geq 90\text{cm}$ ，女生 $\geq 80\text{cm}$
血壓偏高		收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ， 或是服用醫師處方高血壓治療藥物
高密度脂蛋白膽固醇偏低		男生 $< 40\text{mg/dL}$ ，女生 $< 50\text{mg/dL}$
空腹血糖偏高		$\geq 100\text{mg/dL}$ ， 或是服用醫師處方治療糖尿病藥物
三酸甘油脂偏高		$\geq 150\text{mg/dL}$ ， 或是服用醫師處方降三酸甘油脂藥物

打造健康生活，遠離**代謝症候群**



健康吃

高纖低油低糖低鹽



勤運動

每週150分鐘以上



做檢查

定期安排健康檢查



仁愛醫療財團法人
大里仁愛醫院
JEN-AI HOSPITAL