

小心！ 別讓 **代謝症候群** 找上您！

【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是指好的膽固醇喔!)	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，分別是一般健康民眾的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



歡迎加入
桃園市政府
FB粉絲團



桃園市政府衛生局 關心您
提醒您，定期接受健康檢查!!

104 08 1,000