

不可不知代謝症候群二三事

Metabolic Syndrome—Everything you need to know

我有代謝症候群嗎？

若你有符合以下3項，小心代謝症候群已經悄悄找上你

1. 腹部肥胖(腰圍男性超過**90公分**、女性**80公分**)
2. 空腹血糖超過**100 mg/dl**
3. 血壓超過**130/85 mmHg**
4. 三酸甘油酯超過**150 mg/dl**
5. 好的膽固醇太低(高密度膽固醇)
男性小於**40mg/dl**女性小於**50mg/dl**

從數字來看代謝症候群影響有多大

影響超過**40%**超過五十歲以上的成人

大約**85%**第二型糖尿病患者也有代謝症候群

代謝症候群患者其中風風險比為**2-3倍**

High Risk



Important Message

肥胖造成的身體負擔
不容忽視!!



01 生理監測

在家監測血壓、血糖、腰圍、體重變化
定期抽血追蹤糖化血色素、血脂、三酸甘油酯

02 健康飲食

補充高纖食物、蔬果
肉類選擇以魚肉為優先
三餐定量、戒吃消夜
每餐八分飽
減少炸物

03 規律運動

中等強度運動策略
一週運動3-4次
每次30分鐘以上
有氧運動包括：游泳、快走、慢跑、跳繩等

04 專業協助

若有高血壓、高血糖、高血脂等慢性病，請諮詢醫師是否需使用藥物控制並配合醫囑服藥

恢復健康四部曲

