



代謝症候群

預防勝於治療重視代謝症候群，遠離慢性病

- ①腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 90\text{CM}$
女性的腰圍 $\geq 80\text{CM}$
- ②血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，
或已服用高血壓藥物治療
- ③空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或已服用糖尿病藥物治療
- ④空腹三酸甘油脂偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或已服用降三酸甘油脂藥物治療
- ⑤高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ ，女性 $< 50\text{mg/dL}$

以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群

拒絕代謝症候群 健康五法寶



①健康吃



②動起來



③不菸酒



⑤做檢查

相關資訊歡迎洽詢糖尿病衛教室
(02)6628-9779 分機 2269
台北慈濟醫院 關心您

參考資料：衛生福利部國民健康署
影片來源：衛生福利部國民健康署委託台灣基層糖尿病協會製作



何謂代謝症候群



如何檢測代謝症候群



預防代謝症候群



為什麼會得到代謝症候群