

貳、預防代謝症候群

遠離代謝症候群便從「實踐 3D 健康生活」開始，每天提醒自己，要做到 3 個 Do (Do Control, Do Healthy Diet, Do Exercise)，並以 Do Control 為首要，先了解自己的腰圍、血壓、血糖與血脂等指數，再利用 Do Healthy Diet 及 Do Exercise 進行自主性的健康管理，控制好您的腰圍及三高指數，幫助您免於罹患代謝症候群及三高疾病。

第一-Do

Do control

控制體重、腰圍、血脂、血糖及血壓

代謝症候群 5 項診斷指標，只要其中 1 項出現異常，就必須檢測其他危險因子是否也異常。我們應養成定期追蹤代謝症候群指標的習慣，幫助自己將體重、腰圍、血脂、血糖與血壓控制在健康範圍內。

第三-Do

Do Exercise

維持動態生活與運動習慣

缺少運動是造成心血管疾病的重要危險因子之一，統計指出，每運動 1 分鐘，壽命就會增加 2 分鐘，規律的運動除了可幫助您管理體重，並可調降血脂、幫助血糖調控、降低血壓及增加心肺功能。隨時把握身體活動的機會，維持動態的生活方式，並養成持之以恆的有氧運動習慣，有助於降低代謝症候群及三高的發生率。



第二-Do

Do Healthy Diet

選擇健康飲食

想控制代謝症候群可由低熱量、低油、低鹽、低糖、高纖的「四低一高」為飲食原則開始，並均衡攝取各種類含低飽和脂肪酸、低反式脂肪酸的食物，而非限制性的飲食，除了能滿足味覺的需求外，更能幫助心血管健康。



男性腰圍不
超過 90 公分
(35 吋)

女性腰圍不
超過 80 公分
(31 吋)

預防代謝 症候群

腰圍八九十 健康常維持



健康大募集-預防代謝症候群

網址: <https://ikh.tw/hnbd/index.asp?pn=08&id=62nubker34ft#vt>



臺北市政府衛生局 關心您 廣告

壹、認識代謝症候群

糖尿病
6倍

高血壓
4倍

高血脂
3倍

中風
2倍

什麼是代謝症候群？

1. 代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象。
2. 代謝症候群可怕之處：
代謝症候群未來得到「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。
3. 代謝症候群的判定標準：
20 歲以上成人如果符合下列 3 個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」；只要有一個危險因子，稱為「代謝症候群高危險群」。

危險因子	檢查值
腹部肥胖	女腰圍 ≥ 80 公分 男腰圍 ≥ 90 公分
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
空腹血糖 (fasting glucose) 偏高	空腹血糖 ≥ 100 毫克 / 公升
三酸甘油酯 (triglyceride) 偏高	三酸甘油酯 ≥ 150 毫克 / 公升
高密度酯蛋白膽固醇 (HDL-C) 偏低	男性 < 40 毫克 / 公升 女性 < 50 毫克 / 公升



臺北市政府衛生局 關心您