

4. 代謝症候群

腰圍

超過八九十

小心代謝症候群上身

○ 女性腰圍
≥ 80公分

90

80

↑ 男性腰圍
≥ 90公分

5大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；
有任一項者為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90公分 (35吋) 女性腰圍 ≥ 80公分 (31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150mg/dl

