

## 什麼是代謝症候群??

代謝症候群是指腰圍、血壓、血糖及血脂等代謝指標發生異常，是健康的警訊！

有代謝症候群的人未來得到「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，大大增加罹患慢性疾病的風險！

## 為什麼會得到代謝症候群

### 有相關家族病史

- 高血壓
- 糖尿病
- 高脂血症



### 不良生活型態

- 低纖
- 高糖
- 高油脂
- 過量飲酒
- 壓力造成內分泌失調



## 代謝症候群指標

### 腹部肥胖

男性腰圍  $\geq 90\text{cm}$   
女性腰圍  $\geq 80\text{cm}$

### 血壓偏高

收縮壓  $\geq 130\text{mmHg}$  或  
舒張壓  $\geq 85\text{mmHg}$

### 空腹血糖偏高

空腹血糖  $\geq 100\text{mg/dL}$

### 空腹三酸甘油酯偏高

空腹三酸甘油酯  $\geq 150\text{mg/dL}$

### 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5項含3項以上，  
則判定為代謝症候群！



## 輕鬆認識

# 代謝症候群



## 健康指引

### 聰明選，健康吃

- 優先選擇蒸、燉、烤的烹調方式
- 每日鹽的攝取不超過6公克
- 多利用辛香料(如薑、蔥等)



三低一高健康飲食口訣

低油、低糖、低鹽、高纖

### 站起來，動30

- 維持理想體重
- 避免久坐並養成運動習慣
- 運動建議每次30分鐘，每週至少150分鐘的中等費力運動



### 不吸菸、少喝酒

- 拒絕菸品的危害
- 每天酒精少於10克，以茶代酒

### 壓力去、活力來

- 作息正常不熬夜
- 情緒平穩不激動
- 轉移憂鬱，適當發洩



## 自我檢測2撇步

### 量血壓

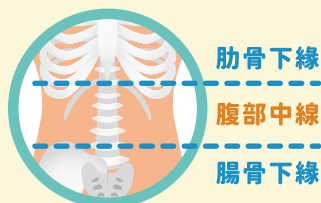
最佳測量血壓時間為「早晨」及「睡前」，每天測量兩次血壓更能完善追蹤，掌握高血壓的發生情況！

- 脫掉厚重衣物
- 坐在有靠背的椅子上
- 雙腳自然擺放，不翹腳
- 壓脈帶不低於心臟
- 保持緘默，保持平常心

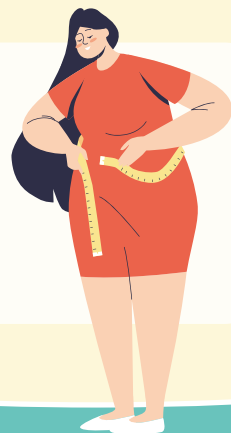


### 測腰圍

以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。



- 除去腰部覆蓋衣物
- 輕鬆站立，雙手自然下垂
- 維持正常呼吸，不憋氣



## 做檢查，早發現

### 善用成人預防保健服務

衛生福利部國民健康署補助民眾定期成人健康檢查，檢查內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。

- 40歲以上未滿65歲民眾**每3年1次**
- 65歲以上民眾**每年1次**
- 55歲以上原住民**每年1次**
- 罹患小兒麻痺且年在35歲以上者**每年1次**



臺北市成人預防保健服務資訊



臺北市政府衛生局 關心您