



# 遠離代謝症候群



2019.07制定  
2023.02修訂

## 五大警戒「三高加二害」：

三高	血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
	血糖偏高	空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
	血脂偏高 (三酸甘油酯偏高)	$\geq 150\text{mg/dL}$
二害	腰圍過粗	男性 $\geq 90\text{cm}$ (35吋) 女性 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)
	高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	男性 $< 40\text{mg/dL}$ 女性 $< 50\text{mg/dL}$



若三項或三項以上超標，即認定「代謝症候群」

🍎 病因：**不良生活型態約佔50%** 遺傳因素約佔20%

## 🍎 預防五大絕招：



低糖 低油  
低鹽 高纖

一天至少運動30分鐘

VODKA 紹興酒

參考資料引自國健署代謝症候群學習手冊；圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心