

遠離“代謝症候群” 維持腰圍八、九十

☆代謝症候群是瞎咪碗糕？

◎代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常，未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率，分別為一般民眾的6、4、3、2倍。

☆你有代謝症候群嗎？

◎若您有符合右圖五項危險因子中**3個** 或以上的就稱為**代謝症候群**

◎若您有符合**1~2個** 危險因子即稱為**代謝症候群的高危險群**

☆測量腰圍，大家一起來

◎測量方法：

將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過兩側骨盆上緣，注意皮尺與地面保持平行，緊貼但不擠壓皮膚。



*成人(20歲以上)代謝症候群定義

	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分 (35 吋半) 女性 ≥ 80 公分 (31 吋半)
		二高
血脂異常	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克/100c.c
	三酸甘油酯偏高 (TG)	≥ 150 毫克/100c.c
	高密度脂蛋白膽固醇偏低 (HDL)	男性 < 40 毫克/100c.c 女性 < 50 毫克/100c.c

metabolism syndrome