



代謝症候群指的是與心血管疾病相關的一群危險因子集合起來發生的狀況。雖然不是疾病，但多個危險因子同時存在，往往會比單一存在的因子對健康產生較大的風險。代謝症候群的定義隨著時代一直在修正，現在一般認為包含了「三高+二害」，也就是高血壓、高血糖、高三酸甘油酯，以及腰圍過胖、好的膽固醇不足。

「代謝症候群」的診斷條件在世界各地的標準並不盡然相同，以下所述是台灣的標準，五個項目符合了其中三樣的話，就是「代謝症候群」。

代謝症候群5大指標



以上5項組成因子，符合3項(含)以上即可判定為代謝症候群

掌握五指標，健康UP!UP!UP!

108

代謝症候群5大危險因子

NOW健康

1. 腰圍過粗	男性 ≥ 90公分 女性 ≥ 80公分
2. 飯前血糖偏高	≥ 100mg/dl
3. 血壓偏高	收縮壓 ≥ 130mmHg 舒張壓 ≥ 85mmHg
4. 三酸甘油酯偏高	≥ 150mg/dl
5. 高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl

* 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。

預防代謝症候群5大絕招

第1招：聰明選、健康吃

運用「三低一高」健康飲食口訣（低油、低糖、低鹽、高纖）。可以採用地中海飲食或是得舒飲食。

第2招：站起來、動三十

缺乏活動是導致代謝症候群的重要危險因子，活動量低的人得到代謝症候群的機率是活動量高的1.7-2倍。建議減少久坐，且一天至少運動30分鐘、每週達150分鐘的運動。

第3招：不吸菸、少喝酒

吸菸、飲酒容易增加高血壓、高血脂、心臟病、腦中風等心血管疾病的風險，應避免菸酒，此外，吸菸者得到代謝症候群機率是從不吸菸者的1.5倍。

第4招：壓力去、活力來

轉移憂慮，適當方式發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記等；正向思考，建立人際支持網絡、尋求家人朋友協助；如果這些方法還是無效，必要時勇於尋求身心科醫師或臨床心理師的諮商協助。

第5招：做檢查、早發現

善用成人預防保健檢查。國民健康署補助40歲以上未滿65歲，每3年提供1次，65歲以上則每年提供1次。

防堵代謝症候群5招

- 飲食** 多喝白開水取代含糖飲料、餐餐8分飽、天天5蔬果、少吃油炸食物
- 運動** 健走、打球、單車等室內外運動，增加運動量
- 禁止** 不吸菸、少喝酒
- 檢查** 40-64歲每3年1次免費成人健康檢查，65歲以上每年1次
- 自我照顧** 定期量腰圍（男性腰圍小於90cm、女性腰圍小於80cm）

資料來源：衛生福利部疾病管制署、臺北市政府衛生局、照顧線上網站、now健康網站