

代謝症候群是指一群容易導致心血管疾病的危險因子總稱如：腰圍過粗、血壓和血糖偏高、三酸甘油脂偏高及高密度脂蛋白膽固醇過低。

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，因此如果能及早發現代謝症候群警訊，才能為健康把關。

小心代謝症候群！

代謝症候群的人罹患以下疾病的風險



別讓健康亮黃燈！

臺北市衛生局 圖

代謝症候群定義？指標有哪些？

以下符合 3 項或以上的話就稱為代謝症候群

- **三酸甘油酯偏高**：空腹三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$
- **空腹血糖偏高**：空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$
- **血壓偏高**：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- **腹部肥胖**：男性腰圍 ≥ 90 公分、女性腰圍 ≥ 80 公分
- **高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低**：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

以下符合 3 個就稱為代謝症候群



臺北市衛生局 圖

正確的自我檢測方法

量血壓： ● 脫掉厚重衣物 ● 坐在有靠背的椅子上 ● 壓脈帶不低於心臟 ● 保持平常心，不說話 ● 每天早晨及睡前各量一次	量腰圍： ● 除去腰部覆蓋衣物 ● 輕鬆站立，雙手自然下垂 ● 不憋氣，維持正常呼吸 ● 量測腹部中線
善用成人預防保健服務： ● 政府補助符合資格的民眾定期健康檢查，通過檢查可以更精確了解代謝症候群各項指標的標準 ● 30-39 歲民眾 每 5 年 1 次 ● 40-64 歲民眾 每 3 年 1 次 ● 65 歲以上民眾/55 歲以上原住民 每 1 年 1 次 ● 罹患小兒麻痺且 35 歲以上 每 1 年 1 次	

代謝症候群的原因？得到代謝症候群的主要原因：不良的生活型態約佔 50%，遺傳因素約佔 20% 不良的生活型態：

- 低纖、高糖、高油脂飲食習慣。
- 過量飲酒習慣。
- 壓力造成內分泌失調、家族相關病史。
- 遺傳：家族中有人有高血壓、糖尿病、高脂血症的人更容易得到代謝症候群。

生活方式的改變是預防代謝症候群的關鍵！**三低一高多運動，預防代謝症候群！**

- **低油**：飲食減少紅肉和過多的飽和脂肪
- **低鹽**：飲食避免過度調味、加工食品
- **低糖**：避免過多精緻澱粉、含糖加工食品
- **高纖**：攝取充足的膳食纖維，建議每天至少攝取 20~35 公克

多運動，不久坐：

罹患代謝症候群的人，「多動」就有助於控制，不論是「活動、勞動或運動」，有動總比沒動好

參考WHO給「三高」患者的建議，**運動量是每天30分鐘、每週5次**，並以中等強度的有氧運動為佳，像是騎腳踏車、跳有氧舞蹈、爬山等，也就是**運動到「微喘、有點發汗，但還可以講話」的程度**。運動時要謹記「循序漸進，量力而為」的安全準則。

資料來源：衛生福利部疾病管制署、臺北市衛生局

三低一高飲食



臺北市衛生局 圖