

## 【健康資訊】代謝症候群是什麼？對健康有什麼影響？

代謝症候群是指：腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常健康危險因子的總稱

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



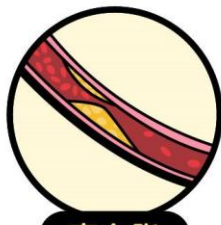
糖尿病

增加**6**倍風險



高血壓

增加**4**倍風險



高血脂

增加**3**倍風險



心臟病及腦中風

增加**2**倍風險

別讓健康亮黃燈！

臺北市府衛生局 廣告

## 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 $\geq 90$ 公分、女性腰圍 $\geq 80$ 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



**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 $\geq 90$ 公分  
女性腰圍 $\geq 80$ 公分



**高密度脂蛋白  
膽固醇偏低**

男性 $< 40\text{mg/dL}$   
女性 $< 50\text{mg/dL}$

