



代謝症候群

比一般人增加 +
下列風險

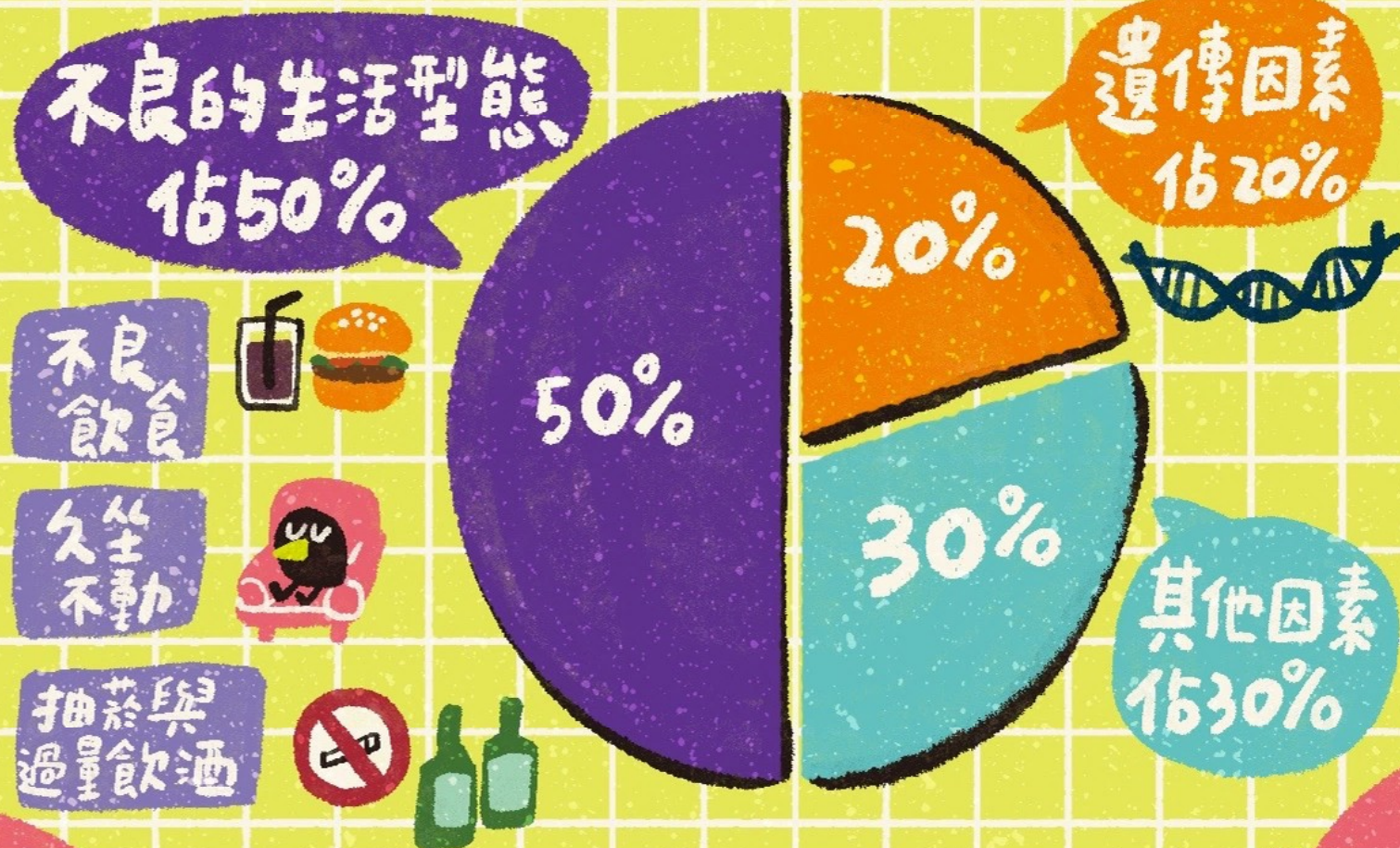


現在就用
【科學算病館】
了解你目前的健康風險



★ 代謝症候群 ★

● 為什麼會得到代謝症候群? ●





代謝症候群



若有3項以上,即為代謝症候群



1. 腰圍過粗

♂ $\geq 90\text{cm}$

♀ $\geq 80\text{cm}$



2. 血壓偏高

收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
或 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$



3. 飯前血糖偏高

$\geq 100\text{mg/dL}$



4. 三酸甘油酯偏高

$\geq 150\text{mg/dL}$



5. 高密度脂蛋白膽固醇偏低

♂ $< 40\text{mg/dL}$ ♀ $< 50\text{mg/dL}$





代謝症候群



遠離代謝5招!!

第1招



健康吃

第2招



規律動

第3招

不吸菸
少喝酒



第4招

壓力去, 活力來

轉移憂慮
適當發洩



第5招



做成人預防
保健檢查
早發現!



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

菸品健康福利捐補助

廣告