

認識 代謝症候群

三高

$\geq 130/85$
mmHg

血壓過高

血糖過高

≥ 100 mg/dl

≥ 150 mg/dl

三酸甘油酯
過高

5中3
要注意



二害

高密度脂蛋白
膽固醇
過低

男性 < 40 mg/dl
女性 < 50 mg/dl

腹部肥胖

腰圍
男性 ≥ 90 公分
女性 ≥ 80 公分

符合 3 項(含)以上，即可判定為代謝症候群

有任何 1 項，即為高危險族群

5大絕招

預防代謝症候群

