



最近常常...容易累、沒精神?
吃的不多,肚子卻越來越明顯?
晚上熱醒,又睡不好?

這是更年期… 還是代謝症候群找上門?



A. 只是更年期啦~
忍一忍就好!

B. 感覺跟代謝也有關
我想知道怎麼改善!



其實兩者可能一起發生！
懂得管理，就能穩穩度過

更年期

是女性自然的生理變化，
雌激素下降，出現熱潮紅、
睡不好、情緒起伏等現象。

代謝症候群

是健康的警訊：包含高血壓、高
血糖、血脂異常和腰圍增加，會
大幅提升心血管疾病和糖尿病
風險。



更年期前後女性的代謝症候群盛行率明顯上升，越早管理越好。

Check List

穩定更年期代謝「心、動、舒、食」



做到的事

揪友談「心」：

跟親友聊聊最近的煩惱與心事

規律運「動」：

今天有快走或伸展30分鐘
每週至少150分鐘喔！



放鬆「舒」緩：

聽音樂、寫日記做自己喜歡的事



均衡飲「食」：

少油、少鹽、少糖、高纖維



小提醒

和親友保持良好互動，讓心
情維持愉悅。

可分早、中、晚至少10分鐘，
不必一次做完。

透過自己有興趣的活動，舒
緩生活壓力，放鬆身心靈。

調整飲食也能幫助改善腸
道、情緒與代謝負擔

小提醒

腰圍也是一種身體語言。

當女性腰圍超過80公分，代表身體正提醒你要多留意健康囉！

代謝症候群判定標準為(1)腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)。(2) 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。(3)空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。(4)空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。(5)高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群。