

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

代 謝 症 候 群

何謂代謝症候群

代謝症候群是一種代謝異常聚集的疾病

以下 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者的稱為「代謝症候群」

有 1 項的稱為「代謝症候群高危險群」，其中腰圍過大為重要偵測因子

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ (35.5 吋) 女性 $\geq 80\text{cm}$ (31.5 吋)
血壓偏高	收縮壓： ≥ 130 (毫米汞柱) 舒張壓： ≥ 85 (毫米汞柱)
空腹血糖偏高	≥ 100 (毫克/100cc)
血脂異常	三酸甘油酯偏高 ≥ 150 (毫克/100cc)
	高密度膽固醇偏低 男性 < 40 (毫克/100cc) 女性 < 50 (毫克/100cc)

代謝症候群的危險性為何

有代謝症候群的民眾未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率分別為一般民眾的 6、4、3、2 倍。此外，還會引發脂肪肝與腎臟疾病等慢性疾病。



代謝症候群預防須知

其實要預防代謝症候群不外乎就是從飲食和運動做起。

- ◇ 飲食方面：
 1. 多注意減少飲食中飽和脂肪和膽固醇的攝取量。
 2. 增加蔬果、水果、豆類、全穀物及果仁類攝取果仁類含有豐富的植物固醇，而植物固醇是一種類似於膽固醇的物質，可抑制身體對膽固醇的吸收，是一種較好的固醇類。
 3. 限制糖的攝取。
 4. 限制鹽(鈉)的攝取。
- ◇ 運動方面：要持之以恆、循序漸進，每天至少進行 30 分鐘 的中度運動，如跑步、打網球、快走等。如果真的沒辦法進行中度運動，至少也要做會讓自己流汗的輕度運動。