

遠離代謝症候群

體重、腰圍、血壓、血糖、血脂，是診斷代謝症候群的指標，數值還沒有達到慢性疾病標準，卻是慢性疾病發生前警訊。

過重

BMI ≥ 24

過粗

腰圍肥胖
男 > 90 公分
女 > 80 公分

過高

血壓偏高
 $> 130/85$ mmHg

過高

空腹
血糖值
偏高

> 100 mg/dl

過高

- 膽固醇偏高 > 200 mg/dl
- 高密度脂蛋白膽固醇偏低
- 三酸甘油脂偏高

圖片經本人同意刊登，翻印必究！



遠離代謝症候群

預防代謝症候群，從生活、飲食型態改變做起！

參加戶外活動



適當運動



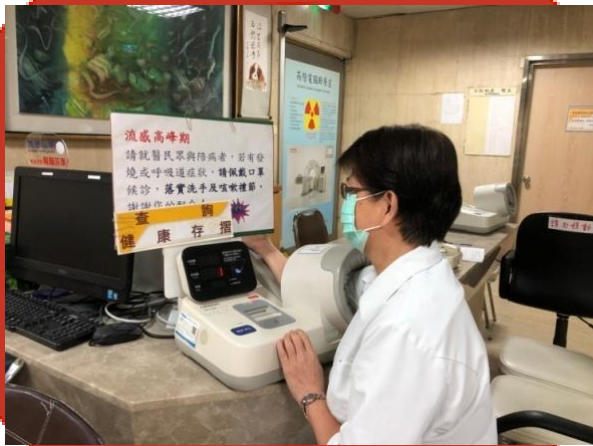
圖片經本人同意刊登，翻印必究！



遠離代謝症候群

預防代謝症候群，從生活、飲食型態改變做起！

自我監測
血壓



定時
抽血檢查



圖片經本人同意刊登，翻印必究！



遠離代謝症候群

預防代謝症候群，從生活、飲食型態改變做起！



自我管理
體重



均衡飲食



圖片經本人同意刊登，翻印必究！