

一、代謝症候群？

是一群容易導致心血管疾病的危險因子，而非一個疾病，因此在診斷上仍應依其所具有的危險因子進行臨床診斷。

二、發生的原因

1. 不良的生活型態佔 50%、遺傳因素佔 20%。
2. 家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其機率比一般人高。
3. 低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人易有代謝症候群。
4. 壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間易造成代謝症候群。

三、如何判斷

20 歲以上，如果符合下列 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即可判定為代謝症候群。

5大警戒指標	
若三項或以上超標，即認定為代謝症候群； 有任一項者為代謝症候群高危險群。	
危險因子	異常值
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 公分 (35吋) 女性腰圍 ≥ 80 公分 (31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl

圖片摘自網路

四、預防代謝症候群五大絕招

第 1 招：聰明選、健康吃

運用「三低一高」健康飲食口訣，低油、低糖、低鹽、高纖。

第 2 招：站起來，動 30

減少久坐，一天至少運動 30 分鐘。

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，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

第 5 招：做檢查，早發現

善用成人預防保健檢查。

代
謝
症
候
群

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

107.05 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧