

114 年 9 月份衛生保健教育宣導專欄—了解代謝症候群，不看外表靠健檢

資料來源：衛生福利部國民健康署/作者：馬偕紀念醫院葉宏一醫師.教授/

什麼是代謝症候群呢？代謝症候群判定標準有五項，分別為：

- (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。這樣子的判定標準可以從外表辨認的只有腰圍，不難想像中廣身材的人需要密切注意，而腰圍不粗也無法排除，因此最明智的做法就是去做健檢。

判定代謝症候群的五項指標

腰圍過粗：男 $\geq 90\text{cm}$ 、女 $\geq 80\text{cm}$

空腹血糖 $\geq 100\text{ mg/dL}$

三酸甘油酯 $\geq 150\text{ mg/dL}$

血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

高密度脂蛋白膽固醇偏低：男 $<40\text{ mg/dL}$ 、女 $<50\text{ mg/dL}$



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

對抗代謝症候群，健康管理是良策

一旦有代謝症候群，就必須與時間賽跑，避免進一步發展成三高或心血管疾病。是否立即接受藥物治療，需視檢驗數值而定。對於尚未發生心血管疾病的民眾，每項異常指標可透過飲食與運動等生活型態調整來改善甚至根除，除非數值過高，才需同時配合藥物與生活型態調整，若已有心血管疾病或糖尿病，則應依照相關疾病治療指引進行。

飲食的部分建議參考「我的餐盤」，只要照著 6 句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙，均衡 6 大類飲食並攝取足夠的份量，每餐都可以吃得健康又安心。

「我的餐盤」6句口訣

每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大
菜比水果多一點、飯和蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

運動則需維持每週至少 150 分鐘中等費力身體活動，並將其融入日常生活，較容易持之以恆，例如通勤時提早一兩站下車快走，或利用假日從事自己喜歡的運動。即使只有一兩項指標超標的民眾，也應及早調整生活方式，超前部署預防代謝症候群進一步惡化。

不怕代謝症候群橫行！ 加入健康管理就會贏！

■ 健康也要定期「保養」

免費成人預防保健服務

- ◆ 30 歲以上未滿 40 歲
民眾每 5 年 1 次
- ◆ 40 歲以上未滿 65 歲
民眾每 3 年 1 次
- ◆ 65 歲以上民眾每年1次



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

學生事務處衛保組關心您~