



## 預防三高，遠離代謝症候群

2023/06 制訂

『三高』是指高血壓、高血糖及高血脂，是容易引起中風及心血管疾病危險因子。

國人常見的慢性疾病如心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病及腎病變，其「共同危險因子」都與代謝症候群有關。代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊，不良的生活型態為最主要的因素，早期幾乎沒有症狀，容易讓人忽略。

### ◆五大警戒指標

代謝症候群自我監測，以下您符合幾項呢？

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

# 你是**代謝**症候群嗎?!

- 高密度脂蛋白膽固醇偏低**
  - ♂ 男性 <40mg/dL
  - ♀ 女性 <50mg/dL
- 空腹/三酸甘油酯偏高**
  - ≥150mg/dL
  - & 服用醫生處方降三酸甘油酯藥物
- 血壓偏高**
  - SP 收縮壓 ≥130mmHg
  - DP 舒張壓 ≥85mmHg
  - & 服用醫生處方高血壓藥物
- 空腹/血糖偏高**
  - 空腹血糖值 ≥100mg/dL
  - & 服用醫生處方糖尿病藥物
- 腹部肥胖**
  - ♂ 男性腰圍 ≥90cm(35吋)
  - ♀ 女性腰圍 ≥80cm(31吋)

## ◆養成健康生活型態、做好健康自我管理，可減少疾病發生。

預防代謝症候群五大要訣：

### 1. 健康聰明吃:3 低 1 高飲食法

(低油、低糖、低鹽、高纖)



圖引自: <https://reurl.cc/dDr0D>

攝取天然食物、適量水果，白開水取代含糖飲料。

### 2. 站起來動 30:減少久坐、每次至少

30 分鐘，每週達 150 分鐘以上的活動量來控制體重。

### 3. 拒菸、酒、檳榔。

### 4. 做檢查早發現:善用預防保健檢查

(定期監測:血壓、血糖、血脂)。

### 5. 壓力去活力來:適當發洩(如運動、

閱讀、聊天..等)，正向思考或尋求醫師、臨床心理師諮商協助。



圖引自: [https://www.hpa.gov.tw/Files/Attach/6681/File\\_e742.pdf](https://www.hpa.gov.tw/Files/Attach/6681/File_e742.pdf)

