

109代謝症候群概念問答 網路抽獎活動

109學年健康促進學校計畫

指導單位：教育部／主辦單位： 學務處衛保組／資料來源：衛生福利部國民健康署

認識代謝症候群危險因子



腹部肥胖

腰圍

男性 $\geq 90\text{cm}$
女性 $\geq 80\text{cm}$



血壓升高

血壓

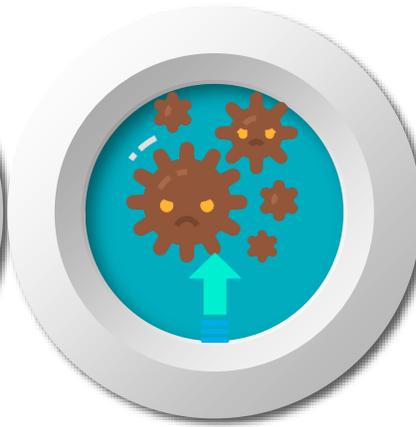
收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$



HDL過低

高密度膽固醇

男性 $< 40\text{mg/dL}$
女性 $< 50\text{mg/dL}$



TG上升

三酸甘油酯
 $\geq 150\text{mg/dL}$



FPG上升

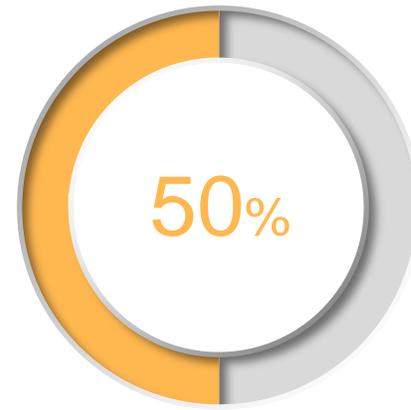
空腹血糖值
 $\geq 100\text{mg/dL}$

血壓、三酸甘油酯、空腹血糖偏高等項，包括服用醫師處方治療高血壓、糖尿病或高血脂藥物者。
以上5項危險因子中，如符合**3項(含)以上**即可判定為代謝症候群。

為什麼會得到代謝症候群



■ 遺傳因素



■ 生活型態不良

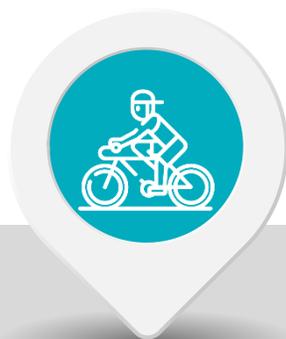
-
- 家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。
 - 低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。
 - 壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

預防代謝症候群

站起來,動30

減少久坐

一天至少運動30分鐘



壓力去,活力來
適當發洩、正向思考

聰明選、健康吃

三低一高:

低油、低糖、低鹽

高纖

不抽菸、少喝酒

做檢查,早發現

定期做健康檢查

代謝症候群概念問答解答1

1

1. 代謝症候群腰圍過粗判定標準為：

- (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) 腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)、女性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)

1

2. 代謝症候群血壓偏高判定標準為：

- (1) 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- (2) 血壓偏高：收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$

2

3. 代謝症候群空腹血糖判定標準為：

- (1) 空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 126\text{mg/dL}$
- (2) 空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$

2

4. 代謝症候群三酸甘油酯偏高判定標準：

- (1) 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 200\text{mg/dL}$
- (2) 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$

2

5. 代謝症候群高密度脂蛋白膽固醇偏低判定標準為：

- (1) 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 60\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$
- (2) 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

代謝症候群概念問答解答2

1

6.以上五項判定標準,符合幾項(含)以上即可判定為代謝症候群?

(1)三項 (2)四項 (3)五項

1

7.得到代謝症候群主因?

(1) 不良的生活型態約佔50%、遺傳因素約佔20%

(2) 不良的生活型態約佔20%、遺傳因素約佔50%

0

8.低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。

0

9.壓力造成內分泌失調,導致血糖上升,長時間容易造成代謝症候群。
包括腹部肥胖、高血糖、高血壓、高血脂、高尿酸、及高胰島素等。

0

10.一旦發現有代謝症候群這種慢性病的前兆,應即刻從改變生活習慣著手,少吃多動;適度運動和節制飲食有助於縮小腹圍、降低血糖、血壓、及血脂肪,進而減少伴隨這個症候群而來的併發症。