

代謝症候群

修訂日期：110 年 4 月

一、什麼是代謝症候群？

代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常的群聚現象，又稱做『一粗、二高、血脂異常』。成人代謝症候群的定義：20 歲以上的成人，如有符合三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」。只要有一危險因子符合，稱為「代謝症候群的高危險群」。

	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分(35 吋半) 女性 ≥ 80 公分(31 吋半)
		收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
二高	血壓偏高	
	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克/100c. c.
血脂異常	三酸甘油酯偏高(TG)	≥ 150 毫克/100c. c.
	高密度酯蛋白膽固醇偏低(HDL)	男性 < 40 毫克/100c. c. 女性 < 50 毫克/100c. c.



二、「新陳代謝症候群」的廣泛定義是：因為長期不良的飲食的運動習慣，加上遺傳體質偏差，導致新陳代謝功能嚴重異常，所引發的一連串合併症狀，包括「高血壓、肝硬化、血管硬化、心臟病、糖尿病和肥胖症等」。

三、預防代謝症候群

1. 聰明選、健康吃。 2. 動動手、動動腳。 3. 做檢查、早發現。 4. 不吸菸、少喝酒。 5. 壓力去、活力來。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694