

**血壓亮紅燈!!!**

醫生說先不用吃藥?

**1分鐘**了解為什麼!





醫生，我血壓報告是紅字！  
我需要吃藥嗎？

你除了血壓超標，腰圍和血糖也超標了...

這是「**代謝症候群**」！

是三高的病前狀態，也就是雖然還沒達到糖尿病、  
高血壓、高血脂症的程度，但也必須警覺了！

不過...只要調整日常飲食和運動，就有機會改善！



**代 謝 症 候 群 ！ ？**

# 什麼是代謝症候群？



**腰圍超標**

男  $\geq 90\text{cm}$   
女  $\geq 80\text{cm}$



**血壓偏高**

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



**空腹血糖偏高**

$\geq 100\text{mg/dl}$



**三酸甘油酯  
偏高**

$\geq 150\text{mg/dl}$



**高密度脂蛋白 (好膽固醇)  
膽固醇偏低**

男  $< 40\text{mg/dl}$   
女  $< 50\text{mg/dl}$

**5項中符合3項及以上(包含3項)，就是代謝症候群！**

# 代謝症候群可怕嗎？

未來轉變「三高、心血管疾病」機率**倍增**

糖尿病

**6**倍

高血壓

**4**倍

高血脂症

**3**倍

心臟病  
腦中風

**2**倍

台灣成人每 **5** 人就有 **1** 位罹患代謝症候群



# 代謝症候群衍生疾病死亡率加總超越癌症！



心臟疾病



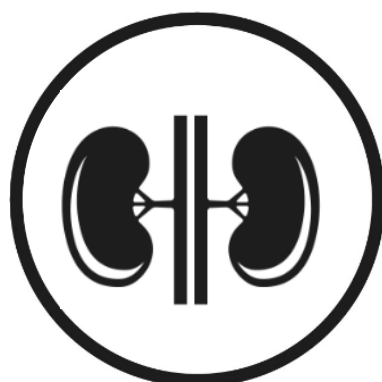
腦血管疾病



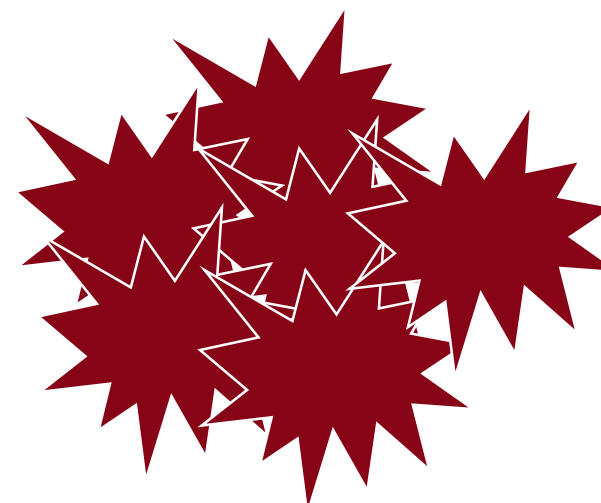
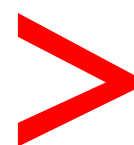
糖尿病



高血壓性  
疾病



腎炎、腎病症候群  
及腎病變



惡性腫瘤(癌症)

代謝症候群衍生疾病佔十大死因一半項目

# 誰是代謝症候群候選人？

腰圍超標  
**50%風險**



腰圍超標&血壓偏高

**75%風險**



三高家族病史



不良飲食



不運動



吸菸飲酒



# 3D 健康生活，和代謝症候群分手！

Do  
Control

控制腰圍  
與三高



Tip

每週量血壓、腰圍  
定期檢測三高指標

Do  
Healthy  
Diet

選擇  
健康飲食



Tip

三低一高飲食原則  
低油、低鹽  
低糖、高纖

Do  
Exercise

動態生活  
與運動



Tip

每週至少150分鐘  
中等強度運動  
(跑步、腳踏車、游泳等)



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION



追蹤及分享，健康訊息不漏接



YouTube

搜尋：千禧之愛健康基金會