



防治代謝症候群!

可減少並遠離罹患心臟病、
中風、糖尿病或高血壓等疾病



何謂新陳代謝症群?



腰圍

男性超過90公分，女性超過80公分

三酸甘油酯值

高於150 mg/dl

高密度膽固醇

男性低於40 mg/dl，女性低於50 mg/dl

血壓

收縮壓高於130mmHg或舒張壓高於85mmHg

空腹血糖

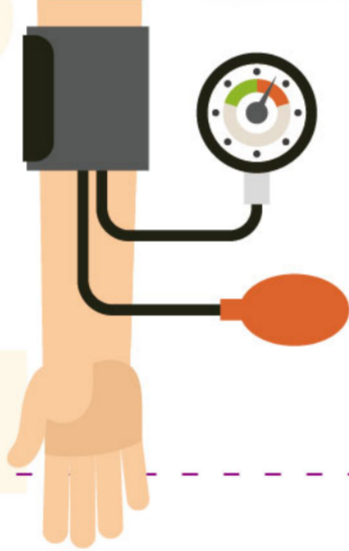
高於100mg/dl

五項中有三項

防治方法



第1步 自我檢測



關心血壓 → 測量腰圍 → 了解血液三高指數
(高密度脂蛋白、三酸甘油酯、血糖)

第2步 健康飲食

向『三高食物』說不 減少「精緻糖類」，限制「鹽分」

衛生署建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即鹽6公克）

第3步 養成運動習慣

世界衛生組織建議不同年齡制定適合個人需求之運動建議。詳細依醫療指示執行頻率、持續時間、強度、類型和總量，皆量力而為。

第4步 不吸菸、少喝酒

建議，女性一天1酒精當量，男性2酒精當量。

1酒精當量的標準，相當於1罐350c.c.的啤酒、1杯150c.c.的紅酒、1杯45c.c.的威士忌



預防勝於治療

體重的管理及適當的活動，可延遲或避免未來糖尿病及心臟血管疾病的發生。檢查血脂肪、血壓及血糖及腰圍，若有異常現象，應及早就醫並養成健康自我管理的習慣。



相關問題請諮詢新陳代謝科門診或洽糖尿病衛教中心

請洽：04-23592525轉82353 糖尿病個管師

臺中榮總關心您

製作單位：個管師組 製作日期：110.5.12