## 代謝综合征



## 什么是 代谢综合征?

它是一类风险因素的集合 会增加您患以下疾病的风险:



心脏病



卒中



2型糖尿病





代谢综合征患者 至少符合以下三种:

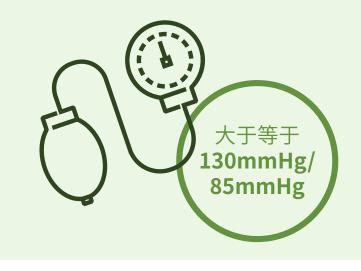
高空腹血糖







高密度脂蛋白或 "好的"胆固醇水平低



高血压

## 怎样预防

▶ 预防甚至逆转代谢 综合征的最好方法是:



影响

随着年龄增长 越来越普遍,近 半数60岁以上 人群会患此病





坚持定期锻炼

减重

营养饮食



- ・増加纤维
- ・摄入健康脂肪

85% 糖尿病患者 会患此病

它与肥胖 密切相关



此内容来源于 CardioSmart.org,由辉瑞普强支持翻译。