

高血糖、高血脂、高膽固醇、高血壓與肥胖，已被醫界認為是代謝症候群的危險因子。

國民健康局特別提出國人上述疾病的健康標準，其中三項超過標準，就被認為是罹患代謝症候群。

這些代謝症候群的危險因子，包括血壓值標準為大於 135/85 毫米汞柱，三酸甘油脂為大於 50mg/dl，高密度脂蛋白質膽固醇則是男性小於 40、女性小於 50mg/dl，空腹血糖值大於 110mg/dl，身體質量指數【BMI，體重/（身高平方），體重/（單位為公斤）、身高單位為公尺】大於二十七，或腰圍男性大於九十公分、女性大於八十公分。

代謝症候群被視為是心血管疾病與糖尿病的前兆，但究竟怎麼樣的健康值指數算是罹患代謝症候群，學界各有不同看法。世界衛生組織所發表與美國國家膽固醇教育計畫的數字，就有六、七個不同的版本。

國民健康局表示，由於標準不一，加上是針對西方人制定的，並不一定符合國人需求，也讓醫師在臨床診斷上有疑慮，為了協助國內臨床醫師推廣代謝症候群的觀念，及早發現高危險群病人，國民健康局彙整臨床醫師意見後推出國人的參考版本，使醫師看診時有所依據。讀者具備此項醫檢常識後，今後看到健康檢查的報告，將更能正確解讀各項數據的意義，擬定對自己的身體有益的健康計畫。