

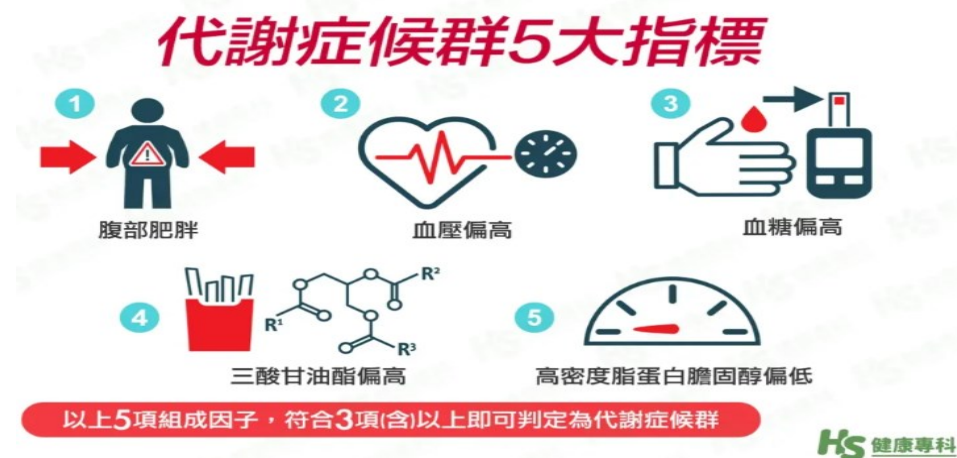
● 代謝症候群的定義？

代謝症候群是一個泛指綜合了心血管疾病危險因子的病態現象，不是一個特定的疾病，它是**血壓、血糖、血脂與腰圍異常的統稱**，簡言之，就是「肥胖」加「三高疾病」的概念，是一個健康的危險訊號，這類病人的心血管疾病機會與死亡率大大增加。

● 代謝症候群的 5 大指標

台灣衛生福利部國民健康署針對國人訂定的**診斷標準**是以下 5 項因子中，若包含 3 項或以上者就屬代謝症候群：

- **腹部肥胖**：男性腰圍 90 公分（35.4 吋）以上、女性腰圍 80 公分（31.5 吋）以上。
- **偏高血壓**：收縮血壓 130 mmHg 以上或舒張血壓 85 mmHg 以上，或是已在服用降血壓藥物。
- **偏高血糖**：空腹血糖值 110 mg/dL 以上，或是已在服用降血糖藥物。
- **偏低高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）**：男性低於 40 mg/dL、女性低於 50 mg/dL。
- **偏高三酸甘油酯**：空腹三酸甘油酯 150 mg/dL 以上，或是已在服用降三酸甘油酯藥物。



● 代謝症候群有哪些風險？

代謝症候群的重要性從國人的主要死亡原因排行可看得出來，與代謝症候群相關的心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、腎臟疾病、及高血壓性疾病佔了前十大死因中的五項，總數更遠超過第一名的癌症。

- 在各種肥胖的分類中，**腹部肥胖**，也就是俗稱的「中廣型肥胖」、「蘋果型肥胖」、或「男性肥胖」，對於慢性健康是影響最大的，它代表的是內臟脂肪的堆積，會影響許多代謝因子，造成許多慢性代謝疾病及併發症。因此代謝症候群是採用腰圍來定義腹部肥胖，並不是傳統使用的身體質量指數（body mass index, BMI）。（註：台灣國人的肥胖定義是身體質量指數 27 以上）
- **高血壓、高血糖、與高血脂**是俗稱的「三高」，都會導致全身性血管的硬化與阻塞，造成許多的併發症，如冠狀動脈疾病（嚴重者導致心肌梗塞）、腦血管疾病（嚴重者導致中風）、周邊動脈疾病（嚴重者導致截肢）、腎臟病變（嚴重者導致洗腎）、眼睛病變（嚴重者導致失明）、以及造成病患的失能與殘障，也造成家庭及社會的沉重負擔。

● 如何預防代謝症候群？

大家都知道，預防勝於治療，罹患代謝症候群的危險因子中，有些是無法被控制的因素，如：年紀、家族遺傳、基因缺陷等。但是仍有多項因素是可被控制。**代謝症候群的預防以改變生活型態為主，從維持標準體重、規律運動、健康飲食著手，藉由健康的生活型態與習慣達到預防或改善的效果。**

● 維持標準體重

國民健康署建議我國成人**身體質量指數（BMI）應維持在 18.5 及 24 之間**，身體質量指數的計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

● 規律運動

運動可以增加肌纖維中粒線體的數量，分泌更多有助於代謝的荷爾蒙，可逆轉肌肉組織發生的胰島素阻抗，並減少餐後肝細胞的脂質生成。我們通常**建議可以從每天 30 分鐘或每周 150 分鐘的中強度有氧運動**開始，例如：快走、慢跑、騎腳踏車、游泳、走樓梯或爬山等，逐步建立簡單而無負擔的運動習慣。

● 健康飲食

飲食要把握**低鹽、低糖、低油、低熱量、高纖**的原則，多吃蔬菜，適量攝取水果，避免加工和油炸的食物，肉類方面則儘量以白肉取代紅肉。

代謝症候群增加以下罹病風險



● 結語

代謝症候群是涵蓋肥胖、高血壓、高血糖、以及血脂肪異常的綜合性病況，隨著社會的逐漸高齡化、活動量大幅下降、及飲食精緻化，罹患代謝症候群的人數逐年攀升。我們可以透過**控制體重、建立運動習慣、改善飲食內容、以及適當補充攝取有益的營養素**，來預防或改善代謝症候群。另外，**定期的健康檢查是絕對必要的**，代謝症候群的指標都是最基本的檢查項目。大家要熟悉**代謝症候群的五大指標，任一項指標有異常，就應該篩檢其他四項指標**。如有異常，一定要尋求醫療協助，並配合醫囑治療，才能避免相關的併發症，擁有健康及有品質的生活！

資料來源：健康專科