



什麼是代謝症候群？

代謝症候群不是一個特定的疾病，它是**血壓、血脂、血糖、腰圍和高密度膽固醇**異常的統稱，是一個健康的危險訊號，這類病人的心血管疾病機會大大增加，死亡率是一般人的1.5至2.5倍。主要原因和肥胖、體能活動量不足、飲食習慣、胰島素阻抗、家族體質有關。根據研究發現，肥胖者及非肥胖者若長期體重增加都有較高罹患代謝症候群的風險；若有代謝症候群，將比一般人增加**6倍**得到糖尿病的風險、**4倍**高血壓風險、**3倍**高血脂風險、**2倍**心臟病及腦中風風險。

最近是否覺得皮帶越扣越後面，褲頭越來越緊？

小心腰圍過粗！正是身體不健康的警訊！

快來看看你是否有以下情況：

1. 腹部肥胖：

男性：腰圍 ≥ 90 公分(35吋)、女性：腰圍 ≥ 80 公分(30吋)。

2. 血壓異常：

收縮壓 ≥ 130 mmHg、舒張壓 ≥ 80 mmHg。

3. 高血糖：空腹血糖值(FG) ≥ 100 mg/dl。

4. 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 < 40 mg/dl、女 < 50 mg/dl。

5. 高三酸甘油酯(TG) ≥ 150 mg/dl



依據台灣國民健康署標準，以上5項危險因子中，若包含3項或以上者可判定為「代謝症群」。

預防和治療代謝症候群的首要與最好的方法

生活型態的改善

代謝症候群 你7了沒!

- 高血壓**：收縮壓 ≥ 130 mmHg 或舒張壓 ≥ 85 mmHg
- 高血糖**：空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL
- 高血脂**：空腹三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
- 腰圍過粗**：男性 ≥ 90 cm(35吋) 女性 ≥ 80 cm(31吋)
- 好膽固醇不足**：男性 < 40 mg/dL 女性 < 50 mg/dL

注意三高二害

超過三項就是罹患代謝症候群

5絕招 帶你遠離代謝症候群

- 第1招「聰明選，健康吃」
- 第2招「站起來，勤運動」
- 第3招「不吸菸，不喝酒」
- 第4招「壓力去，活力來」
- 第5招「做檢查，早發現」

可藉由以下的生活秘訣來改善生活習慣，以積極防治代謝症候群。

健康飲食

1. 多吃原型食物，避免加工和油炸的食物。
2. 飲食儘量少鹽、少油、少甜，試用香草和香辛調味料取代過多的鹽。
3. 多吃不同種類的蔬菜、水果，每天至少要吃一碗半蔬菜、兩份水果(拳頭大小的一顆算一份)。
4. 肉類儘量選擇白肉和魚肉，少一點紅肉。
5. 進餐時先吃蔬菜，快飽時再吃些主食、肉類。
6. 每餐只吃七八分飽，營養均衡，遠離西式的速食快餐。

體重控制

1. 努力能使體重、身體質量指數、體脂肪率和腹圍、腰臀圍的比例，都在理想的範圍之內。
2. 運動與飲食控制是減重首選的方法，有需要時可使用藥物搭配輔助。
3. 每餐定時定量，多食用低熱量的食物來增加飽足感，例如蕃茄、黃瓜、茼蒿等來滿足飽腹感，避免攝取過多熱量。
4. 培養規律的運動習慣。例如每天快走30分鐘，每週運動5天以上，減輕原來體重5~10%，可以減低未來產生糖尿病的機會。
5. 每天可利用看電視的時間，做腹部緊實運動，既能瘦身又可以訓練肌耐力。

糾正習慣

1. 戒糖，水果、蔬菜、穀物、牛奶等天然食物裡都有糖。但是額外添加的精緻糖，像大杯珍奶、可樂、各類醬汁、冰淇淋、糖果、餅乾、各類麵包、蛋糕等烘焙品，都是額外添加的糖份，這就是我們需要戒掉的。添加了精緻糖的甜食是「包著糖衣的毒藥」，還是種成癮物質，讓你有種來得快、去得快的愉悅感，糖分攝取就會越來越多，影響血糖及增加脂肪。
2. 戒菸，抽菸導致體內HDL降低，增加血管硬化危險；戒菸能降低代謝症候群和心血管疾病的風險。
3. 降低壓力，壓力和體重、食慾、基礎代謝率等有相當程度的關連。



定期檢測

定期做腰圍、血壓、三酸甘油酯、高密度膽固醇及血糖檢測。可及早發現代謝症候群相關危險因子，及早介入與控制。別和肥胖做朋友，改變生活習慣，遠離代謝症候群，投資健康，穩賺不賠，心動不如馬上行動！

資料來源：衛生福利部疾病管制署、你7了沒!糖尿病對話網、中醫師王緯迪臉書

