

認識代謝症候群

中山醫學大學附設醫院 陳鈺如督導

『代謝症候群』是現代人的健康殺手，它不是一種特定的『疾病』，而是一個健康的危險訊息。根據衛生署 2003 年公佈的統計資料顯示，國人 10 大死因中與『代謝症候群』相關的死亡率達 35.7%，它是指血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，它同時可預警健康狀況。

所謂**代謝症候群(Metabolic Syndrome)**，是指一群危險因子集合同時出現的現象，根據衛生署國民健康局定義，我國代謝症候群臨床診斷準則為以下五項危險因子中大於等於三項就是代謝症候群的高危險群，其中包括：

1. **腰圍:男性大於或等於 90 公分；或女性大於或等於 80 公分**
2. **血壓:收縮壓大於或等於 130mmhg；舒張壓大於或等於 85mmhg**
3. **空腹血糖濃度:大於或等於 100mg/dl**
4. **高密度脂蛋白膽固醇:男性低於 40mg/dl 或女性低於 50mg/dl**
5. **三酸甘油脂值:大於或等於 150mg/dl**

只要認定為代謝症候群，表示您的健康已亮起紅燈，因為它可能是腦血管疾病、心臟病、糖尿病和高血壓等疾病的共同殺手。

有了以上的認知，接下來讓我們一起來了解該如何遠離代謝症候群呢？

面對代謝症候群的對策如下：

1. **控制良好的體重:**盡可能使體重、身體質量指數、體脂肪率和腰臀圍的比率，都在理想的範圍內。
2. **飲食控制:**少油、少甜、少鹹、少熱量、少精緻、定時定量、每餐吃 7 分飽，細嚼慢嚥、飲食盡量清淡，多吃蔬果及高纖維低脂食物。
3. **持續不間斷的運動:**運動前應做熱身運動及緩和運動，切莫因心急而導致不必要之運動傷害。
4. **戒菸:**抽煙導致體內 HDL 降低，增加心血管硬化危險；戒菸能降低代謝症候群和心血管疾病的風險。

預防重於治療，代謝症候群是新世代健康的新殺手，此概念一被提出，希望能藉此提醒大家應儘早預防，避免『三高』疾病上身，同時也要預防心血管疾病發生。控制代謝症候群，最重要的是養成良好的健康習慣，包括健康均衡的飲食及規律的運動。除此之外定期的注意自己的腰圍及血壓，最好能定期檢測，至於血糖、血脂須靠抽血檢驗才可正確評估，所以，定期健康檢查也是必要的預防之道。