

健康的隱形殺手：代謝症候群

「代謝症候群」是一群心臟血管疾病危險因子的集合體，包括：肥胖、血壓高、血糖高及血脂肪高等，而這些危險因子經常會出現在同一個人身上，國民健康局於 2006 年修訂代謝症候群的判定標準如下：

1. 腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分。
2. 血壓偏高：收縮壓 ≥ 130 mmHg 或舒張壓 ≥ 85 mmHg。（包括使用藥物至數值正常者）
3. 空腹血糖偏高：空腹血糖 ≥ 100 mg/dl。（包括使用藥物至數值正常者）
4. 三酸甘油酯偏高：三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl。
5. 高密度膽固醇過低：男性 < 40 mg/dl，女性 < 50 mg/dl

以上若符合其中三項，即可判定為代謝症候群。代謝症候群的人未來罹患心血管疾病及糖尿病併發症的機會比一般的人高出約 1.7 倍；而中老年人的風險又遠高於年輕人。

家庭醫學科陳怡夙醫師指出，本院自開幕以來，也發現了許多身體看似健康卻為代謝症候群者，甚至是糖尿病或高血壓的病患。除建議患者以減重、增加運動、改善飲食來預防代謝症候群之外，定期進行健康檢查以監測自身健康的狀況也很重要，千萬不要輕忽代謝症候群所代表的危險性。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。