

## 談代謝症候群

謝安慈

近年來國人飲食習慣改變、運動量減少，因此許多疾病伺機而起，尤其是代謝症候群相關疾病，如腹部肥胖、血脂異常、高血糖、高血壓等您耳熟能詳的疾病名詞，更是國人未來的隱憂。根據衛生署統計96年國人十大死因中，因代謝症候群所衍生之疾病多達五項，佔全部死亡人數的百分之31，已超過名列十大死因首位癌症的百分之28.9。多項研究指出，患有代謝症候群的民眾未來罹患糖尿病的機會是一般人的六倍、高血壓則是四倍、高血脂症為三倍、而心臟病及腦中風發生的機會則是一般人的兩倍。因這些疾病所花費的醫療費用支出與日俱增，已成為台灣重要的公共衛生健康議題。

## 什麼是代謝症候群？

代謝症候群指的是包括腹部肥胖、血壓偏高、血糖偏高、血脂異常等情況常發生在同一個人身上，可能增加動脈血管粥狀硬化的機會，進而引發各種心血管疾病。

## 為什麼會發生代謝症候群？

代謝症候群的發生，主要與肥胖有關。現代人壓力過大、飲食內容熱量過多、活動量太少，導致腹部脂肪增加，腰圍變粗，進而造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常(尤其是三酸甘油酯偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低)等變化，因而產生代謝症候群。由於社會型態之轉變，大多數人生活型態多屬於靜態方式，看電視與電腦時間過長，上班時間也多處於長時間坐姿，且缺乏運動致使罹患代謝症候群機率提高。

## 在台灣代謝症候群的盛行率如何？

在台灣代謝症候群患者多達289萬人，根據行政院衛生署國民健康局高血糖、高血脂、高血壓三高盛行率研究調查發現，15歲以上國人整體代謝症候群盛行率為15.0%，其盛行率並隨著年齡而增加，由20-29歲的5.1%，升高至70-79歲的32.8%。肥胖的人發生代謝性症候群的機會更是正常人的4至10倍。

## 代謝症候群如何判定？

20歲以上民眾，如果符合下表所列五項中的三項，即可判定為「代謝症候群」了。

| 危險因子              | 異 常 值                                     |
|-------------------|-------------------------------------------|
| 腹部肥胖              | 腰圍：男性 $\geq 90$ 公分<br>女性 $\geq 80$ 公分     |
| 血壓偏高              | 收縮壓 $\geq 130$ mmHg<br>舒張壓 $\geq 85$ mmHg |
| 空腹血糖偏高            | $\geq 100$ mg/dL                          |
| 三酸甘油酯(TG) 偏高      | $\geq 150$ mg/dL                          |
| 高密度脂蛋白膽固醇(HDL) 偏低 | 男性 $<40$ mg/dL<br>女性 $<50$ mg/dL          |

備註：上項危險因子中「血壓偏高」、「空腹血糖偏高」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品，血壓或血糖之檢驗值正常者。

## 代謝症候群有哪些危險？

代謝症候群是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的組合，所以被認為與這些疾病的併發症密切相關。根據行政院衛生署統計，70歲以下人口因為罹患這些代謝症候群相關疾病使得平均壽命減少了12.7年！

### 1 腹部肥胖是代謝症候群發生的根源

代謝症候群的高危險群，可從腰圍大小判斷，男性腰圍每增加1公分，得到代謝症候群的機率就上升14%，女性腰圍每增加1公分，得到代謝症候群的機率就上升5%。腰圍過大之腹部肥胖，表示內臟脂肪堆積過多，容易引起胰島素阻抗，而導致代謝異常，最後產生高血糖、高血脂、高血壓等症狀。因此，遠離代謝症候群的第一件功課便是維持健康腰圍，即男性小於90公分女性小於80公分。

### 1 高血壓可能導致心血管疾病

長期高血壓將導致血管硬化，可能引發腦中風、心肌梗塞、心衰竭等併發症。而隨著年齡的增加，血壓還會漸漸增高。因此應時常測量血壓值，如有血壓偏高，應及早請教醫師及早處理，以減低心血管疾病發生的機會。

### 1 高血脂及高血糖是隱形的殺手

高血脂及高血糖都是心血管疾病的重要原因，但它們的共同特點是沒有明顯的症狀。因此應定期做健康檢查，抽血檢驗血糖與血脂是否在正常範圍內，以遠離糖尿病及心血管疾病所帶來的傷害。目前國人40歲以上每三年可以做一次免費成人健康檢查，65歲以上的民眾每年可以參加一次老人免費健康檢查。

## 應如何面對代謝症候群？

如果已經得到代謝症候群，不必感到恐慌。應該盡早諮詢醫師意見，評估是否需要以藥物控制。另一方面，要努力做到以下幾件事：

- 1 減輕體重。
- 1 遵從健康飲食原則：
  - 1. 減少飽和脂肪、膽固醇及反式脂肪酸的攝取。
  - 2. 多吃水果、蔬菜、水溶性膳食纖維、豆類、全穀物、果仁等食物。
- 1 每天至少30分鐘的中度運動，如快走、騎腳踏車、跳舞等
- 1 定期量血壓、抽血測量血糖及血脂。

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。