

什麼是代謝症候群？

文章出處：臺北醫學大學附設醫院內分泌新陳代謝科翁瑄甫醫師

上線日期： 更新日期：

現代人的生活特徵都是忙碌、壓力大、多吃、少動，肥胖及許多慢性病因此產生，「代謝症候群」也成了現代健康議題中最熱門的名詞。

代謝症候群是什麼？

代謝症候群是一個常見的病態現象，不是一個特定的疾病，它是血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，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。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腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎臟疾病、及高血壓性疾病即佔了前十大死因中的五項，總數更遠超過第一名的癌症。所以代謝症候群已是現代人的大敵，如何預防、篩檢、治療代謝症候群，以及如何預防相關併發症的發生是醫師與民眾都必須面對的重要課題。

誰有代謝症候群？

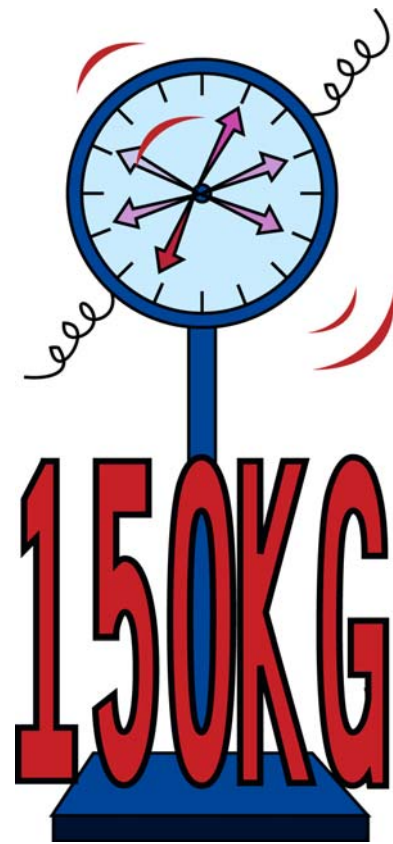
台灣的調查顯示，15 歲以上國人的代謝症候群盛行率為 14.99%，在女性為 13.8%，在男性則高達 16.9%，且隨年齡上升而增加。國民健康局針對國人訂定的診斷標準是以下 5 項因子中，若包含 3 項或以上者就屬代謝症候群：

- (1) 腹部肥胖：男性腰圍 90 公分以上、女性腰圍 80 公分以上。
- (2) 高血壓：收縮血壓 130 mmHg 以上或舒張血壓 85 mmHg 以上。
- (3) 高血糖：空腹血糖值 100 mg/dL 以上。
- (4) 偏低的高密度脂蛋白膽固醇：男性低於 40 mg/dL、女性低於 50 mg/dL。
- (5) 高三酸甘油酯血症：150 mg/dL 以上。

代謝症候群有什麼可怕？

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增加，會影響許多代謝因子，造成許多慢性代謝疾病及併發症。另一種肥胖為臀腿部肥胖，就是俗稱的「下半身肥胖」、「梨型肥胖」、或「女性肥胖」，雖可能影響體態的美觀，但較不影響健康。因此代謝症候群的肥胖構成因子之一即是採用腰圍來定義腹部肥胖，而身體質量指數 27 以上則是台灣國人的肥胖定義。

高血壓、高血糖、與高血脂則是俗稱的「三高」，都會導致全身性血管的硬化與阻塞，造成許許多多的併發症，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）、以及各種一般人難以想像之問題，造成病患的失能與殘障，也造成家庭及社會的沉重負擔。要特別提出的是，血脂肪的組成因子有數種，代謝症候群的血脂肪異常診斷標準是採用高密度脂蛋白膽固



醇（俗稱好的膽固醇）偏低及三酸甘油酯偏高。

要如何預防代謝症候群？

大家都知道，預防勝於治療，代謝症候群的預防以改變生活型態為主，從健康飲食、規律運動、維持標準體重著手。飲食要把握低鹽、低糖、低油、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。另外要培養規則的運動習慣，盡量達到每天有 30 分鐘的中強度體能運動，如騎腳踏車、快走、走樓梯、爬山等。還要保持理想的體重，避免肥胖。有抽菸的民眾更是一定要戒菸，抽菸除了同樣會導致血管的硬化與阻塞，還會影響肺功能，增加癌症的發生率，可說是有百害而無一利！

定期檢查且配合治療

要提醒大家，定期的健康檢查是絕對必要的，不論在健保給付的成人定期健檢或自費健檢中，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！