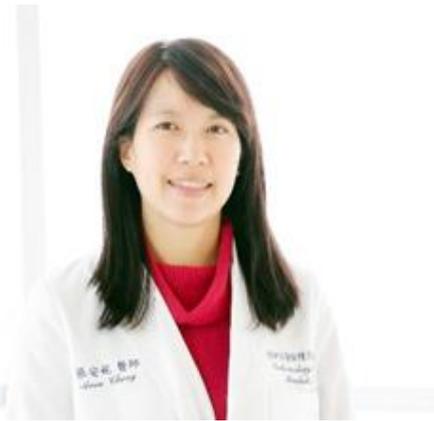


雙和醫院新陳代謝科張安妮醫師漫談「代謝症候群」

一位體重逾百公斤的 52 歲男子至新陳代謝科門診，主訴睡眠不足，周末睡整個半天都不睡不飽，常常打哈欠，每年的健康檢查報告都是紅字。此外，自從新冠肺炎的疫情舒緩，大家紛紛出遊、聚餐、吃美食，再加上沒有規律的運動，導致體重直線上升，健康檢查的結果被認定是「代謝症候群」，其主要的原因跟肥胖、缺乏運動、西方飲食習慣及家族體質有關，這類的病人容易得到各種血管疾病，死亡率也比一般人高。

代謝症候群是一個包含高血壓、高血脂、高血糖及腰圍異常所統稱的現象，並有 5 個明顯指標：

- 1.腹部肥胖（腰圍）：男性 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分。
- 2.血壓：收縮壓 ≥ 130 mmHg、舒張壓 ≥ 80 mmHg。
- 3.血糖：空腹血糖 ≥ 100 mg/dL。
- 4.高密度脂蛋白膽固醇：男性 < 40 mg/dL、女性 < 50 mg/dL。
- 5.三酸甘油酯： ≥ 150 mg/dL。【右圖：雙和醫院新陳代謝科張安妮醫師】



要遠離代謝症候群，首先要先改掉不良的生活習慣，例如戒菸及戒酒，培養早睡早起的習慣。飲食的控制，大方向就是盡量吃原型食物，多蔬果及多全穀雜糧澱粉。注意，水果是健康但也會升糖的食物，「水果餐」減肥不容易成功。烹調方面也盡量少鹽、少油、少甜。另外，三餐定時定量，盡量不少量多餐，因為胰島素會在進食後分泌，多餐會讓胰島素分泌很密集，也不容易瘦。



運動方面，以「會喘」的有氧運動，連續 30 分鐘，每個禮拜至少 3 次，像跑步、游泳、跳繩等，都是比較容易達成目標的運動。最後提醒，一切的生活習慣的改變是長久的，不是幾個禮拜或幾個月的好作息就可以成功，要持之以恆。（文/張安妮，雙和醫院新陳代謝科張安妮醫師）【左圖：「會喘」的有氧運動，連續 30 分鐘，每個禮拜至少 3 次】