

3 項指標異常即為「代謝症候群」，雙和醫院呼籲民眾養成良好習慣、邁向健康人生

2024-09-14

「3 高」血壓、血糖、血脂偏高，加上腰圍過粗、好的膽固醇不足的「2 害」，5 項中符合其中 3 項即是代謝症候群。研究顯示，未來得糖尿病、心血管疾病的發生風險是一般人的 2~6 倍，值得注意的是，根據衛生福利部國民健康署統計，臺灣 20~64 歲民眾，每 4 人就有 1 人罹患代謝症候群。

另外，肥胖也是國人的「大敵」，根據世界衛生組織（WHO）統計，目前全球肥胖人口已達到 40%，臺灣更位居亞洲肥胖人口之冠，目前統計來看，臺灣體重過重人數約佔總人口 20%，需要手術的病態性肥胖人數約佔總人口 5%，在成年人中 2 位就有 1 位體重過重或是肥胖。相信這也是許多「爸爸」們的困擾，為家庭、工作加上種種不良生活習慣，直到健檢出現 3 高狀況，才開始重視問題。

雙和醫院體重管理中心主任蘇彥豪醫師說，近期門診有出現許多這樣的案例，曾有一位 30 多歲的男性朋友，喜好美食不忌口、又因工作壓力大，作息不



正常且無規律運動習慣，出社會後十多年體重直線上升至 130 公斤，3 高等慢性病纏身，日前也出現小中風的情況，讓他平時得服用抗凝血藥物來防治血栓發生，身體的狀況頻傳，因此在家人的陪同下，前來門診就醫並開始積極減重。【左圖：雙和醫院體重管理中心主任蘇彥豪醫師】

蘇彥豪醫師說，由於該患者身體質量指數（BMI）已超過 32.5，加上諸多慢性病，因此建議他以腹腔鏡手術方式進行單吻合迴腸雙通道胃繞道

（SASI），並搭配營養師諮詢及飲食控制，術後數個月內即成功減重 40 公斤，而原本的血脂異常、高血壓及脂肪肝問題也獲得改善，並開始養成規律運動習慣，人變得更有精神，照顧、陪伴小孩更有體力，讓他相當開心。

蘇彥豪醫師表示，單吻合迴腸雙通道胃繞道有別於以往術式，結合胃縮小與迷你胃繞道優點，讓食物兵分兩路，大部分食物從胃與迴腸的吻合口與膽汁混合並通過，而少部分食物則通往十二指腸，讓脂溶性維生素、微量元素及蛋白質能順利被吸收，有別於一般胃繞道手術常見的營養素缺乏問題。值得注意的是，這只是脫離肥胖的第一步，後續仍得持續養成良好飲食習慣與規律運動，才能順利邁向健康人生。(文/雙和醫院)