

代謝症候群簡介

邱外科醫院 衛教師 謝明訓

代謝症候群(Metabolic Syndrome)是可預防也可治療的，代謝症候群不是疾病的名字，而是疾病的前身，它是健康的警訊，要是不及早檢查治療，將比一般人增加6倍得到糖尿病的風險、4倍高血壓風險、3倍高血脂風險、2倍心臟病及腦中風風險，變成慢性病患者。

一、 代謝症候群判定標準為：

- (1) 腹部肥胖：(腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$)。
- (2) 高血壓：收縮血壓(SBP) $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓(DBP) $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- (3) 高血糖：空腹血糖值(FG) $\geq 100\text{mg/dl}$ 。
- (4) 高密度酯蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 $<40\text{mg/dl}$ 、女性 $<50\text{mg/dl}$ 。
- (5) 高三酸甘油酯(TG) $\geq 150\text{mg/dl}$

以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群。

二、 為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態約佔50%、遺傳因素約佔20%。家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

三、 引發代謝症候群的原因

1. **胰島素阻抗**：胰島素負責幫助細胞轉化血糖為能量，而有胰島素阻抗的人，細胞對胰島素的敏感度降低，無法正常反應，造成血糖升高，刺激胰島素分泌更多，然而除了遺傳因素外，胰島素阻抗的產生，肥胖、抽菸、久坐少運動的生活型態，都會間接導致胰島素阻抗，也是造成代謝症候群的重要因素之一。
2. **年齡增長**：罹患代謝症候群的機率與年齡成正比，年紀愈長，機率愈高。
3. **肥胖**：體重過重的人，特別是腹部脂肪過多、腰圍的增加，也會提升罹患各種疾病的風險。
4. **糖尿病**：若您曾在懷孕期間得糖尿病(妊娠糖尿病)，或是有第二型糖尿病的家族病史，罹患代謝症候群的風險也會提高。

四、 遠離代謝症候群

- **聰明選、健康吃：** 運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。
- **養成運動習慣：** 持之以恆、循序漸進養成每天 30 分鐘的中強度運動(如：游泳、快走 2.4 公里、騎腳踏車 8 公里、家事勞動 45-60 分鐘)。
- **維持理想體重：** 肥胖是許多慢性疾病的開始，故 BMI 控制在 18.5-24kg/m² 是較合理的。
- **養成良好的生活習慣，避免抽菸及喝酒。**
- **做檢查，早發現：** 善用成人預防保健檢查。

邱外科醫院關心您的健康，守護健康人人有責



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966