

代謝症候群

一、何謂代謝症候群

代謝症候群是指代謝異常聚集的疾病，即血糖、血脂、血壓及肥胖的臨床綜合表徵。根據行政院衛生署國民健康局於 2007 年修定的判定標準，下列五項組成因子，符合三項（含）以上者即可判定為代謝症候群：

- (1) 腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ 。
- (2) 血壓偏高：收縮壓 SBP ≥ 130 或舒張壓 DBP $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- (3) 空腹血糖偏高：FG $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
- (4) 三酸甘油酯偏高：TG $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
- (5) 高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）過低：
男性 $< 40\text{mg/dL}$ ，女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。

二、代謝症候群發生的原因

代謝症候群的發生，與現代人工作壓力過大及生活忙碌不正常的生活型態息息相關，包括：飲食不當、攝取過多高熱量、高油、高糖的食物、活動量減少，飲酒過量等，導致熱量過多、腹部肥胖腰圍變粗，壓力引起內分泌失調，導致血糖、血壓及血脂肪偏高、而高密度膽固醇偏低等不正常的變化，而產生代謝症候群。





三、預防及治療

非藥物治療：治療代謝症候群的首要與最好的方法是改善生活型態，除戒煙之外，還包括下列方法。

1. 控制體重：控制飲食及養成運動習慣是最有效的方法。
2. 養成運動習慣：運動新原則『531』，一週至少5次，心跳快至每分鐘110下，一次30分鐘。規律的運動，即使體重沒有降低，也有助於降血壓、降血脂和增加胰島素的敏感性。
3. 健康的飲食：多吃蔬菜水果、限制飲食熱量、減少脂肪與碳水化合物攝取、避免油炸食物。

當上述非藥物治療方式失敗時，才會考慮使用藥物治療，藥物主要是用來控制代謝症候群中的各項因子，治療原則為針對個別症狀進行處置，包括體重過重、高血壓、高血脂等。心血管疾病和糖尿病是影響人類健康的主要非傳染疾病，也是代謝症候群未加以適當調控的後果。如有異常，一定要尋求醫療協助，並配合醫囑治療，才能避免相關併發症的發生，擁有健康及有品質的生活。

