

你是代謝症候群一族嗎

李惠錡衛教師

代謝症候群 (Metabolic Syndrome)，是二十一世紀的健康隱形殺手，另一個新代名詞為「每太飽」，是取自英文簡稱「Metabo」的諧音，提醒每天吃太飽會造成腰圍超標和肥胖，恐導致代謝症候群上身。

有代謝症候群的人，未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率分別為一般民眾的 6、4、3、2 倍。

我要如何知道我是否有代謝症候群呢？根據衛生福利部國民健康署對代謝症候群提供以下 5 項評量指標：

- 一、男性腰圍大於 90 公分，女性腰圍大於 80 公分。
- 二、收縮壓高於 130mmHg，舒張壓高於 85 mmHg。
- 三、空腹血糖值高於 100mg/dL。
- 四、男性的高密度脂蛋白膽固醇(HDL)低於 40 mg/dL、女性低於 50 mg/dL。
- 五、三酸甘油脂高於 150 mg/dL。

以上 5 項指標中符合 3 項或 3 項以上，就表示符合代謝症候群。

根據世界衛生組織 WHO 的定義，代謝症候群並不是疾病，而是「不健康」的訊號，主要是生活習慣不良，導致肥胖、血壓高、血糖高、血脂高的複合型生活習慣病。預防和治療代謝症候群的最好方法就是生活型態的改善。

預防代謝症候群、有下列五大絕招：

第一招：聰明選，健康吃，均衡飲食最重要。

所謂健康吃，就是均衡飲食，每天攝取 6 大類食物，如多吃五穀雜糧或根莖類，少吃精緻含糖，堅果入菜，奶類以低脂或脫脂為主；另需要攝取適當蛋白質，蔬菜要多吃，水果因含糖高，吃時得適量。其實只要善加運用「3 低 1 高」飲食

口訣，也就是低油、低糖、低鹽、高纖即可。

第二招：動動手，動動腳。

培養規則的運動習慣，運動可提高代謝率，有助熱量燃燒幫助減輕體重，保持理想的體重，避免肥胖。大家都知道運動對身體健康很重要，但就是常常困在沒時間運動！所以建議大家儘量把握這些能讓身體活動的機會：比如上班時的爬樓梯、走動、辦公操；在家中做家事、陪小孩玩耍、園藝，以及週末時騎騎腳踏車、踏青等。

第三招：不吸菸，少喝酒。

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。鼓勵吸菸者參加戒菸門診，由專業醫師協助戒除菸癮。喝酒過量不只傷肝，還會引起酒精性肝炎；甚至發生急性胰臟炎；也會導致尿酸、血糖、三酸甘油酯偏高。酒精不是人體必要物質，能不喝就不喝，才是上策。

第四招：壓力去，活力來。

壓力過大時，可以試試泡個熱水澡、運動、聽音樂、和朋友聊天、培養適當的個人興趣。

第五招：做檢查，早發現。

定期的健康檢查是提早發現代謝症候群的最佳方法。大家要熟悉代謝症候群的五大指標，如有異常，一定要尋求醫療協助，並配合醫囑治療，以避免相關的併發症，才能讓慢性疾病遠離大家。

以上資訊如有任何疑問，歡迎來衛教室，我們將誠摯的為您服務。~聯絡電話 2996-2121 分機 1230~1231，衛教室關心您~



新泰綜合醫院 關心您！