



現代人潛在的健康問題～

三高危機

◎基隆長庚家庭醫學科主治醫師 錢凱平

何謂代謝症候群

三高即指高血壓、高血糖和高血脂。三高是引起腦血管和心臟血管疾病的重要原因，猶如體內的恐怖份子，在平時不容易出現症狀，但是若發病，極可能會喪命。最近衛生署公布的民國99年國人十大死因排行榜中，心臟、腦血管疾病位居第二和第三，糖尿病、高血壓疾病位居第五和第九。

三高發生前的警訊就是所謂的代謝症候群，根據國民健康局的資料顯示，有代謝症候群的民眾未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂」、「心臟病和腦中風」的機率分別是一般民眾的6、4、3、2倍。而「代謝症候群」是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常的群聚現象，為了方便記住，又稱作「一粗，二高，血脂異常」。腰圍過粗的人，有50%會有代謝症候群，另外不良的生活型態如高鹽、高糖、高油飲食、少運動、吸菸、酗酒也容易有代謝症候群。

如果有符合三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」。只要有一個危險因子符合，稱為「代謝症候群的高危險群」。

代謝症候群的五個危險因子

| | 危險因子 | 檢查值 |
|------|-------------------|--|
| 一粗 | 腹部肥胖 | 腰圍 男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分 |
| 二高 | 血壓偏高 | 收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱 |
| | 空腹血糖值偏高 | ≥ 100 毫克 / 100 c.c. |
| 血脂異常 | 三酸甘油酯偏高 (TG) | ≥ 150 毫克 / 100 c.c. |
| | 高密度脂蛋白膽固醇偏低 (HDL) | 男性 < 40 毫克 / 100 c.c. 女性 < 50 毫克 / 100 c.c. |

資料來源：國民健康局預防代謝症候群學習手冊

高血壓

在喜、怒、哀、樂或寒冷的時候，血壓會受到交感神經影響之下而上升。如果只測量一次血壓，尤其是在沒有充分休息的情況之下，是無法斷定是否有高血壓的。要知道血壓是否正常，應該在不同時間做多次的測量才能決定。高血壓是指收縮壓 ≥ 140 毫米汞柱及/或舒張壓 ≥ 90 毫米汞柱。

成人正常血壓值的定義為收縮壓 < 120 毫米汞柱、舒張壓 < 80 毫米汞柱。

血壓介於正常和高血壓之間稱為高血壓前期。一般而言，成年人的高血壓 95% 以上屬於原因不明的原發性高血壓，可能與遺傳及生活型態因素有關，少部分才是因為主動脈狹窄、內分泌異常和腎臟疾病引起的。高血壓於初期幾乎沒有任何明顯症狀。可能有頭痛、頭昏、視力模糊、呼吸短促、失眠、耳鳴、肩頸部僵硬。高血壓對身體的影響很大，血壓越高發生併發症如腦中風，心肌梗塞，心臟衰竭和腎臟衰竭的危險性就越高。

高血壓的危險因子為體重過重、鈉鹽攝取量過多、運動量不足、過度飲酒、吸菸和心理社會環境的刺激等。健康的生活型態，是預防高血壓的關鍵，也是高血壓管理控制不可或缺的一環。

糖尿病

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，會刺激胰臟分泌胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉及脂肪細胞中。胰島素分泌不足或身體各組織細胞對胰島素有阻抗性時，葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血液中葡萄糖太多，就會「漏」到尿液當中，糖分從小便中排出時，會伴隨大量水分的流失，所以會出現尿多；排出過多的尿液加上身體想要將濃度過高的血糖稀釋掉，會讓人感到口渴，想喝入更多的水；身體無法正常運用胰島素，使得細胞無法有效吸收葡萄糖而缺乏能量，且大量糖分由尿排出，所以腦部會送出訊息要多吃一點；雖然吃很多，但是各組織細胞無法有效利用糖分，因而體重會減輕，即所謂糖尿病三多一少的典型症狀。糖尿病初期大多數人都沒有明顯症狀，其可怕之處，

在於經年累月高血糖所引起的嚴重大血管併發症如腦中風、心肌梗塞、足部血管堵塞導致截肢；小血管併發症如腎衰竭、視網膜病變、周邊神經疼痛感覺遲鈍。

糖尿病的診斷標準：(1)空腹 8 小時以上的血漿血糖值 $\geq 126\text{mg/dL}$ ；(2)口服葡萄糖耐量試驗第 2 小時血漿血糖值 $\geq 200\text{mg/dL}$ ；(3)糖化血色素 $\geq 6.5\%$ ；(4)臨床上有糖尿病症狀（多尿、多渴、多吃、體重減輕等），且隨機血漿血糖值 $\geq 200\text{mg/dL}$ 。（1-3 情況必須有兩次檢查合乎標準，第 4 情況只要一次即可）。

糖尿病的危險因子為有糖尿病家族史，肥胖缺乏體能運動（身體質量比大於 27kg/m^2 ），血壓 $> 140/90$ 毫米汞柱，空腹高血糖，高密度脂蛋白膽固醇值 $< 35\text{mg/dL}$ 或三酸甘油酯超過 250mg/dl ，妊娠時有糖尿病史等。

高血脂

血清中所含的脂肪主要包括膽固醇和三酸甘油酯。膽固醇是人體細胞膜及製造荷爾蒙的重要成分。主要由肝臟合成，有一部分是來自食物。

膽固醇可以分為高密度和低密度脂蛋白。高密度脂蛋白膽固醇在血管內扮演清道夫的角色，能帶著多餘的膽固醇離開組織細胞，自血管壁帶走滲入的膽固醇，運送回肝臟代謝，具有保護血管的功能，屬於好的膽固醇；低密度脂蛋白膽固醇是把膽固醇帶進細胞，且容易滲入血管壁內，過多的膽固醇會堆積在血管壁造成斑塊，阻礙血液的流通，最後導致腦中風、心肌梗塞，屬於壞的膽固醇。膽固醇含量高的食物包括：動物內臟、肥肉、豬皮、雞皮、蛋黃、蟹黃、魚卵和牛油製品等，蛋黃以每週不超過 3 個為原則。

三酸甘油酯最主要的功用是作為能量貯存的場所，在人體有活動需要時，提供熱量的補給。持續高濃度的血漿三酸甘油酯，常會導致其蓄積於肝細胞內，產生脂肪肝。也會有併發急性胰臟炎的危險。最近許多研究發現，血中三酸甘油酯偏高，或血漿高密度脂蛋白偏低，也都是動脈粥樣硬化的危險因子之一。常飲酒、愛吃高脂肪或高熱量食物，血漿三酸甘油酯濃度會升高，可經由運動消耗熱量而降低血漿三酸甘油酯濃度。

血脂肪正常值：總膽固醇 < 200mg/dL，三酸甘油酯 < 150mg/dL，低密度脂蛋白膽固醇 < 130mg/dL，高密度脂蛋白膽固醇 > 40mg/dL

結論

血壓、血糖、血脂肪偏高，除非到

了產生疾病的地步，並不會讓人感覺不舒服，因而難以察覺。但三高引起腦中風和心肌梗塞的併發症是很可怕的！代謝症候群是三高的前兆，可以作為評估健康狀況之預警指標，更重要的是，這些危險因子具可逆性的！出現一個危險因子，就須警覺是否其他四個危險因子也出問題了？定期做健康檢查，測量腰圍、血壓、空腹血糖、血脂脂肪值。早期發現，設法改善，避免疾病的發生。積極生活型態的改變（飲食，運動）是主要治療代謝症候群的方式。三少（少鹽、少油、少糖）飲食原則，減少高膽固醇食物，增加植物纖維的攝取，多吃蔬菜、水果，戒菸、戒酒，減重和每週能累積 150 分鐘以上的適度規律的運動，可有效降低三高風險！

林口長庚醫院 100 年成人健康減重班招生

經過端午美味粽、中秋月餅烤肉的洗禮，是否已經在不知不覺中威脅到您的完美體重？或是因為腰圍愈來愈大而開始影響健康呢？或者您的慢性疾病是因肥胖而引起的呢？

林口長庚醫院今年度的成人減重班開始招生了！歡迎體重過重的朋友參加，讓專業的營養師破解您不良的飲食習慣與減重迷思，並規劃您個人的營養減重計劃，向健康之路邁進。請不要再自欺欺人忽略體重計上與日俱增的數字，也別再無視於身體發出的警訊，快加入我們減重行列吧！

- 一、上課時間：預計 10 月 5 日開課（實際開課日期及地點以營養師通知為準），每週上課 1 次，連續 6 週。
- 二、上課班別及地點：夜間班，每週三 18：00～20：30 桃園長庚醫院。

三、上課對象：18 歲以上成人，男女皆可（BMI > 24 或超過理想體重 10% 以上者優先報名）。

四、上課費用洽詢及報名電話：(03) 328-1200 轉 5682。

五、報名日期：即日起 10 月 4 日止。請於週一至週五 9：00～11：30/14：00～16：30 來電。

六、課程主題：

1. 享「瘦」百百招/減重方式大分析
2. 熱量精算師/食物分類及份量代換
3. 吃巧不吃胖/減脂祕笈
4. 美食陷阱放大鏡/食品標示介紹
5. 輕鬆品嚐美食不怕胖/低熱量飲食設計，外食技巧
6. 享「瘦」一生～窈窕饗宴/低熱量美食分享及經驗傳承

課程內容含運動與課室教學，可依個人需求配合代餐包使用。

