

# 青少年代謝症候群

◎林口長庚生殖內分泌科主治醫師 黃尚玉



**從**農業社會的貧窮和飢餓，發展至富庶和飽足的現代社會，肥胖取代了營養不良，而人類罹患疾病的型態，也由傳染性疾病和意外傷害等急性疾病，演變為營養過盛所導致的心血管疾病和慢性疾病為主。其中，威脅人類健康的頭號殺手，便是成人型代謝症候群。根據統計，罹患代謝症候群的成年人發生急性腦中風和心血管疾病的機率是一般人的 3 倍，而得到第二型糖尿病的機率更高達 5 倍。粗估計，地球上四分之一的成年人都具有代謝症候群，而在同時，兒童和青少年患有代謝症候群的比例也逐年增加。根據一項針對 991 位 12 至 19 歲的美國青少年所做的研究顯示，在 10 年間，青少年罹患代謝症候群的比例增加了 2.2 的百分比，依照這個比例換算，目前全美國有高達 200 萬的青少年，早已罹患代謝症候群，這個數字實在高得令人驚訝，更是著實令人感到憂心。

肥胖，尤其是腰腹型肥胖，一直被

認為是導致青少年罹患代謝症候群最主要的危險因子，這個現象在青少年身上更是明顯。根據世界衛生組織 WHO 的統計，約有 10% 的學齡兒童體重是過重的，甚至是達到肥胖的程度，這個情形在開發中國家和已開發國家中更是嚴重，甚至每況愈下。其中，都市化的影響，使得兒童攝取了過度高熱量以及精緻的飲食，再加上活動量減少，沒有養成適當的運動習慣，都是導致青少年肥胖的主要因素。此外，胎兒在胚胎時期和出生前的子宮內環境，包括媽媽在懷孕時患有妊娠糖尿病、寶寶出生時體重過低、嬰兒時期的餵食習慣、過早的脂肪累積、甚至是基因，都被證實與青少年罹患肥胖症有高度相關。在某些開發中國家，能把小孩子和青少年養得白白胖胖的，除了代表家境富裕外，更是具有社會地位的象徵。如此眾多因素造就了一個易肥胖的生長環境，是導致青少年肥胖的主要因素。

青少年時期的肥胖有相當高的比例

會一直持續至成人階段，這也使得肥胖的青少年更早暴露在罹患代謝症候群的風險之下，進一步演變至糖尿病和心血管疾病；若是在青少年時期就已經得到代謝症候群，更是將糖尿病和心血管疾病的風險，往前提早了 10 至 15 年，如此環環相扣，彼此相關，影響不可謂不巨，也再次提醒了父母、醫界、教育界和國家衛生體系，必須正視此一問題的嚴重性。

目前 10 到 16 歲青少年的代謝症候群診斷，主要是根據國際糖尿病聯盟 IDF 所提供的標準，包括腰圍大於等於同年齡同性別組群的 90% 以上，血液中三酸甘油酯的濃度大於等於 150mg/dL，高密度脂蛋白的濃度少於 40mg/dL，收縮壓高於等於 130mmHg 或是舒張壓高於等於 85mmHg，或是空腹血糖高於等於 100mg/dL，以上五項條件中，腰圍為必要條件，並同時符合其他四項條件中的兩樣條件即為確診。而對於 16 歲以上的青少年，則以成年人的代謝症候群診斷標準為主。

要減少青少年罹患代謝症候群的最主要方法，就是要減少兒童和青少年罹

患肥胖症。為了要讓我們國家的青少年打贏這場代謝症候群的戰爭，讓我們的子女在健康的議題上贏在起跑點，致勝的關鍵要從懷孕期開始。對於懷孕的孕婦我們應該進行適當的衛教，尤其是體重過重和合併有妊娠糖尿病的媽媽，讓他們能夠了解在懷孕期的體重控制和正確飲食的重要性，都與嬰兒出生後及未來的健康息息相關，除了減少嬰兒暴露在易致肥胖的子宮環境中，在出生後，也應該持續給予嬰幼兒正確地餵食方式。我們期待透過衛生和教育體系，讓兒童及青少年和他們的家長，能夠了解肥胖所帶來的問題，近一步培養正確的飲食態度，養成規則運動的習慣。國家衛生單位也應盡早介入，給予民眾、青少年以及兒童正確的知識，讓社會大眾能夠了解到青少年肥胖和代謝症候群的潛在危險，同時對於青少年和兒童所愛好的油炸食物、速食餐飲、含糖飲料等，建議其攝取量，並規範業者的商業促銷行為。我們期待藉由多方面的介入，能夠降低青少年得到肥胖症和代謝症候群的風險；進而提升國民的健康，這才是國家競爭力的表現。🏡

