

更年期與代謝症候群

◎嘉義長庚婦產部主治醫師 鄭碧華

更年期是指最後一次月經前一段時間到完全沒有月經連續 12 個月之間稱之，更年期時的女性荷爾蒙和其他荷爾蒙在血中的含量會降低，它是所有婦女自然的年長經驗；大多數婦女的更年期在 40 和 58 歲之間，平均年齡為 51 歲。病理性更年期則是指當一個女人由於疾病處置而結束月經週期，例如手術切除雙側卵巢、癌症化療或骨盆腔放射治療，而吸菸與遺傳則是可以影響自然停經時間的另外兩個因素，吸菸者約會提前兩年到達更年期。

● 在更年期常見的身體變化

每個女性的更年期經驗是不同的。有些婦女在更年期過程中，除了月經不規則外，沒有特殊不適，但也有相當多的婦女飽受熱潮紅、盜汗（夜晚睡眠不安大量出汗），陰道組織萎縮乾燥症狀或性生活疼痛的折磨。熱潮紅是最常見的更年期不適，女性會有面部、胸部燥熱的莫名發生，常常伴有出汗、皮膚發紅、快速心臟的跳動，通常持續 1~5 分鐘。熱潮紅過後經常又覺得冷寒，盜汗潮熱，因此經常干擾晚上的睡眠。更年期本身能使女性易怒，加上熱潮紅和盜汗影響睡眠障礙而增加煩躁度，有時會被視為有精神性疾病，而住進精神科急性病房。

代謝症候群絕對是影響中年，特別是更年期婦女健康的重要議題。有代謝症候群的人，未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病與腦中風的機會，分別是一般人的 6 倍、4 倍、3 倍、及 2 倍。在每年的台灣十大死因排行榜中，糖尿病、高血壓、心臟病、腦血管疾病，皆是主要的疾病，由此可見代謝症候群對女性健康威脅的嚴重度。而糖尿病是 45~54 歲的第 6 號殺手，更是 55 至 64 歲婦女第 4 號殺手，此外，糖尿病會導致心臟疾病，血管中風的機率增加和併發其他嚴重疾病，包括失明、腎病和神經疾病的發生。

糖尿病的人口數目，在美國是不斷在上升，在台灣也如此。根據美國疾病控制和預防中心（CDC）估計，每 10 位美國成年人中就有 1 位患有糖尿病，如果以目前的趨勢，估計到 2050 年時，每 10 位美國成年人就有 3 位，而增加的都是第 2 型糖尿病，也是 40 歲以上肥胖的人最常發生的問題。

台灣在 2006 年有代謝症候群的人口約 270 萬人，其中盛行率（15 歲以上），男生為 19.5%，女生為 13.8%。因肥胖人口逐漸增加，代謝症候群之盛行率也持續上升。根據「2005~2008 國民營養健康狀況變遷調查（Nutrition And Health Survey in Taiwan）」之報告，女

性過重的情況隨著年齡增加而上升，根據不同的年齡層統計，分別有 9.8% 的青年女性過重、12.1% 的壯年女性過重、27.6% 的中年女性過重及 32% 的老年女性有過重現象。

統計指出，不論男性或女性，腰圍過大的盛行率亦隨著年齡而增加，而腰圍過大的定義為男性 ≥ 90 公分；女性 ≥ 80 公分。

新陳代謝症候群是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等危險因子群聚現象，20 歲以上成人，以下 5 項危險因子中，若有 1 項符合的稱為代謝症候群高危險群；有 3 項（含）以上者，即可判定為代謝症候群。（表一）

● 勤做篩檢及早診治

對於女性來說代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊，如果你有一些額外的風險，如糖尿病家族史，特別是體重過重，就需更頻繁地進行測試。美國疾病管理局估計，超過四分之一的人雖患有糖尿病但未被診斷；美國糖尿病協會建

議女性從 45 歲開始，至少每 3 年做 1 次篩檢，成年人血壓超過 135/80 者，至少每 3 年做 1 次篩檢。

● 及早由飲食和運動養成好習慣

預防代謝症候群最好方法是建立健康的生活方式。美國國家衛生研究院資助的一項糖尿病預防計畫試驗，即是用「密集式」的生活方式培訓。這個大型臨床試驗的參與者皆是超重和患有糖尿病前期患者，其中超過三分之二的人是婦女，其中近一半是來自少數族裔群體。培訓目標為：減少 7% 的體重。第一組以密集式加強訓練來改變他們的飲食習慣，並加強體力活動量的生活習慣來達成目標；另一組服用糖尿病藥物（metformin 二甲雙胍），加上標準飲食和運動。第三組只給與標準式的建議。結果是第一組比第三組減少新發糖尿病病例達 58%，第二組比第三組減少新發糖尿病病例達 31% 的數量，這讓我們了解：有效的生活方式改變，確實比什麼都重要，尤其是預防糖尿病的發生。

表一 代謝症候群判定標準（為了方便記住，又稱「一粗、二高、血脂異常」）

	5 項危險因子	異常值
一粗	腹部肥胖	男性腰圍 ≥ 90 公分 (35 吋半) 女性腰圍 ≥ 80 公分 (31 吋半)
二高	血壓偏高	收縮血壓 ≥ 130 mmHg 舒張血壓 ≥ 85 mmHg
	空腹血糖偏高	空腹血糖 ≥ 100 mg/dl
血脂異常	高密度白蛋白膽固醇偏低 (HDL-C)	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
	三酸甘油酯偏高 (TG)	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl

● 更年期增加罹患代謝症候群的風險

此項風險的評估不是一項簡單的問題，研究人員發現，很難把更年期的影響和年齡與體重的影響區分開來，但體內天然的女性荷爾蒙對婦女是有很多好處的！婦女過了 50 歲，或到了更年期，因為女性荷爾蒙的減少而失去了它的保護作用，產生了很多身體上的不適，甚而諸多障礙症候群，身心都因而特別容易受到傷害，很多婦女因此而付出了沉重的代價，失去的不只是健康，沒有生活品質更不在話下。

● 賀爾蒙療法（HT），預防代謝症候群

國際更年期諮詢專家小組（NAMS）在 2013 賀爾蒙療法立場聲明說：荷爾蒙療法主要不是用來治療糖尿病。但證據很清楚，荷爾蒙療法可降低罹患糖尿病的風險，對更年期未完全停經者，及早開始使用且持續荷爾蒙療法可以降低血脂，但這

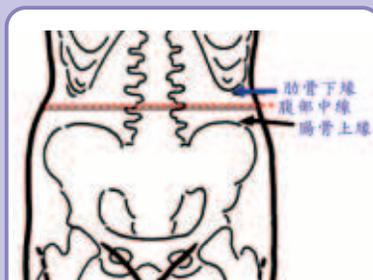
不是開始使用爾蒙療法的原因。荷爾蒙療法是提升婦女生活品質與減輕更年期症狀的最佳處方，適量的女性荷爾蒙可以平衡能量的代謝，降低更年期婦女糖尿病發生之風險，提供保護心血管的好處；但持續口服荷爾蒙療法會增加中風的風險。根據一些持續荷爾蒙療法的大型臨床試驗比較研究報告，在更年期早期，過渡期或在停經之後不久，經皮膚吸收的荷爾蒙療法是風險最小的一種。

總而言之：過了 40 歲，請儘早採取以下健康的步驟：(1)做負重運動；(2)規律的運動；(3)健康的飲食，避免糖和脂肪的過量攝取；(4)控制體重；(5)限制酒精攝入量；(6)多食用含 omega-3 脂肪酸的魚類（如鯖魚、鮭魚、沙丁魚）或好的植物油（如大豆、油菜籽油、亞麻子和胡桃）。對於女性患有骨質疏鬆症者，使用抗骨鬆藥物治療同時預防跌倒。

若能確實執行以上各項健康的步驟，一定能幫助您遠離更年期與代謝症候群的傷害，輕盈一生與青春永駐！👉

● 正確測量腰圍的方法

1. 除去覆蓋腰部的衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 以皮尺繞過腰部，調整高度使皮尺能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點（如圖），同時注意皮尺與地面須保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。判讀方法為：若腰圍男性 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分時，表示「腹部肥胖」。



▲ 資料來源：台灣糖尿病指引

