



# 代謝症候群

◎基隆長庚社區醫學科研究中心研究助理 陳品瑄

◎長庚醫院行政中心護理管理部組長 陳淑賢 校閱

## ● 什麼是代謝症候群？

代謝症候群是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常，又稱「一粗、二高、血脂異常」，是許多慢性疾病的危險因子，更可當作疾病發生前的警訊。衛生福利部國民健康署公告的代謝症候群 5 項判定標準為 (1) 腰圍過粗：男生  $\geq 90$  公分、女  $\geq 80$  公分；(2) 血壓過高：收縮壓  $\geq 130$  毫米汞柱、舒張壓  $\geq 85$  毫米汞柱；(3) 血糖過高：空腹血糖  $\geq 100$  毫克／分升；(4) 血脂異常：高密度膽固醇：男性  $< 40$  毫克／分升、女性  $< 50$  毫克／分升；(5) 三酸甘油脂  $\geq 150$  毫克／分升，上述如果有 3 項或 3 項以上檢驗結果符合診斷標準，即可判斷為代謝症候群。

## ● 代謝症候群的成因

代謝症候群的形成少部分與遺傳基因有關，不良的生活型態至少佔 50% 以上，普遍的不良習慣偏向高油高糖少蔬果的飲食；加上身體活動量低、長期吸菸與過度飲酒的習慣，再者就是生活

壓力大、內分泌失調者，如此日積月累之下，健康很容易亮紅燈。

## ● 代謝症候群的預防

預防或控制代謝症候群沒有特別的訣竅和捷徑，要遠離代謝症候群必須控制飲食，可選用低糖、低油、低鹽、高纖的食物，並搭配規律作息、不抽菸、不喝酒的良好生活習慣，且減少久坐達成每週運動 3 次，每次運動達 30 分鐘，並且常量血壓注意自己的身體變化，定期做健康檢查，才能擁有健康的生活品質。同時別忘了定期檢查、和醫師配合，必要時使用藥物治療。☺

