

# 了解代謝症候群 你我健康活力行

◎基隆長庚營養治療科營養師 潘怡萍



掃描 QR code  
可觀看影片

健康影音館



學歷

台北醫學大學保健營養學系

專長

臨床營養、營養諮詢、  
團體衛教

**現** 今人們對於「代謝症候群」這個名詞，仍處於似懂非懂，僅限於聽過、看過、卻無法具體的說出到底這是怎麼樣的一種情況，也不感到害怕或有所警惕。

## ● 什麼是代謝症候群？

代謝症候群目前仍只是一群容易導致心血管疾病危險因子的總稱，而非是一個疾病，但在臨床上仍應依其所具有危險因子進行診斷，並告知病人。

簡單來說，代謝症候群就是所謂的三高+二害：三高：就是指血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高（尤其是三酸甘油脂偏高），二害：就是指腰圍過粗、好的膽固醇不足夠。

## ● 怎麼判斷你／妳是代謝症候群呢？

代謝症候群一共有 5 大警戒指標：腰圍過粗、血壓偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低、空腹血糖值偏

高、三酸甘油酯偏高等 5 大項，其中若 3 項或 3 項以上超標，就認定為代謝症候群了，如果有任一項超標，就是代謝症候群的高危險群。

### 代謝症候群 5 大警戒指標

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性 $\geq 90$ 公分 (35 吋) 女性 $\geq 80$ 公分 (31 吋)
血壓偏高	收縮壓 $\geq 130$ mmHg 舒張壓 $\geq 85$ mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇過低	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl
空腹血糖過高	$\geq 100$ mg/dl
三酸甘油酯過高	$\geq 150$ mg/dl

### 為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態約佔 50%、遺傳因素約佔 20%。家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。

### 代謝症候群對健康有什麼影響？

若有代謝症候群的人未來得到一些慢性疾病，如「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的 6 倍、4 倍、3 倍、2 倍之高。所以我們應該要預防代謝症候群的發生，才能預防後續疾病發生。

### 如何預防代謝症候群？

其實預防代謝症候群很簡單，3 個

小撇步就讓你遠離他：

- 一、聰明選，健康吃。
- 二、做檢查，早發現。
- 三、站起來，動 30。

運動對預防代謝症候群具有效益，根據國民健康署「遺傳家族研究」發現，經過 20 週的有氧運動後，男性有 32.7%、女性有 28% 在複檢時解除了代謝症候群。針對代謝症候群的運動策略，必須特別注意：

1. 每日必需做中等強度運動策略，例如每天快走 30 分鐘，可大幅改善及避免罹患代謝症候群。
2. 運動時間至少持續 30 分鐘以上，每天有 30~60 分鐘的體能活動或運動。
3. 增加肌力、肌耐力、增進心肺適能，可以明顯降低代謝性症候群的發生。每天利用看電視的時間，做腹部緊實運動，既能瘦身又可以訓練肌耐力。
4. 運動前先做熱身運動和緩和運動，切莫因心急而導致不必要的運動傷害。

### 結論

代謝症候群在台灣的盛行率越來越高，因國人生活及飲食習慣的改變，加上它表現的症狀不明顯所以容易被大家輕忽，然而它背後所隱藏的慢性病危機，是逐漸步入超高齡化社會的台灣絕對不能掉以輕心的一大問題。所以現在開始，每天落實 3 個小撇步，讓你我一同遠離代謝症候群的威脅吧！