



## 減重少煙酒 治代謝症候群

文·塹新醫院新陳代謝暨內分泌科 陳惠珍主任

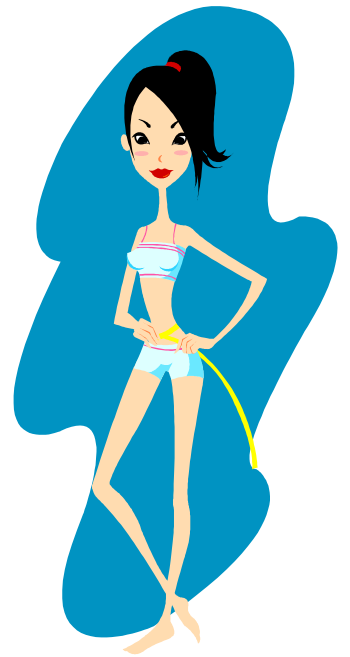
現代人由於吃的多是高鹽、高糖、高油脂、少纖維的精緻食物，及活動量少，容易有肥胖、高血壓、高血脂、高血糖的現象，您聽過代謝症候群嗎？

四十二歲的王先生，在貿易公司上班，每天抽煙一包，由於應酬常常需喝酒，工作繁重，沒有運動的習慣，近幾個月覺得身體不舒服，沒有體力，到醫院檢查發現 172 公分的他，體重 90 公斤，腰圍 100 公分，血壓 150/95mmHg，空腹血糖 120mg/dl，三酸甘油脂 400 mg/dl，高密度膽固醇 30 mg/dl，尿酸 9.6 mg/dl，肝指數 GPT60u/L，GOT70 u/L。

### ※ 什麼是代謝症候群？

目前國內的診斷標準是符合下列至少三項：

- 1 男性腰圍 $\geq 90$  公分，女性腰圍 $\geq 80$  公分。
- 2 血壓偏高，收縮壓 $\geq 130$  mmHg，舒張壓 $\geq 85$  mmHg
- 3 高密度膽固醇(簡稱 HDL)男性 $< 40$  mg/dl，  
女性 $< 50$  mg/dl
- 4 空腹血糖 $\geq 100$ mg/dl，或是糖尿病患者
- 5 三酸甘油脂 $\geq 150$  mg/dl



### ※ 代謝症候群的風險

國內十大死因中的腦血管、心血管疾病以及糖尿病，其實和代謝症候群有很大的關連，這些因子會造成體內胰島素阻抗性增加，所以血糖會偏高，我們知道高血糖、高血壓、高血脂會造成血管內皮細胞的病變，從而發生腦中風、腦出血、狹心症、心肌梗塞等重大疾病。





## ※ 如何治療代謝症候群？

根據各個異常的項目去做改善，比如已經是糖尿病，就要好好控制血糖，飯前飯後血糖值，盡量接近正常，糖化血色素(就是二、三個月內的平均血糖)，不超過 7%，已經是高血壓要吃高血壓藥，若只是血壓輕微偏高，可藉助減輕體重、運動、少吃鹽分高的食物獲得改善；肥胖減重不只是讓體型更美，更因為代謝的改善，而對高血壓、高血脂、高血糖都有正面的影響，固定的運動加上熱量的控制，是減重的不二法門，每週至少需累積 150 分鐘中等強度的有氧運動，熱量的攝取，則因人而異，可以找專業的營養師，評估自己的需要。目前有許多效用不錯降血脂藥，配合低膽固醇的飲食，可以得到很好的善改。

現代人不只要長壽，而是要活的健康，遠離重大疾病，是幸福生活的重要基礎。王先生在醫師及營養師的指導下，開始執行減重、戒煙、少喝酒，並加上藥物的治療，體力和精神獲得了很大的改善。

---

新陳代謝暨內分泌科 陳惠珍主任

學歷：德國烏茲堡大學醫學士

經歷：中華民國內科專科醫師

中華民國內分泌新陳代謝科專科醫師

長庚醫院新陳代謝科專科研究員

台灣內科醫學會會員

中華民國內分泌暨糖尿病學會會員

