



減重多運動 遠離代謝症候群

文·壙新醫院新陳代謝科 陳惠珍主任

近年來，因科技發達生活及工作型態改變，民眾生活習慣多缺乏運動，且飲食西化多趨向高油脂、精緻等食物，而人口的老化、肥胖等因素，均為國人現今代謝症候群盛行的主要原因。依據衛生福利部國民健康署 2007 年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究顯示：國人代謝症候群盛行率：20 歲以上為 19.7%（男 20.3%，女 19.3%），且隨年齡上升而有增加的趨勢。

衛生福利部國民健康署公告之成人（20 歲以上）代謝症候群之判定標準（2007 台灣），以下 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即可判定為代謝症候群(Metabolic Syndrome)。

- (1) **腹部肥胖**：(腰圍:男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$)。
- (2) **高血壓**：未服用藥物下，收縮血壓(SBP) $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓(DBP) $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- (3) **高血糖**：未服用藥物下，空腹血糖值(FG) $\geq 100\text{mg/dl}$ 。
- (4) **高密度脂蛋白膽固醇過低**：HDL-C 男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女性 $< 50\text{mg/dl}$ 。
- (5) **高三酸甘油酯過高**:TG $\geq 150\text{mg/dl}$ 。





據衛生福利部統計顯示，代謝症候群所衍生之腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病，皆年居台灣十大死因榜中。而國外的研究也發現，如果有3個代謝症候群的危險因子，則得糖尿病的相對危險性，是一般人的5倍以上，合併得心血管疾病的危險也增加1.5到3倍。故代謝症候群儼已成為世界及我國民眾慢性病防治重要課題。

如果以上指標有1項或1項以上超過標準，該如何處理？

目前臨床上對於已達糖尿病或高血壓的診斷標準者，主張應該接受疾病治療並固定服藥。若未達疾病標準，則需力行減重及生活型態的改變，包括飲食控制及多運動。研究顯示代謝症候群與身體質量指數太高、平日攝取過多高熱量類低纖維飲食，以及體能活動量太少有關。換言之，要遠離代謝症候群的危險，平常多運動、維持健康飲食及避免體重過重是首要之務。

新陳代謝科 陳惠珍主任

德國烏茲堡大學醫學士
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

