

認識代謝症候群

衛保組 楊月欽 整理

『代謝症候群』是近幾年來全球醫界討論最火紅的新興流行病，衛生署指出，比起健康的人，有代謝症候群問題者，將來罹患高血壓機率高3.7倍、糖尿病的機率高6倍、高血脂症的機率高2.8倍、腦中風的機率高2.2倍、心臟病的機率高1.3倍。

◎代謝症候群主要的危險因子

根據衛生署 2003 年公布的統計資料，國人 10 大死因中與代謝症候群相關的死亡率高達 35.7%；其中最主要的危險因子就是高血壓、高血脂和高血糖(三高)，而與三高相關的死亡人數，也占總死亡人數的 27%。可別以為只有老年人才是高危險群，根據三軍總醫院的調查，全台灣已有 10 萬的青少年，正為代謝症候群所擾！

◎何謂代謝症候群

當脂肪過度堆積在腹內，就會引起很多「代謝失調」的病症，包括血糖上升、血壓上升、血脂不良、高胰島素血症，這就稱為「代謝症候群」。代謝症候群是現代人的健康大敵，它不是一種特定的「疾病」，而是一個健康危險訊號，是指血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，並可以預警健康狀況。代謝症候群過去又叫做「胰島素阻抗症候群」，或是「X 症候群」，主要與體內胰島素功能不良有關。

胰臟所分泌的胰島素就如同一把鑰匙，是替血糖開啟進入細胞大門的關鍵之鑰，一旦您的身體細胞無法有效利用胰島素，使得血糖無法被細胞有效的吸收利用時，便是所謂的「胰島素阻抗性」。胰島素阻抗性是造成身體醣類和脂質代謝調控失常的重要原因，當它出現時，便會開始招兵買馬，號召肥胖、高血脂、高血糖、高血壓一起危機總動員，而在臨床醫學診斷上，便稱其罹患代謝症候群。換句話說，代謝症候群就代表著肥胖(大腰圍)、高血脂、高血糖、高血壓。

◎代謝症候群的診斷定義

目前大多數國家和地區所依據的代謝症候群的診斷定義，為美國國家膽固醇教育計畫成人治療準則第三版(NCEP, ATP III)，台灣地區則由衛生署根據國民營養調查結果調整腰圍標準，於 93 年提出，96 年更新適用於台灣地區民眾的代謝症候群定義。

代謝症候群臨床診斷標準(需有下列三項或三項以上)：

1. **腹部肥胖**(central obesity)：
腰圍(waist)男性 ≥ 90 cm；女性 ≥ 80 cm。
2. **血壓(BP)上升**：
收縮壓(高壓) ≥ 130 mmHg；
舒張壓(低壓) ≥ 85 mmHg。
3. **高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低**：
男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl。
4. **三酸甘油酯(triglyceride)上升**：
三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl。
5. **空腹血糖值(fasting glucose)上升**：
空腹血糖 ≥ 100 mg/dl。

只要這五項危險因子出三項，即可認定有代謝症候群；世界衛生組織把胰島素阻抗也列為評估項目，國內雖無，不過多數學者認為最明顯也最基本的潛在危險因素仍是胰島素阻抗及腹部肥胖。

其實造成代謝症候群的最主要原因就是吃進過多熱量，再加上食物中缺乏纖維質且沒有足夠運動所致。矯正生活習慣在減少代謝症候群的效果上，比藥物治療好，可避免藥物副作用又省錢，其中最重要就是飲食與運動習慣的調整，透過調整達到減重的目標。

◎飲食控制

通常患者在減輕體重後，血壓、血糖及血脂也都會跟著降低。但對一般民眾而言要計算出自己每天應食用的熱量是比較困難的，因此需要減重的民眾可以從每餐只吃八分飽、每天少吃一點做起。

在飲食方面應注意下列幾項：

1. **應少糖**，越精緻的甜食(糕餅、蛋糕、冰淇淋…等)會使三酸甘油酯及血糖上升，建議應減少攝取。
2. **少油**，盡量減少油煎、油炸…等油膩的烹調方式，越是飽和的脂肪酸越要少食用，如動物性脂肪、少吃紅肉(牛、羊)、肥肉及內臟(豬肝、腰子等)、魚卵類食物，都會讓我們不知不覺中吃進過多的膽固醇。
3. **少鹽低鈉**；高纖，纖維質食物可以增加腸胃

蠕動、有助降低血糖及血脂，對於預防代謝症候群是非常有益的。

- 4. 多吃蔬菜水果可以幫助增加纖維質的攝取，有益健康。一天至少要吃進半斤的蔬菜，也就是至少二碗蔬菜(熟食的重量)，而水果的部份則是最好每天攝取兩份水果(拳頭大小的一顆算一份)。
- 5. 減少精緻白米、白麵條、白土司等食物，以全穀類(燕麥、全麥、糙米...等)食品取代，含有豐富的纖維可多補充。
- 6. 輕食，避免暴飲暴食。
- 7. 三餐定時定量，細嚼慢嚥，睡前4小時不進食(吃晚餐)及不吃宵夜。

◎運動控制

美國《遺傳家族研究》評估運動對預防代謝症候群的作用，發現經過20周的有氧運動，受試者中，男性有32.7%、女性有28%不再被歸類為代謝症候群。因此，專家建議中年男性每天做30分鐘的中強度體能運動(心跳率60~80%、運動時說10個字會喘氣)為佳，腳踏車、爬山、快走、走樓梯都是不錯的選擇。若真的抽不出完整的30分鐘，分段式進行也可以。

從醫療角度而言，預防勝於治療，代謝症候群此概念被提出，是提醒大家應盡早預防，避免「三高」疾病上身，同時也要預防心血管疾病發生。控制代謝症候群，最重要的是要養成良好的健康習慣，包括保持標準體重、攝取健康飲食、多吃蔬果、避免加工和油炸類食物、戒菸以及多運動。因為除了腰圍和血壓可自行測量之外，血糖、血脂肪要靠抽血檢驗才可評估，所以，也要記得定期健康檢查。

◎資料來源：

- 行政院衛生署臺北醫院健康園地醫療學術文件
<http://www.ptph.gov.tw>
- 台視全球資訊網常春樂活
<http://www.ttv.com.tw/lohas/lohas7394.htm>
- 財團法人千禧之愛健康基金會健康知識中心
<http://www.1000-love.org.tw/>



(上接第25頁)

- 2. **釐清生活目標：**
很多時候過度使用網路可能是自覺空閒時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此，學習有效時間管理、適當的壓力調適方法及建立健康的運動與休閒習慣，將可避免您可能耽溺於運用網路而來逃避壓力的方式。
- 3. **尋找選擇性、替代性的活動：**
發展新的嗜好與興趣，如請熱心同儕邀請您參與社團活動、增進人際關係的活動、提升自尊與責任感的活動。
- 4. **尋求專業資源協助：**
很多時候，自己一個人的力量多少還是有限的，若能夠結合身邊的資源，像是與醫院的醫師詢問，與心理師進行相關諮商，結合身邊同學師長的幫助等等，都是能夠使自己跨出來，更能幫助自己的方法！

最後，老師要再次肯定您願意敞開心胸，正視問題的態度。自己的人生需要自己來嘗試改變，做出掌握。老師鼓勵您好好的思考自己真實的想法與感受，冷靜的規劃自己接下來所有可能的選擇和作法，您或許會發現自己還可以有許多不同的出路。若是您願意，我們也鼓勵您能走進學輔組，讓我們來陪伴您，與您聊一聊，或許也可以提供您不同的觀點與想法。加油！

學生輔導組 心理師筆