

從腰圍看代謝症候群

黃盈焜藥師

由於國人生活型態及飲食習慣的改變，代謝症候群(Metabolic syndrome)已敲敲成為現代人的文明病，依據衛生福利部統計資料顯示，台灣代謝症候群盛行率 19.7%，其中男性為 20.3%，女性為 19.3%，而代謝症候群與台灣十大死因中的腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓性疾病密切相關。因為代謝症候群其未來罹患糖尿病機率比一般人高 6 倍、高血壓高 4 倍、高血脂高 3 倍，心臟病及腦中風高 2 倍。

嚴格來說代謝症候群並不是一種疾病，以預防醫學角度而言，「代謝症候群」是一種病前症狀，表示身體代謝已經開始出現變化。血壓開始升高，但可能還沒有到達高血壓的診斷標準；血糖出現胰島素阻抗的問題，但還未進入糖尿病的程度；血脂肪偏高，雖還未出現血管疾病，但已威脅到動脈的硬化；如果再有腹部肥胖的問題，危險性就更高了。

然而誰是代謝症候群患者？依據國民健康署的定義，只要符合下列三項條件，就代表您已經是代謝症候群的族群。

1.腹部肥胖

男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35.4in)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31.4in)

或身體質量指數(BMI) $\geq 27\text{kg/m}^2$

2.血壓值

收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$

3.空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$

4.空腹三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/ml}$

5.高密度脂蛋白

男性 $\leq 40\text{mg/dl}$ 、女性 $\leq 50\text{mg/dl}$

要如何避免代謝症候群找上您？

- 1.健康生活型態：代謝症候群患者中，有 45%是不健康生活型態，健康生活型態指的是三餐定時定量不吃宵夜、每週作中度運動 2~3 次，每次 20~30 分鐘、充足睡眠、不吸菸、不喝酒。
- 2.飲食習慣：以蔬菜、纖維質、低糖、低卡、低飽和脂肪等飲食為主，降低總膽固醇 1%，可減少冠狀動脈疾病 2%。
- 3.保持適當的體重：若能減輕 20%體重(減少體脂肪)，就能降低心血管疾病風險 40%，並改善胰島素敏感度。
- 4.定期健康檢查：可利用健保給付的成人健檢，65 歲以上每年一次，40 歲以上未滿 65 歲，每三年一次（前二年未曾接受健保成人健檢）；35 歲以上且罹患小兒麻痺者，每年給付一次。

