

## 代謝症候群之保健

### 代謝症候群之診斷標準：

- (一) 中央型肥胖：男性腰圍 $\geq 90$ 公分、女性腰圍 $\geq 80$ 公分
- (二) 血壓上升：收縮壓 $\geq 130$ mmHg/舒張壓 $\geq 85$  mmHg
- (三) 高密度脂蛋白過低：男性 $< 40$ mg/dl、女性 $< 50$ mg/dl
- (四) 空腹血糖值上升： $\geq 100$  mg/dl
- (五) 三酸甘油酯上升： $\geq 150$  mg/dl

若有上述三項以上超過標準者，即可診斷為代謝症候群。

### 一、什麼是代謝症候群？

根據美國國家膽固醇教育計劃成人治療指引第三版（NCEP ATP III）代謝症候群的定義包括：

- (一) 腹部肥胖
- (二) 血糖及胰島素代謝之異常
- (三) 血脂肪異常
- (四) 高血壓

### 二、代謝症候群的原因：

根據美國國家膽固醇教育計劃成人治療指引第三版（NCEP ATP III）代謝症候群的原因有：基因遺傳、年齡、胰島素阻抗、中央型肥胖、活動量不足等。

### 三、日常生活保健原則：

#### (一) 從檢測指數開始

1. 測量腰圍，男不超過 90 公分，女不超過 80 公分，腰圍是五項危險因子中最容易測量的指標。
2. 定期測量血壓，收縮壓不超過 130 毫米汞柱，舒張壓不超過 85 毫米汞柱。也是用來判斷肥胖對於健康影響的最佳指標。
3. 追蹤空腹血糖值，幫助診斷糖尿病。
4. 血脂指標追追追！高血脂是指血中總膽固醇及三酸甘油酯高等之異常症狀，也是動脈粥狀硬化的頭號推手。每個健康的成年人，至每 5 年做一次血脂肪檢測，並知道自己的血脂數值。

#### (二) 從生活飲食型態改變做起。治療性的生活型態改變首重飲食控制、減輕體重和適當體能活動三部份：

1. 飲食：降低飽和脂肪和膽固醇的攝取量、多攝取植物固醇及可溶性膳食纖維。
2. 減輕體重至標準體重，亦有保護心臟的效果。
3. 適當體能活動：規律的運動除了可以幫助您管理體重，並可調降血脂、幫助血糖調控、降低血壓及增加心肺功能，以漸進規律的方式來增加運動量，並持之以恆。

#### (三) 若上述數值有異常，請至家醫科或內科門診做進一步追蹤檢查與治療。