

“三高”如何彩色過暖冬

文/中醫內科 王玟玲 醫師

你是人人稱羨“三高”（高學歷、高收入、高身高）的黃金單身漢？還是高血壓、高血脂、高血糖（三高）的危險人物呢？新“三高”統稱為「代謝症候群」（Metabolic Syndrome），這群危險因子與台灣十大死因榜中腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等疾病密切相關。根據衛生署 2003 年公佈的統計資料，國人十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。而與三高相關的死亡人數也佔總死亡人數的 27%。三高間彼此的高關聯性，就如同三胞胎，彼此之間息息相關。另有統計報告顯示，被診斷為代謝症候群的人未來罹患腦中風或心臟病的機率是一般人的 2~5 倍，罹患糖尿病的機率更高達 9 倍，甚至有研究顯示與癌症、生育能力及肥胖也有密切相關。台灣代謝症候群的盛行率，15 歲以上為 15%，隨著年齡上升而有增加的趨勢，相對的罹患心臟病、糖尿病的機會增高，導致糖尿病、腦血管疾病、心臟病等盛行率、死亡率不斷攀升，醫療資源花費上漲，相關疾病併發症影響生活品質，健康照護系統負荷增加。

因此，2004 年國民健康局訂定我國的代謝症候群臨床診斷準則如下：五項危險因數中，包含三項或以上者，診斷為代謝症候群。

危險因子	異常值
腹部肥胖（central obesity）：腰圍（waist）	男性 ≥ 90 cm；女性 ≥ 80 cm
身體質量指數（BMI）	≥ 27
血壓（BP）：收縮壓/舒張壓	$\geq 130/85$ mmHg
高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）	男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值（Fasting glucose）	≥ 110 mg/dl
三酸甘油酯（Triglyceride）	≥ 150 mg/dl

代謝症候群不是一個特定的病，而是病前先兆，可預警健康狀態，且已無聲無息悄悄的危害我們的健康，更有年輕化的趨勢，是個不容忽視的問題，聰明的您可千萬不要觸碰健康紅燈區哦！

雖然，三高代謝症候群佔國人總人口死亡率將近三成，但國人控制率卻低於三成，如何預防與控制代謝症候群主要方法便是養成良好的健康習慣：

1.保持標準體重。

2.健康飲食。

多吃各種不同種類的蔬果，避免加工和油炸的食物，肉類儘量選擇白肉和魚肉，少一點紅肉，改用香草和香辛調味料取代過多的鹽。

3.多運動。

運動幫助減輕體重，且可增加細胞對胰島素的利用，減少阻抗的問題。

4.自我測量代謝症候群五大指標：

量測腰圍、血壓、三酸甘油酯、高密度脂蛋白、膽固醇、空腹血糖等指數。

代謝症候群乃是現代文明富貴病且絕對與飲食相關，因此，門診飲食衛教對於疾病控制與療效佔相當重要的地位。但當患者至門診就醫時，一拿到飲食衛教單且看到一大堆複雜飲食計算表，如同無字天書，往往頭暈腦脹，完全不想去瞭解，因為此時他們心中浮現恐怖的訊息

“咦？怎麼都是我喜歡吃的東西，哇！人間美食從此與我無緣，天啊！我的人生將是黑白的！”，其實這正是治療破功的關鍵，因此，如何簡化飲食衛教的方便性，符合他原本飲食習慣幫他設計適合他的飲食，將有助於治療。

每到冬天門診就上演“王醫師啊！冬天快到了，我有高血脂、高血壓、糖尿病耶，我可以吃補嗎？冬天喝點暖暖的東西很舒服呢！你說對不對啊！”。冬令進補，是我國數千年來防病強身的傳統方法，根據《黃帝內經》“春生、夏長、秋收、冬藏”觀念，因春秋兩季人體生理活動發揮效率最高的季節，夏季氣候炎熱，往往傷氣耗津，機體代謝亢進，唯有在寒冷的冬季，人體生理活動處於抑制狀態，新陳代謝減慢，根據冬主封藏，“冬藏精”的自然規律，冬令進補進食高熱量、高蛋白等營養物質將之轉化成的能量貯存於體內，滋養五臟，強健體魄。

中醫根據冬季的氣候和人體生理特點，故養生學強調“冬令進補”，此種觀念至今深植民心。那麼，代謝性症候群患者能冬令進補嗎？要如何做呢？

其實三高患者經由醫師針對疾病再就其氣血陰陽體質的差異進行辨證論治，選用適當藥材及慎選高纖維、低卡路里、低動物脂肪和低蛋白的自然食物，並以少鹽、少油、少糖、少酒方式烹調食物，飲食不過量，三高患者亦能“彩色”過暖冬。

一、適合高血脂、高血壓、糖尿病的藥膳套餐，藥材劑量因人而異。

1.蕎麥、決明子、山藥手工麵

2. 丹參何首烏燉雞：何首烏一兩、丹參五錢、紅棗 10 粒、雞一隻、薑 5 片、米酒及調味適量。

3. 天麻杜仲蒸魚：天麻五錢、杜仲三錢煎汁，鰻魚一尾，蔥薑酒適量。

4.四神燉豬肚：豬肚半個，山藥五錢，蓮子五錢，白茯苓五錢，薏仁五錢，芡實二錢，酸菜 10 克，米酒適量，薑 3 片。

5. 西芹炒海參：芹菜 30 克、黑木耳 10 克、海參六兩、蔥薑酒適量拌炒。

6. 山楂菊花茶：焦山楂三錢、杭菊花 3~5 朵泡茶。

二、養生穴位按摩

1. 足三里：

穴 位：犢鼻穴下緣直下 3 寸距離脛骨外側 1 寸。

操作：用拇指端按揉，約 1 ~ 3 分鐘。

作用：降血糖、調理脾胃、抗衰老。

2. 豐隆：

穴位：解溪穴上 8 寸，脛骨前緣外側 1.5 寸，脛腓骨之間。

操作：用拇指或中指端揉之，約 1 ~ 3 分鐘。

作用：祛痰濕、降血脂。

3. 太衝：

穴位：足大趾本節後 1.5 寸。

操作：用拇指端按揉，約 1 ~ 3 分鐘。

作用：治療頭痛、降血壓、鎮靜安眠。