



改善血脂異常 遠離代謝症候群

文／健康檢查中心 健康管理師 何金滿

近幾十年來，由於飲食與生活形態的改變，肥胖、代謝症候群與心血管疾病的盛行率逐漸上升，在已開發國家及開發中國家都嚴重威脅人們的健康。

「The American Journal of the medical sciences」期刊今年5月刊登了一篇文章，內容是探討多位學者的研究結論，指出代謝症候群會伴隨血糖及血脂異常，增加心血管疾病的危險因子。但資料分析中也發現，僅血糖異常者出現心血管問題的機率較低，反倒是高血脂患者發生心血管疾病的機率增加。

冠狀動脈性心臟病最重要的危險因子是高濃度的三酸甘油酯及高密度脂蛋白不足。三酸甘油酯在血漿中，主要以乳糜微粒及極低密度脂蛋白膽固醇的型態存在，會造成動脈血管粥狀硬化；高密度脂蛋白會從血管壁帶走滲入的膽固醇，具有清潔血管壁的作用，濃度越高，保護心血管的效果越好，罹患冠狀動脈性心臟病的機率也越低。

Carl J. Lavie等人在本篇研究中，建議血脂異常者改變生活型態，包括飲食控制、規律運動及戒菸，採用地中海飲食，食用單元不飽和脂肪酸含量高的油類，例如苦茶油、橄欖油、花生油等，這些都有助於提升高密度脂蛋白，對預防心臟病有很大的功效。

研究中並且建議增加水溶性纖維如燕麥、大麥、四季豆、菇類、洋菜、海帶、黑木耳、白木耳等的攝取，可減少腸道對膽固醇的吸收，降低血脂含量。此外，還要多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類如鮭魚、鯖魚、秋刀魚等，以減少三酸甘油酯，



降低心血管疾病的罹患率。至於已經出現心臟病的患者，需使用醫師開立的藥物，好好控制血脂肪，預防心血管疾病的復發及降低死亡率。

健康管理師的叮嚀

衛生署公布去年的國人十大死因排名，前5名依次為癌症、心臟病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病，其中的心臟病、腦中風、糖尿病都與血管硬化有密切關係。代謝症候群是一種病前狀態，代表身體代謝出現異常，諸如血壓開始升高，但尚未達到高血壓的診斷標準；血糖偏高，代表胰島素有某種程度的阻抗，但尚未達到糖尿病的程度；血脂肪偏高，是動脈血管粥狀硬化的警訊，血管已經開始有些變化，如果不注意，日久就會引發心血管疾病。

治療代謝症候群應以調整生活型態為主，包括減重、規律運動及採取可以控制血脂肪的飲食，並且一定要要持之以恆。正在服用降血脂藥物的病人，必須定期回診檢查追蹤，才能預防副作用及達到預期的療效。🍵



資料來源

Carl J. Lavie, MD, etc al. Review article dyslipidemia Intervention in Metabolic Syndrome: Emphasis on improving lipids and clinical event Reduction The American Journal of the medical sciences .2011 May