

代謝症候群引路 多種慢性病報到

文／家庭醫學科 醫師 林靖淳

「**醫**生，我去做健康檢查的時候，被告知有**酉**代謝症候群。代謝症候群是什麼意思啊？有什麼關係嗎？」

什麼是代謝症候群？

代謝症候群是一種危險因子群聚的現象，包括腹部肥胖、血糖偏高、血壓偏高、三酸甘油酯偏高、高密度脂蛋白膽固醇（俗稱好的膽固醇）偏低，這些都是心血管及糖尿病等慢性病的危險因子。

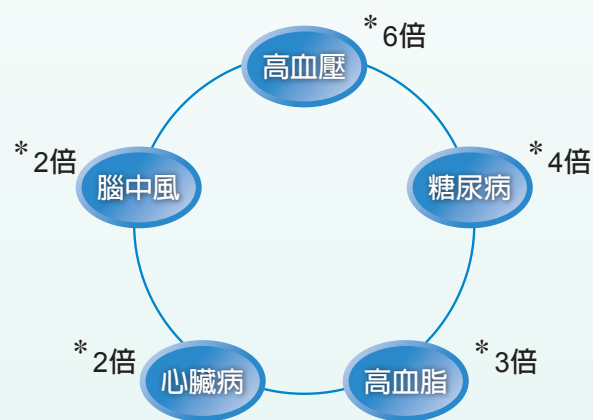
其中又以腹部肥胖為萬惡之首，由腹部肥胖可推知內臟脂肪活躍，進而容易發生胰島素阻抗，導致代謝異常，同時使得血壓偏高、血糖偏高及血脂異常等危險因子群聚，最終引發慢性疾病及併發症。

20歲以上的民眾，如果符合下表所列危險因子之一，便屬於「代謝症候群高危險群」；若含有其中3項（或以上），即為「代謝症候群患者」。

	危險因子	異常值
一粗	腰圍肥胖	男性：≥90公分 女性：≥80公分
二高	血壓偏高	收縮壓：≥130mmHg 舒張壓：≥85mmHg
	空腹血糖偏高	≥100mg/dl
血脂異常	三酸甘油酯（TG）偏高	≥150mg/dl
	高密度脂蛋白膽固醇（HDL）偏低	男性：≤40mg/dl 女性：≤50mg/dl

代謝症候群是病前警訊

嚴格的說，代謝症候群不是一種疾病，而是一種病前狀態，表示健康亮起了黃燈，是慢性疾病發生前的警訊，並可預測未來罹患疾病的機率有多高（相較於沒有代謝症候群者）。



血壓、血脂、血糖偏高，除非到了產生疾病或相關併發症的地步，並不會讓人感覺不適，因而難以察覺。因此從醫療與預防保健的觀點來看，代謝症候群有提前警告的作用，可及早預知，及早改善，避免疾病真正的發生。

舉例來說，診斷糖尿病的標準之一是空腹血糖濃度超過126mg/dL，血糖屆此濃度，

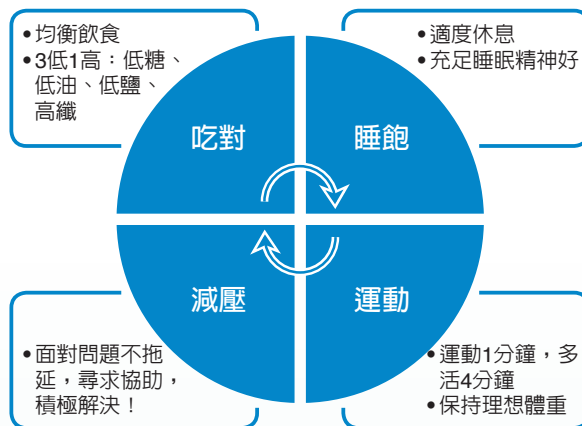
視網膜就會開始產生病變。臨床發現，在血糖上升到這個濃度之前，雖然還不能稱為糖尿病，但動脈已開始硬化，所以代謝症候群將空腹血糖濃度定在100mg/dL，目的就是要提醒民眾趕快矯正生活習慣，改善血糖偏高情形，以延遲或甚至避免糖尿病的發生。

另一個重點是，因為代謝症候群的危險因子有群聚特性，所以出現1個，就要檢查4個。也就是說，只要出現以上5個指標中的任一項，就須警覺其他4項問題是否也同時存在。

引發代謝症候群的原因

不良的生活型態約占50%	遺傳因素約占20%
低纖、高糖、高油飲食	家族中有高血壓、糖尿病、高血脂症的人，有代謝症候群的機率比一般人高。
活動量低	
長期壓力造成內分泌失調，導致血糖上升。	
吸菸	
經常過度飲酒	

調整生活型態是第一要務



代謝症候群不是病，卻是現代人最危險的隱形殺手。罹患代謝症候群最主要的原因是不良的生活習慣，長期外食的族群，飲食要注意低油、少鹽，並以清蒸、水煮、川燙的菜餚來代替油炸物，以茶水取代含糖飲料；久坐的上班族則應多起來活動，並盡可能培養運動的習慣；同時注意適度的休息、充足的睡眠及遠離菸酒。

藉由平日勤於測量腰圍、血壓，定期追蹤血糖、血脂，時時提高警覺，並積極採取對策，必有助於預防及改善代謝症候群，避開各種慢性疾病的糾纏。

