

P002. 以心率變異度與健康促進生活型態預測代謝症候群風險之探討

The Exploration of Predicting Risk of Metabolic Symptom by Heart Rate Variability and Health Promotion Life Style

劉嘉瑋 中國醫藥大學附設醫院

馬維芬 中國醫藥大學護理學系

- 研究目的** 本研究主旨在了解代謝症候群患者與一般民眾的心率變異度之差異，以及探討代謝症候群與一般民眾的健康生活促進生活型態與心率變異度之相關性。
- 研究方法** 本研究為描述性、相關性之橫斷性研究設計，以中部某醫學中心至家醫科門診進行身體檢查之個案為收案對象，並將其依行政院衛生署國民健康局對代謝症候群所制訂的準則，共分為一般民眾（G0）、符合代謝症候群標準一項組（G1）、兩項組（G2）及代謝症候群組（G3），以比較其之間健康促進生活型態與心率變異度之差異。使用健康促進生活型態中文簡式量表調查研究對象以往的生活型態，以探討生活型態與心率變異度的相關性。研究資料分析以次數、百分比、平均值、標準差呈現描述性統計，再以*t-test*、*Chi-square*、*Pearson correlation*及*stepwise regression*進行檢定。
- 研究結果** 本研究收案人數共154位，分一般民眾（G0）、符合代謝症候群標準一項組（G1）、兩項組（G2）及代謝症候群組（G3）。發現身體質量指數、身體肥胖指數、體脂肪、收縮壓、舒張壓、頸圍、腰圍及臀圍，在四組的比較上具有統計上顯著差異。不同組別的心率變異度指標中之極低頻（VLF）亦有顯著差異。此外，健康促進生活型態得分越高其體脂肪、身體肥胖指數、收縮壓及舒張壓等呈現顯著負相關，以及與心率變異度（HF、VLF）成正相關。
- 護理應用** 本研究發現代謝症候群者有較低的心率變異度及較差的健康促進生活型態，因此，護理人員可以藉由心率變異度、量表評估、以及非侵入性簡易的客觀評估方式，來早期發現代謝症候群的風險，而即早提供相關衛教與介入措施。
- 關鍵詞** 代謝症候群、健康促進生活型態、心率變異度。