



| 楊仕山醫師
| 學歷／國立陽明大學醫學系
| 經歷／臺北縣立板橋醫院主治醫師、臺北縣立三重醫院主治醫師
| 現任／德一診所、新北市聯合醫院內科部醫師

如何避免成為代謝症候群的一員？

代謝症候群

文／楊仕山醫師（新北市聯合醫院內科部醫師）

在過去貧窮的時代，物資嚴重缺乏吃得不够，營養不良及傳染性疾病是威脅著國人健康的禍首。隨著社會經濟的提升，環境衛生的改善，與醫療的進步，西方速食文化的流行和精緻美食的盛行，取代而威脅著國人健康的是癌症和腦血管疾病、冠心症、高血壓、糖尿病、心臟病、肥胖症等慢性疾病。

何謂「代謝症候群」

遠從 1940 年代起，歐美地區就陸續發表肥胖常與糖尿病及心臟血管疾病有相關性的研究文獻報告。到 1988 年，史丹佛大學醫學院老人醫學中心教授 Dr. Reaven，綜合各種研究結果率先描述胰島素抗性，高血脂與高血壓的關聯性，並且提出 X 症候群（Syndrome X）的概念。而另一學者 Kaplan 於 1989

年則加上腹部肥胖這一項，稱之為致命的四項組合：代謝症候群（Metabolic Syndrome）。

經十幾年的相關報導及衛生主管機關的重視，世界衛生組織（WHO）於 1998 年發表對於代謝症候群的定義。但定義標準在執行上對世界各地及個別族群的差異性無法整合和廣泛性推行，導致世界各地出現針對各別區域和族群所訂定之諸多版本。期間 2001 年發表的美國國家膽固醇教育計畫成人治療指引第三版（NCEP ATP III）對代謝症候群定義更有明確易懂的標準。

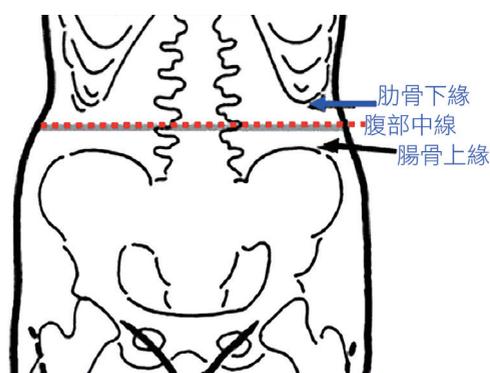
本國之代謝症候群臨床診斷準則

行政院衛生署國民健康局於 2004 年經邀集專家及專業團體，參酌我國國情，訂定本國之代謝症候群臨床診斷準則。隨自新出版的研究，新實證及新臨

床診斷，國民健康局於 2007 年 1 月 18 日公告實施目前使用之修訂版本。

成人(20 歲以上)代謝症候群之判定標準，以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群。

1. 腹部肥胖（腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$ ）。



2. 高血壓：收縮血壓（SBP） $\geq 130\text{mmHg}$ / 舒張血壓（DBP） $\geq 85\text{mmHg}$ ，或有服降血壓藥物者。
3. 高血糖：空腹血糖值（FG） $\geq 100\text{mg/dL}$ 或有服降血糖藥物者。
4. 高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）：男性 $<40\text{mg/dL}$ ，女性 $<50\text{mg/dL}$ 。
5. 高三酸甘油酯（TG） $\geq 150\text{mg/dL}$ 。

代謝症候在台灣狀況

根據 2001 年版美國膽固醇教育計畫的定義，代謝症候群的盛行率，在美國糖尿病人口約佔 80 ~ 85%，在潛伏性糖尿病約佔 50 ~ 60%，而在一般人口

依據美國的研究發現，男性佔 22.8%，女性佔 22.6%。

依據衛生署國民健康局 2002 年三高（高血壓、高血糖、高血脂）調查研究顯示：國人代謝症候群盛行率：15 歲以上為 14.99%（男 16.9%，女 13.8%）且隨年齡上升而有增加的趨勢。（本調查研究使用之判定標準為空腹血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$ ）。

行政院衛生署國家衛生研究院於 2009 年發表「2005 ~ 2008 國民營養健康狀況變遷調查使用判定標準為 2007 年修訂版。結果發現國人代謝症候群之狀況顯示男性代謝症候群之盛行率由 19 ~ 30 歲的 8.2%，隨年齡上升至 65 歲以上年齡層之 44.5%。女性 19 ~ 30 歲的代謝症候群盛行率較低，為 2.2%，亦隨年齡增加而盛行率上升，且其增加速率更為快速，至 65 歲以上年齡層，有 57.3% 之女性罹患代謝症候群。無論男女性，於 45 ~ 65 歲年齡層，代謝症候群之盛行率均約 3 成左右。

代謝症候群是病嗎？

代謝症候群是身體健康亮起了黃燈，不是病，是病前狀態；代表身體代謝上開始有異常。代謝症候群未來得到糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病及腦中風的機率，分別是一般健康人的 6、4、3、2 倍。50 歲以上的美國人有 44

%屬於代謝症候群，其中的 20% 終將罹患心血管疾病，為沒有代謝症候群的三倍。臨床上有代謝症候群的人，其罹患心血管疾病、腦血管疾病及腎臟疾病的危險比沒有代謝症候群的人高。事實上，代謝症候群的族群死亡率是非代謝症候群族群的 5 倍。

據衛生署統計顯示，代謝症候群所衍生之腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病，皆年居台灣十大死因榜中，然而照顧這些慢性病之花費逐年增加，已成為國人及全世界之新興重要公共衛生議題。

2016 年國人十大死因		
惡性腫瘤（癌症）	01	47760 人
心臟疾病	02	20812 人
肺炎	03	12212 人
腦血管疾病	04	11846 人
糖尿病	05	9960 人
事故傷害	06	7206 人
慢性下呼吸道疾病	07	6787 人
高血壓性疾病	08	5881 人
腎炎、腎病症候群及腎病變	09	5226 人
慢性肝病及肝硬化	10	4738 人

代謝症候群之發生原因

主要由於近年來人口老化，科技及醫療的發達，國人生活習慣多趨向於缺乏運動，高脂等不當飲食，肥胖等因素所致。體重過重，肥胖時內臟的脂肪開

始堆積。由於內臟脂肪組織活性強，會放出游離脂肪酸，經流入肝臟，會導致胰島素阻抗及增加脂蛋白合成產生高血脂。胰島素阻抗，腹部肥胖及三酸甘油酯過高則會增加動脈中膽固醇斑塊的形成，最後導致動脈硬化與血管栓塞，增加心臟血管疾病發生的機會。

代謝症候群的治療

改變生活型態以及維持理想體重為主；務必作到體重控制，適當運動及飲食控制。生活型態的改善以持之以恆是最重要的。

・減輕體重目標：維持理想體重。

符合肥胖條件時，應減輕原來的體重的 5% 到 10%。

若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減重。

牢記通關密碼「75210」，每天睡足 7 小時、吃 5 份蔬果、下班後遠離 3C 產品 2 小時、每天騎單車、快走等中強度運動 1 小時、只喝白開水、無糖綠茶、無糖咖啡等，維持良好習慣，才能成功減重。

・在運動方面應培養規則的運動習慣，每天步走 50 ~ 60 分鐘。

每天運動會降低「低密度脂蛋白膽固醇」（壞的脂蛋白），提高「高密度脂蛋白膽固醇」（好的脂蛋白），降低胰島素抗性，降低血壓並改善心肺功能。

· 飲食應遵照低脂、低鹽、低熱量、高纖維及避免精製糖之原則。

1. 每天均衡攝取六大類食物，包括奶類、五穀根莖類、蔬菜、水果、肉魚豆蛋類及油脂類。
2. 全力拒絕加糖的食物及飲料，如糕點、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力等。
3. 避免過多油脂或飽和脂肪，包括動物性脂肪，油炸類食物等。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，避免食用油炸、油煎、油酥食物、以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮。

4. 炒菜宜多選用植物油，例如花生油、橄欖油；儘量不用動物油。

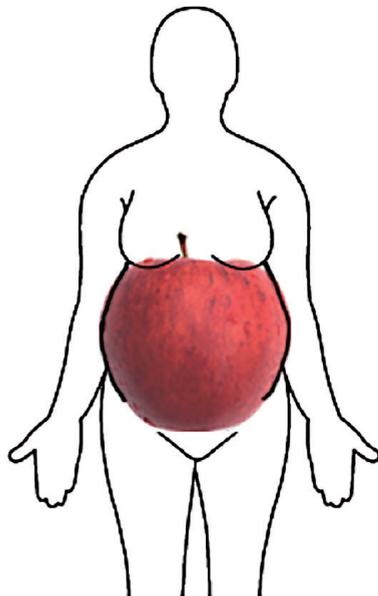
5. 避免吃膽固醇含量高的食物，例如內臟(腦、肝、大腸等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、蝦米、魷魚絲、小魚干、蛋黃等。

6. 飲酒應以少量為宜。

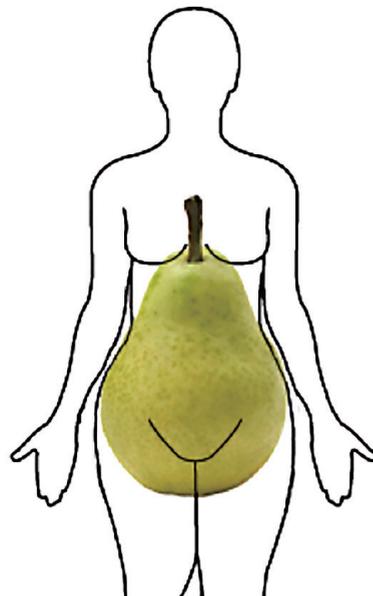
7. 有抽菸者務必要戒菸。

為預防代謝症候群，宜從小養成建立健康生活型態（如健康飲食、規律運動、避免肥胖等）。♻️

您是下列何種身材？



不健康的蘋果形狀



健康的梨子形狀