

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 五招避三高—預防代謝症候群

doi:10.30151/MH.200805.0018

人醫心傳—慈濟醫療人文月刊, (53), 2008

作者/Author：游雪峰

頁數/Page：80-81

出版日期/Publication Date：2008/05

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.30151/MH.200805.0018>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



五招避三高

預防代謝症候群

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病衛教師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

您相信嗎？走在街上，男性每五人、女性每八人，就有一人是罹患腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的高危險群。

由於近年來人民生活習慣的改變多趨向於缺乏運動、高脂肪等飲食、導致越來越多的大肚男、小腹婆，甚至是小胖弟、小胖妹產生，如果您是其中之一，那麼您的健康可能在不知不覺中已亮起紅燈。

什麼是代謝症候群？

代謝症候群並不是一種特定的「疾病」，而是一個健康危險的警訊，是血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，您可能會出現血糖偏高，甚至是罹患糖尿病，往往會合併高血壓、中廣型肥胖及血脂肪異常。

根據行政院國民建康局二〇〇二年針對三高（也就是高血壓、高血糖、高血脂）調查研究顯示：國人十五歲以上新陳代謝症候群盛行率為百分之十四點九九（男性百分之十六點九，女性百分

之十三點八），但是二〇〇六年再次進行全國性的統計發現，廿九至七十九歲之間的成人，新陳代謝症候群盛行率已上升為百分之十六點四，即男性每五人有一位罹患代謝症候群；女性每八人即有一位罹患代謝症候群，且隨著年齡上升而有增加的趨勢。

您腰圍多少？

腰圍過粗，有一半的機會會有代謝症候群，如果加上血壓高，機率則提高為七成五；又男性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之十四，女性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之五，所以腹部肥胖是偵測代謝症候群最方便也是不容忽略的方式。

誰會有代謝症候群？

1. 家族因素占百分之二十：家族中有高血壓、糖尿病、高血脂的人，其代謝症候群的機率比一般人高。
2. 不良的生活型態約占百分之五十：壓

以下五項危險因子，若有三項或以上異常，即可判定為代謝症候群：

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 cm(35.5吋) 女性 ≥ 80 cm(31.5吋)
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl

備註：左項危險因子中「血壓上升」、「空腹血糖值上升」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中、草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。
資料來源：二〇〇六年國民健康局

力大、經常過度飲酒的人、低纖、高糖、高油脂飲食習慣的人容易有代謝症候群；活動量低，得到代謝症候群的機率是活動量高的人一點七倍到兩倍；吸菸的人是不吸菸的人的一點五倍。

五大絕招 預防代謝症候群

- 1.健康的吃：**選擇「三低一高」的飲食，即「低糖、低油、低鹽、高纖」。外食盡量選擇蒸、煮、滷、涼拌、川燙類的食物。
- 2.多運動：**能站就不坐，要活就要動，運動一分鐘，多活四分鐘。平時可作增強心肺的運動如慢跑、快走、游泳、外丹功、太極拳；增強肌力運動如仰臥起坐、伏地挺身、上下樓梯；增強肌肉及關節柔軟度運動如伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈。
- 3.定期健康檢查：**國健局的調查研究發現：四十歲以上民眾，大約有四分之一不知道全民健保提供四十歲以上民眾免費健康檢查，而知道的民眾，僅

有一半曾利用過這項服務。所以建議您善用免費健康檢查，關心自己的健康，測量腰圍、血壓值、空腹血糖值、血脂值，早期發現，設法改善。

4.不吸菸、少喝酒。

5.正面積極處理生活壓力：生活中要面對大大小小的壓力，不彷運用泡澡、聽音樂、運動、靜坐冥想、培養個人興趣等來放鬆自己。

現代人的壽命比以前延長了許多，但疾病的形態也從傳染病變成慢性病，衛生署指出，比起健康的人，有代謝症候群問題者，將來罹患高血壓機率多三點七倍、糖尿病的機率多六倍、高血脂症的機率多二點八倍、腦中風的機率多二點二倍、心臟病的機率多一點三倍。所幸，代謝症候群是可以預防的，重要的是，及早改善，運用五大絕招，避免疾病的發生。

(資料來源：國民健康局代謝症候群學習手冊)

