

代謝症候群

家庭醫學科 劉顯達 醫師

何謂代謝症候群？

代謝症候群是一群新陳代謝疾病的泛稱，也就是肥胖、血壓偏高、
血糖代謝異常、血脂異常的綜合體。

代謝症候群的臨床診斷準則

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。

危險因子	異常值
腹部肥胖 (腰圍)	男性 \geq 90 公分 (35.5 吋) 女性 \geq 80 公分 (31.5 吋)
血壓偏高	\geq 130 / 85 mmHg
空腹血糖偏高	\geq 100 mg/dL
三酸甘油酯 (TG) 偏高	\geq 150 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 偏低	男性 $<$ 40 mg/dL 女性 $<$ 50 mg/dL

代謝症候群的嚴重性

根據衛生福利部統計國人十大死因中，因代謝症候群所衍生之疾病高達五項，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變。

如何改善或預防？

1. 有充足睡眠。
2. 每週規律運動。
3. 不抽煙，不酗酒。
4. 營養均衡飲食，不暴飲暴食。
5. 保持輕鬆愉快的心情，減少壓力。
6. 平日宜量測及維持理想腰圍及血壓。
7. 定期健康檢查，早期發現，早期治療。