

## 代謝症候群是什麼？ 如何改善飲食、運動和生活習慣，遠離代謝症候群！



根據國健署統計，國人身體質量指數(BMI)為肥胖的人口比例逐年攀升，大約每 5 人就有 1 人屬於肥胖範圍，而且肥胖人口有年輕化趨勢，肥胖也容易造成代謝症候群，進而增加心血管疾病風險。而代謝症候群則為多項檢測因子(血糖、血脂、血壓等)臨近於異常範圍，心血管疾病風險仍然會形成，就現今預防醫學的角度觀點，進一步前推至病前症狀——「代謝症候群」。

如何知道自己是否罹患代謝症候群？

如果以下五種情況中符合三種或三種以上，那就表示自己患有代謝症候群

1. 腰圍：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)
2. 高血壓：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是服用醫師處方高血壓治療藥物
3. 高血糖：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方治療糖尿病藥物
4. 高三酸甘油酯：空腹三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方降三酸甘油酯藥物
5. 體內高密度脂蛋白膽固醇太低，又稱為好膽固醇：男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

如何改善代謝症候群？

改變飲食習慣、生活方式有助於控制風險因子並且預防併發症

1. 選擇對心臟有益的食物：包含蔬菜、全穀類(如全麥、糙米、地瓜等)，同時，限制飽和脂肪、鈉、添加糖和酒精，也可以執行得舒飲食（DASH）有助於控制血壓。
2. 維持理想體重：過重和肥胖容易增加心臟負荷。若為過重需減掉目前體重的 3—5%，有助於控制風險因子，例如高血壓、膽固醇、糖尿病，這些都會增加罹患心臟病的風險。
3. 規律運動：有助於控制罹患心臟病風險，例如高血膽固醇、高血壓、過重和肥胖。
4. 壓力管理：尋找紓壓管道有助改善情緒和身體的健康狀況。
5. 戒菸：抽菸時吸入的化學物質會對心臟和血管造成損害，容易造成動脈粥狀硬化或動脈斑塊積聚。
6. 充足睡眠：睡眠不足夠會導致嚴重的身心健康問題，建議成人每日睡眠時間為每天 7—9 小時。

作者/KingNet 國家網路醫藥 編輯 Naomi 資料來源/美國國家衛生研究院（NIH）