



Sinon

品質是我們最重要的考量

## 營養衛教專欄：認識代謝症候群



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		收縮壓 $\geq 130$ (毫米汞柱) 舒張壓 $\geq 85$ (毫米汞柱)
空腹血糖偏高		$\geq 100$ (毫克/100cc)
血脂異常	三酸甘油酯(TG) 偏高	$\geq 150$ (毫克/100cc)
	高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 偏低	男性 $< 40$ (毫克/100cc) 女性 $< 50$ (毫克/100cc)

### 代謝症候群發生原因：

代謝症候群的發生，與現代人壓力過大、生活型態不正常，包括：吃的多、動的少，導致熱量過剩、腹部脂肪增加，腰圍變粗，進而使身體中胰島素產生阻抗，造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常（尤其是三酸甘油酯（TG）偏高、好的膽固醇（HDL-C）偏低）等變化，因而產生代謝症候群。20歲以上民眾，如果符合下表所列危險因子的其中一項，稱為「代謝症候群高危險群」。符合3、4、5項者，便是「代謝症候群患者」了。

### Ø 腰圍過大=腹部肥胖---代謝症候群的元兇

腰圍，是最容易用於檢測是否為代謝症候群，也是用於判斷肥胖的最佳指標。醫學研究已經證實，腰圍過大之腹部肥胖，表示內臟脂肪堆積過多，容易引起胰島素阻抗，而導致代謝異常，最後產生肥胖、高血糖、高血脂、高血壓等症狀。

### Ø 高血壓---無聲無息的隱形殺手

據統計，台灣地區約有三百多萬民眾罹患高血壓，但其中有1/3民眾不知自己有高血壓。長期高血壓將導致血管硬化、失去彈性，最終還會引發腦中風、心肌梗塞、心衰竭等併發症。台灣96年死於高血壓性疾病的有1977人（不含其他併發症死亡人數），由於高血壓早期沒有特殊的症狀及警訊，更應定期測量！

### Ø 高血脂、高血糖---時常結伴出現的健康損友

高血脂症是指血中總膽固醇及三酸甘油酯偏高的疾病，也是動脈粥狀硬化的頭號推手，需注意空腹血糖值不可超過100mg/dl。小心高血脂與高血糖具有共同的危險因子，常常一不注意，就會結伴出現，因此建議要定期至醫療院所或合格檢驗單位抽血檢查血脂與血糖是否在正常範圍內，以遠離糖尿病及心血管疾病所帶來的傷害。