

遠離代謝症候群

口述/資料提供：護理部糖尿病衛教小組護理師 汪宜靜

採訪/撰稿：公共事務室管理師 吳怡平

代謝症候群初期症狀並不明顯，容易被忽視，當身體出現高血糖、高血壓、高血脂、腹部肥胖等多項問題時，這些問題會相互交疊，且往往會同時並存，長期累積，是慢性疾病的危險因子，也會對我們的健康造成傷害，是不容小覷的隱形殺手。

◆什麼是代謝症候群？

代謝症候群是指身體的代謝系統出了問題，多項代謝指標出現異常的集合，根據國民健康署的定義，包含以下五個主要因素，包括：

1. 腹部肥胖，腰圍過粗

男性腰圍 ≥ 90 公分（35 吋），女性腰圍 ≥ 80 公分（31 吋）。

2. 高血壓

收縮壓 ≥ 130 mmHg 或舒張壓 ≥ 85 mmHg。

3. 高血糖

空腹血糖 ≥ 100 mg/dL。

4. 高密度脂蛋白膽固醇偏低

男性 < 40 mg/dL、女性 < 50 mg/dL。

以上五項組成因子，符合三項（含）以上即可判定為代謝症候群。

◆代謝症候群的危害

代謝症候群會顯著增加心血管疾病、第二型糖尿病、腎臟病、肝臟疾病、癌症等風險。心血管疾病包括：冠狀動脈心臟病；血管硬化（可能引發心絞痛、心肌梗塞）；腦中風，腦部血管阻塞或破裂，造成腦組織損傷甚至死亡。糖尿病是一種代謝性的疾病，如血糖控制不良，可能導致各種併發

症，像是視網膜病變、腎病變、神經病變...等。以腎臟病而言，高血壓和糖尿病都會損害腎臟功能，導致腎衰竭。脂肪肝會導致肝硬化、肝癌。代謝症候群也與一些癌症息息相關，如大腸癌、乳癌等。這些疾病都會導致嚴重的健康問題，讓生活品質下降，包括心臟病發作、腎衰竭、視力損失和神經損傷等。

◆預防代謝症候群的方法

我們可以透過一些生活習慣上的改變來預防和改善代謝症候群，包括：

1. 保持健康體重

定期量測體重，控制體重，成功減重後，藉由健康的飲食和運動習慣，少吃多動，維持熱量的平衡，減少腹部脂肪。

2. 規律運動

每週至少累積 150 分鐘中等強度的有氧運動。可以分段，每次 10-30 分鐘，漸進式的完成運動，如快走、慢跑、游泳、騎自行車等。一個禮拜安排 2~3 天做肌耐力訓練。

3. 健康飲食

維持低糖、低脂、低鹽、高纖飲食，多攝取蔬菜、魚類、豆類、全穀根莖類的食品，纖維比較多的食物，可以增加飽足感；少吃加工食品、油炸食品、甜食、含糖飲料。建議的進食順序：蔬菜→蛋白質→澱粉（進食至少 5 分鐘以上再攝取），有助於血糖的控制。除此之外，控制飲食的份量及補充足夠的水分也是同樣重要的。

4. 戒菸限酒

菸對於血管、神經有危害，甚至會增加失智的風險，而酒精會讓血脂肪更高，所以戒菸及限制酒精攝取是必須的。

5. 定期健檢

定期測量血壓、血糖和血脂，在疾病症狀不明顯時及早發現問題，可及早改善防範代謝症候群的發生，像是成人健檢、老年健檢、員工健檢...等，都是很好檢視自我

健康的定期追蹤管道。

◆代謝症候群的飲食指南

代謝症候群的病人，透過飲食習慣的改變，能有效控制血糖、血壓和血脂，降低併發症的風險，以下幾點飲食注意事項可作為準則：

1. 多吃纖維食物

多選擇攝取全穀類、豆類、蔬菜，有助於降低血糖和膽固醇。

2. 選擇健康脂肪

選擇橄欖油、魚油、堅果種子等好的油脂，減少飽和脂肪和反式脂肪攝入。

3. 限制精製糖和精製碳水化合物

如糖果、甜點、白麵包和白米，要儘量少吃。

4. 適量蛋白質

選擇瘦肉、魚、蛋、豆腐、豆漿等和低脂乳製品。

5. 控制鹽分攝入

每日鹽分攝入不超過 6 公克，還要注意隱藏鹽（如醬料和加工食品）的攝入。

日常生活中，可以用一些小技巧，減少油跟鹽的攝取。挑選食物，儘量以天然的原型食物為主；外食族可以藉由過熱水，把油跟鹽沖淡；在家煮湯，可以先撈起浮在上面的油脂，或是冷藏後去油；吃炸雞不吃皮...等。

◆代謝症候群的治療方法

罹患代謝症候群的人，可以從下列幾個部分來改善疾病：

1. 生活方式改變

健康飲食、規律運動、戒菸限酒是首要治療措施。

2. 藥物治療

根據實際病狀，醫師可能會開具降血壓、降血糖、降血脂等藥物，應遵從醫囑服用。

3. 健康管理

定期健康檢查，及時調整治療方案。

4. 適量蛋白質

選擇瘦肉、魚、蛋、豆腐、豆漿等和低脂乳製品。

5. 減重手術

對於肥胖嚴重且無法透過其他方式控制的患者，可以考慮以減重手術來降低體重。

結語

代謝症候群是一種與生活習慣有關的疾病，雖然對健康影響的層面廣泛又複雜，但透過改變飲食習慣、規律的運動和良好的生活作息，是可以預防和改善的。隨著年紀的增長，每個人的一些代謝功能本來就會變差，所以定期身體健康檢查是很重要的，藉由數據來了解自己當下的身體健康狀態，隨時檢視自己的生活習慣。若有代謝症候群的徵狀，除了尋求專業醫療人員的衛教諮商與建議，也需有耐心，肯花時間去調整改善，因為生活中的飲食及運動都要靠自己願意為了健康來持續努力與改變，及早發現、及早治療，才能遠離代謝症候群疾病的威脅與危害。