

認識代謝症候群

1. 代謝症候群 (metabolic syndrome) 並非疾病，而是一群容易造成代謝、心血管疾病之危險因子的總稱。而判斷出具有代謝症候群的人，未來罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的 6、4、3、2 倍。
2. 判斷代謝症候群的標準：目前有五大警戒指標，若符合三項(含)或三項以上超標者，即認定為代謝症候群。五項警戒指標如下：

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性 ≥ 90 cm ；女性 ≥ 80 cm
血壓偏高	收縮壓(SBP) ≥ 130 mmHg 舒張壓(DBP) ≥ 85 mmHg 或已在服用高血壓治療藥物者
高密度脂蛋白膽固醇(HDL)偏低	男性 < 40 mg/dl ；女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	空腹血糖值(FG) ≥ 100 mg/dl 或已在服用糖尿病治療藥物者
三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯(TG) ≥ 150 mg/dl 或已在服用降三酸甘油酯藥物者

3. 代謝症候群引起的原因有 50% 為不良的生活型態所導致(如：不健康的飲食習慣、缺乏運動、過量飲酒、抽菸及過度的壓力等等)，而有 20% 為遺傳因素。
4. 預防代謝症候群的五妙招：

(1) 均衡飲食並掌握三低一高原則。

均衡攝取六大類食物(包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類等六大類)，並選擇低糖、低脂、低鹽及高纖維質食物。

三低一高	說明
低糖	減少甜點及含糖飲料的攝取，可運用花茶、香草茶、檸檬水等增加風味。
低脂	可多選擇蒸、煮、涼拌、滷或油水拌等烹調方式之菜餚，如蒸魚、白斬雞(可自行去皮)、涼拌海蜇皮等，另外避免攝取反式脂肪，如加工品中的酥油、氫化油等。
低鹽	減少醃漬品及加工品的攝取，如醬菜、鹹鴨蛋、調味醬料等。
高纖	可選擇未精製的全穀雜糧類食物，如糙米、燕麥、地瓜等，並多吃蔬菜及適量的水果。

(2) 少坐多動，天天運動 30 分鐘。

依據世界衛生組織(WHO)建議成年人每週應從事 150 分鐘以上的中度費力身體活動(中度費力身體活動定義:運動時，唱歌會有些喘，卻能夠平順說話的程度稱之)。

(3) 學習紓壓，維持好心情。

學習將不好的情緒轉移，並尋找對自身有效的情緒發洩方式，如腹式呼吸、運動、聊天、唱歌、聽音樂、正面思考等，若有長時間憂鬱情形，請尋求醫師或心理師協助。

(4) 戒菸少酒更健康。

戒菸可同時減低心血管疾病、呼吸道疾病與癌症等罹病風險，並改善因抽菸引起的咳嗽等，而越早戒菸，效果也越好。

(5) 定期健康檢查，早期發現，早期治療。

淡江大學 學生事務處 衛生保健組 關心您~~~