



# 7招從腹輕節開始 遠離代謝症候群吧！

文／內科部 內分泌暨新陳代謝系 主治醫師 邱依婷

## 為什麼篩檢代謝症候群是重要的？

**代**謝症候群是一種包括腹部肥胖、高血糖、高血壓和血脂異常的綜合症狀。Gerald M. Reaven於1988年首次提出以胰島素抗性來解釋這些綜合症狀的成因。研究發現，代謝症候群會增加5倍罹患糖尿病和3倍罹患心血管疾病的風險，因此加強篩檢是非常重要的。

根據2006年的調查，台灣20歲以上成年人的代謝症候群盛行率約為16%，且隨著年齡增加而上升。全國營養調查（NAHSIT 2010-2011）指出，青少年的代謝症候群盛行率約為3.1-4%，顯示青少年增加含糖飲料攝取可能導致代謝症候群的問題，亦值得重視。

## 高血壓的診斷與量測

根據美國心臟學會（AHA）和美國心臟協會（ACC）制定的標準，高血壓的診斷標準如下：

### ● 正常血壓：

收縮壓<120 mmHg和舒張壓<80 mmHg

### ● 高血壓前期：

收縮壓120-129 mmHg和舒張壓<80 mmHg

### ● 第一級高血壓：

收縮壓130-139 mmHg或舒張壓80-89 mmHg

### ● 第二級高血壓：

收縮壓 $\geq$ 140 mmHg或舒張壓 $\geq$ 90 mmHg

建議居家血壓量測方式為下列「722原則」，遵循此步驟，有助於獲得較準確的血壓數值：

**7天：**一週每天測量血壓

**2次：**每天早晚各測量1次

**2次平均：**每次量2次，紀錄平均值

## 糖尿病的類型與診斷

糖尿病是一種因胰島素分泌不足或作用不良引起的代謝性疾病。根據病因和病理特徵，糖尿病可分為以下幾種類型：

### 第1型糖尿病

屬於自體免疫性疾病，通常在兒童或青少年時期發病，需終生依賴胰島素治療。

### 第2型糖尿病

最常見的類型，約佔90-95%的病例，與胰島素阻抗和相對胰島素分泌不足有關，通常與肥胖、缺乏運動和遺傳因素密切相關。

### 妊娠糖尿病

通常在妊娠中晚期發現，增加母親和孩子將來發展為第2型糖尿病的風險。

### 其他特定類型

由遺傳缺陷、胰臟疾病、內分泌疾病、藥物或化學物質引起的糖尿病。

#### 糖尿病的診斷標準：

- 空腹血漿葡萄糖 $\geq 126$  mg/dL
- 糖化血色素 $\geq 6.5\%$
- 口服75公克葡萄糖耐受試驗第2小時血漿葡萄糖 $\geq 200$  mg/dL

以上符合其中兩項；或單項符合需複檢一次，若達標準即診斷為糖尿病。若有高血糖症狀且隨機血漿葡萄糖 $\geq 200$  mg/dL，即可診斷糖尿病。

#### 高血脂異常的類型與風險

高血脂是指血液中的脂質（如膽固醇和三酸甘油酯）濃度異常升高，這些脂質包括低密度膽固醇（LDL-C）、高密度膽固醇

（HDL-C）和三酸甘油酯（TG）。其中，LDL-C被稱為「壞」膽固醇，因為它容易在動脈壁沉積，形成動脈粥樣硬化斑塊，而HDL-C被稱為「好」膽固醇，因為它有助於運送膽固醇離開動脈壁，回到肝臟代謝。

血脂異常會增加動脈粥樣硬化的風險。動脈粥樣硬化是指動脈壁內沉積脂質和其他物質，形成粥樣硬化斑塊。這些斑塊會引起動脈狹窄和硬化，增加心血管疾病的風險，包括冠心病、心肌梗塞、中風和周邊動脈疾病。

#### 常見的血脂異常類型

- ① 高膽固醇血症（Hypercholesterolemia）：總膽固醇或LDL-C過高
- ② 高三酸甘油酯血症（Hypertriglyceridemia）：三酸甘油酯過高
- ③ 混合型血脂異常（Mixed Dyslipidemia）：同時存在高膽固醇血症和高三酸甘油酯血症
- ④ 低高密度脂蛋白血症（Hypoalphalipoproteinemia）：HDL-C過低

#### 腹部肥胖的健康危害

腹部肥胖即內臟脂肪過多，不僅影響外觀，更重要的是它與三高有著密切的關聯。內臟脂肪與皮下脂肪不同，內臟脂肪堆積在腹腔內，過多的內臟脂肪會影響身體代謝功能，增加胰島素阻抗，使血糖控制變差。

此外，內臟脂肪還會釋放多種發炎因子，如白細胞介素（Interleukin）和腫瘤壞死因子（Tumor Necrosis Factor），這些因子促進動脈粥樣硬化的發展，增加心血管疾病風險。因此，改善腹部肥胖對於預防和控制三高，具有重要意義。

## 代謝症候群的預防與治療

### 1 健康飲食

應選擇低脂、低鹽、低糖、高纖維的飲食，多吃蔬菜、全穀物、瘦肉和魚類。避免高熱量、高脂肪和高糖食物，如油炸食品、甜點、含糖飲料等。

### 2 規律運動

每週應從事至少150分鐘中等強度有氧運動，如快走、游泳和騎自行車，分散至一週至少3天，每次運動相隔不超過兩日；並結合每週2-3次阻力訓練，循序漸進，以增加肌耐力及肌肉量。

### 3 控制體重

若體重過重或是肥胖，建議避免久坐不動的生活型態。長時間久坐時，應於每30分鐘起身活動。體重減輕5%可以有效改善血糖、血脂肪和血壓的控制。

### 4 控制飲酒量

飲酒會引發體重增加和高血糖等風險，女性每日不超過一杯，男性每日不超過二杯（一杯酒相當於360毫升啤酒，150毫升葡萄酒，45毫升蒸餾酒）。對於從未飲酒之患者，不建議開始飲酒。對於嚴重高血脂的患者，建議減少酒精之攝取或戒酒。

### 5 戒菸

避免吸菸、其他菸草產品或電子菸。

### 6 定期健康檢查

定期測量血壓、血糖、血脂、腰圍及身體質量指數（BMI）。

### 7 藥物治療

對於已經診斷出高血壓、高血糖和高血脂的患者，除了要改變生活習慣和飲食之外，藥物治療也是控制疾病的重要方法。

## 結語

代謝症候群是現代社會中常見的健康問題，並且共同增加了心血管疾病的風險。通過健康的生活方式、定期體檢和必要的藥物治療，可以有效預防和管理這些慢性病。保持健康體重、健康飲食、規律運動和良好的生活習慣，定期與醫生溝通制定個人化的健康管理計劃，能夠更好地控制病情，降低併發症的風險。🌍

## 參考資料

1. Standards of Care in Diabetes-2024 American Diabetes Association
2. Harmonization of the American College of Cardiology/American Heart Association and European Society of Cardiology/European Society of Hypertension Blood Pressure/Hypertension Guidelines: Comparisons, Reflections, and Recommendations. Circulation. 2022 Sep 13;146(11):868-877.
3. 2022第2型糖尿病臨床照護指引，中華民國內分泌暨糖尿病學會