

# 代謝症候群(Metabolic Syndrome)

## ■疾病簡介

代謝症候群不是疾病，而是不健康的警訊，主要是生活習慣不良，導致肥胖、血壓高、血糖高、血脂高的複合型生活習慣疾病。這類病人的心血管疾病機會大大增加，死亡率是一般人的1.5至2.5倍。主要原因和肥胖、體能活動量不足、飲食習慣、胰島素阻抗、家族體質有關。

## ■常見症狀

依據2007年台灣國民健康署標準，以下5項危險因子中，若包含3項或以上者可判定為代謝症候群：

- 腹部肥胖：(腰圍:男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$ )。
- 血壓異常：收縮血壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張血壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- 高血糖：空腹血糖值(FG) $\geq 100\text{mg/dl}$ 。
- 高密度酯蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女 $< 50\text{mg/dl}$ 。
- 高三酸甘油酯(TG) $\geq 150\text{mg/dl}$ 。

## ■檢查

- 測量血壓、腰圍
- 測量身高、體重，計算身體質量指數(Body Mass Index, BMI)
- 血液檢查血糖、血脂。

(項目符號)

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■處置

- 健康飲食。
- 規律運動。
- 維持標準體重。
- 戒菸。
- 控制血壓、血脂、血糖。

## ■居家保健

- 維持標準體重(BMI=18.5-24)。
- 健康飲食：減少油脂的攝取、選用植物性油脂、避免食用加工製品、攝取低熱量食物、避免飲用甜性飲料、每天多喝水、選用高纖食物增加飽足感、儘量減少含有高鈉的調味料。
- 規律運動：357運動原則~ 每次達30分鐘，每周五次，運動時每分鐘心跳數應達最大心跳數(220-年齡)的七成，大約是感到有點喘，但還能說話程度。建議以增強心肺血液循環功能的運動類型為主，如快走、游泳、有氧運動、慢跑、騎單車、舞蹈等等。運動後請補充水分。
- 健康生活習慣：戒菸、少喝酒、不熬夜、多走動、釋放壓力。

## ■緊急返院提醒

如血壓、血糖等控制不良且感身體不適，即建議應返院檢查。



## ■複習一下

問題1:( )代謝症候群是一種疾病。

問題2:( )代謝症候群是糖尿病、心血管疾病的前身。

問題3:( )應進食低油、低糖、低鹽、高纖食物。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

Crowley K., Martin A. K., (2016). Patient education: Metabolic syndrome (The Basics). Retrieved from <https://www.uptodate.com> Meigs, J. B., (2016). Patient education: metabolic-syndrome(Beyond-the-basics). Retrieved from <http://www.uptodate.com>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8011

制訂單位/制(修)訂日期：10A病房/1110610

PFS-3700-001

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮