



代謝症候群

陳毓隆¹ 賴世偉² 林文元²

前言

王先生是某銀行的高階經理，平日公務繁忙，不是長時間坐在辦公室內辦公，就是到處參加應酬，下了班也沒有固定運動的習慣，體重早已超過90公斤，腰圍也是與日俱增。有次去醫院作全身健康檢查，醫師告訴他得了「代謝症候群」，將來很容易得到心血管疾病和糖尿病，讓對這名詞很陌生的他嚇了一跳。

定義

大多數人對「代謝症候群」這個名詞可能就和王先生一樣陌生。事實上，這個新名詞是在20世紀末期才被提出來，醫學專家們發現幾個導致心血管疾病的因子像是高脂血症、高血壓、高血糖症和肥胖常有合併出現的傾向，並將這種情形命名為「代謝症候群」。最近幾年，世界各國興起了研究這個症候群的熱潮，特別是先進的已開發國家，因為富裕的環境，造成國民普遍有

多吃少動的生活型態及肥胖的高盛行率。在美國，每百人當中就有約24人出現代謝症候群，而70歲以上則可增加到42%的發生率。在台灣，2002年國民健康局針對15歲以上近萬人做了一份研究，發現此病在台的盛行率為15%（男16.9%，女13.8%），值得國人高度重視。

發生原因

代謝症狀群的發生原因尚未確定，目前的假說是身體對胰島素產生抗性，也有人提出和荷爾蒙的變化、環境及基因有關。年紀大、肥胖及糖尿病患者則是好發族群。這個症候群已被醫界認定是未來發生心血管疾病和糖尿病的預測因子。另外，它也被發現和多囊性卵巢疾病、脂肪肝、膽固醇性膽結石、高尿酸血症有關，對個人身體健康的影響不可謂不大。

檢測

想知道自己是否得了「代謝症候群」，可以根據以下由美國國家膽固醇教育計畫所提出的診斷準則來檢測：

- (1) 男性腰圍大於或等於90公分，女性腰圍大於或等於80公分(以上為WHO

¹ 中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科住院醫師

² 中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科主治醫師

關鍵字：metabolic syndrome, obesity, waist circumference, triglyceride



亞太標準，美國的標準男性為102公分、女性為88公分)；

- (2)三酸甘油脂值大於或等於150mg/dL；
- (3)空腹血糖值大於或等於110mg/dL；
- (4)高密度脂蛋白膽固醇，男性在40mg/dL以下，女性在50mg/dL以下；
- (5)收縮壓值大於或等於130 mmHg、或舒張壓值大於或等於85 mmHg。

如果上述檢測有三項或以上異常者，請小心代謝症候群已經找上了你。

結論

如果你已經是代謝症狀群的患者，維持正常體重、適當的運動、改變飲食習慣(如節制飲食及高纖低脂飲食)及戒菸，可以延遲或避免未來心血管疾病和糖尿病的發生。本身為高血壓和糖尿病患者則須配合醫師在藥物上的處置及併發症的追蹤治療。如果你目前不是，養成定期健康檢查的習慣，維持良好的生活型態，做到「早期預防，早期治療」才是健康之道。

參考資料

1. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001;285:2486-97.
2. Park YW, Zhu S, Palaniappan L, Heshka S, Carnethon MR, Heymsfield SB. The metabolic syndrome: prevalence and associated risk factor findings in the US population from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988–1994. *Arch Intern Med* 2003;163:427-36.
2. 台灣地區代謝症候群現況：<http://www.bhp.doh.gov.tw/asp/news/file/2005125154090XP3WQ/台灣地區代謝症候群現況.ppt>, accessed May,2005.
4. Isomaa B, Almgren P, Tuomi T, Forsen B, Lahti K, Nissen M, et al. Cardiovascular morbidity and mortality associated with the metabolic syndrome. *Diabetes Care* 2001;24:683-9.
5. World Health Organization: The Asia-Pacific Perspective. Redefining Obesity and its Treatment. http://www.diabetes.com.au/pdf/obesity_report.pdf Accessed June 2005.