

# 代謝症候群





# 代謝症候群

- 一群心血管相關疾病之危險因子的總稱
- 與不健康的生活型態息息相關
- 盛行率隨年齡增加而有上升趨勢
- 15 歲以上患有代謝症候群的比例～ 15%
- 未來罹患心臟病的機會為一般人的 2 倍
- 未來罹患糖尿病的機會為一般人的 3 倍



# 代謝症候群防治工作重要性

因為代謝症候群…

- 導致糖尿病、腦血管疾病、心臟病不斷攀升
- 衍生相關之併發症影響生活品質
- 使醫療資源花費上漲
- 造成健康照護系統負荷增加

# 代謝症候群判定標準－台灣的定義

- 男性腰圍  $\geq 90\text{cm}$  、女性腰圍  $\geq 80\text{cm}$  
- 收縮壓  $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓  $\geq 85\text{mmHg}$
- 空腹血糖  $\geq 100\text{mg/dL}$
- 空腹三酸甘油酯  $\geq 150\text{mg/dL}$
- 高密度膽固醇男性  $< 40\text{mg/dL}$  、女性  $< 50\text{mg/dL}$

# 測量腰圍

- 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 皮尺繞腰部，置於腸骨上緣至肋骨下緣之中間點，注意與地面保持水平。
- 量取吐氣結束之腰圍。



# 代謝症候群判定標準－台灣的定義

- 男性腰圍  $\geq 90\text{cm}$  、女性腰圍  $\geq 80\text{cm}$
- 收縮壓  $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓  $\geq 85\text{mmHg}$
- 空腹血糖  $\geq 100\text{mg/dL}$
- 空腹三酸甘油酯  $\geq 150\text{mg/dL}$
- 高密度膽固醇男性  $< 40\text{mg/dL}$  、女性  $< 50\text{mg/dL}$





# 測量血壓

通常高血壓沒有明顯症狀，血壓高無法用感覺來判斷

- 測量前三十分鐘內沒有激烈運動、食用含咖啡因食物或吸菸
- 合適的環境，舒服有扶手的座椅
- 安靜休息五分鐘以上
- 除去上臂厚重衣物，手臂靠在扶手，保持大約心臟的高度

# 代謝症候群判定標準－台灣的定義

- 男性腰圍  $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍  $\geq 80\text{cm}$
- 收縮壓  $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓  $\geq 85\text{mmHg}$
- 空腹血糖  $\geq 100\text{mg/dL}$
- 空腹三酸甘油酯  $\geq 150\text{mg/dL}$
- 高密度膽固醇男性  $< 40\text{mg/dL}$ 、女性  $< 50\text{mg/dL}$

以上五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群



# 代謝症候群的核心異常

- 與肥胖及胰島素阻抗有關

過多脂肪細胞（尤其腹部脂肪）會分泌各種內分泌物質引起發炎（或免疫）反應，造成胰島素阻抗（使細胞不容易利用血糖），或直接導致高血壓、高血脂、血管粥狀硬化。



# 代謝症候群的影響

- 肥胖及胰島素阻抗→交感神經興奮與鹽分滯留→可能導致**高血壓**
- 胰島素阻抗→使細胞不容易利用血糖→可能導致**糖尿病**
- 胰島素阻抗使脂肪容易分解成游離脂肪酸，經由一連串代謝反應改變血脂肪組成，使三酸甘油酯增加，高密度膽固醇減少，**造成血管內皮傷害**。



# 代謝症候群

- 與不健康的生活型態息息相關。
- 傷害生活品質的隱形殺手。
- 及早去除危險因子，遠離慢性病的發生。

# 代謝症候群的治療

優先選擇非藥物療法

養成少吃多動的生活型態

- 修正飲食
- 戒菸
- 改善體適能
- 體重管理
- 規則追蹤





# 修正飲食

- 儘量避免精緻醣類
- 購買零食前請先詳讀成分標示

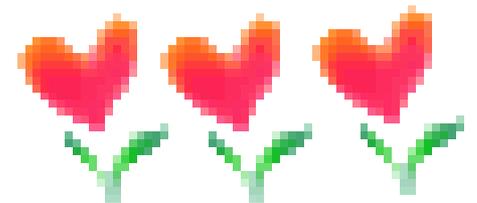
# 健康飲食原則

- ✓ 全穀類
- ✓ 魚肉與瘦肉
- ✓ 低脂牛奶
- ✓ 堅果
- ✓ 蔬菜與水果
- ❖ 精製穀類
- ❖ 肥肉
- ❖ 全脂奶
- ❖ 奶油
- ❖ 汽水與甜食



# 降低膽固醇

- 膽固醇含量高的食物包括：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包、糕餅
- 每週不超過攝取 3 個蛋黃
- 儘量減少牛、羊、豬等脂肪含量高的肉類
- 肉類多選用魚類及去皮家禽

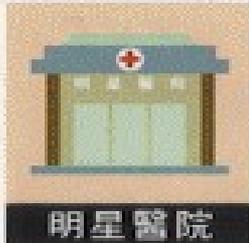


# 炒菜有秘方

- 炒菜用油，採用富含不飽和脂肪酸的**植物油**
- 少用飽和脂肪酸高的**動物油**
- 不要為了省小錢使用**回鍋油**
- 多採用清蒸、水煮、涼拌、清燉等方式



# 隱藏性油脂



原來脂肪攝取過多會引起肥胖、心血管疾病和癌症等疾病，真是要小心啊！那是不是我們少用些油炒菜，少吃肥肉就可以了？



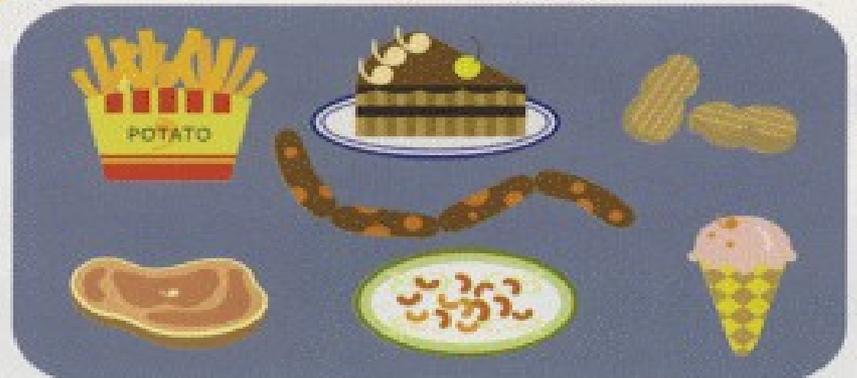
除了這些看得見的油之外，有些食物的油是看不見的，如果沒有注意，就會不小心就吃下很多油！

## 哪裡有油？

### 看得見的油



### 看不見的油



# 多吃高纖維

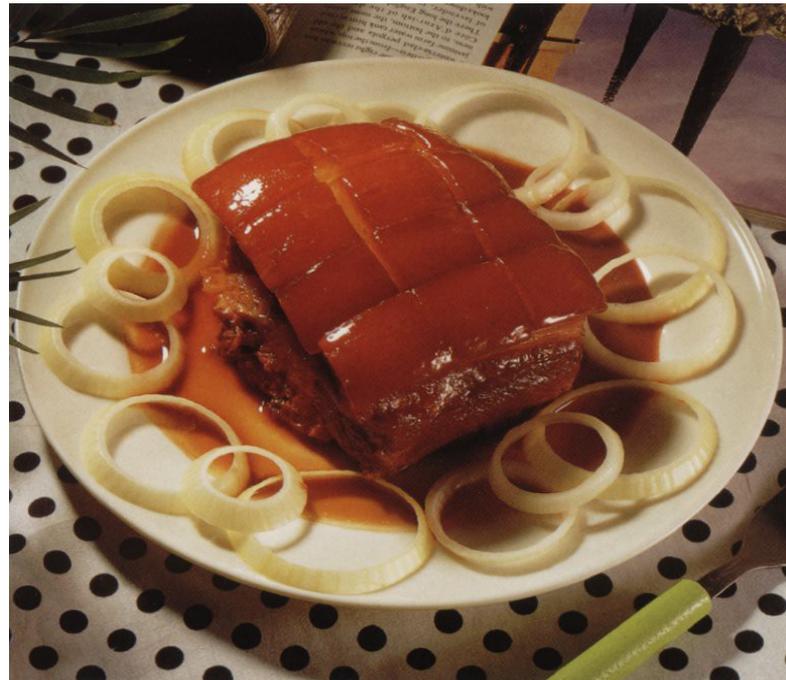
可在腸道結合膽固醇，減少膽固醇吸收

- **五穀根莖類**（如糙米、燕麥、玉米、紅豆、胚芽米、全麥麵包、薏仁）
- **未加工的豆類**（黃豆、紅豆、綠豆）
- **蔬菜**（如葉菜類、竹筍、四季豆、紅蘿蔔、茼蒿等）
- **水果**（如葡萄柚、柳橙、梨、蕃石榴等）



# 拒絕油膩

- 少吃油炸、油煎或油酥的食物
- 少吃豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉及奶油



# 冬天吃火鍋

- 選擇脂肪量較少的肉類
- 吃肉不忘吃菜
- 吃原味、少沾醬
- 少吃加工食品，如蛋餃、魚丸、肉丸、甜不辣等



# 隨意少乾杯

三酸甘油酯過高者特別需要節制飲酒



# 拒抽二手菸

香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質會破壞動脈管壁，加速脂肪堆積，引發心血管疾病。





# 運動好處多

- 降低血糖
- 降低血中三酸甘油酯
- 減少壞的膽固醇
- 增加好的膽固醇



# 運動有原則

- 運動前？ 保護措施和暖身操
- 種類？ 大肌肉群的有氧運動  
（游泳、跑步、騎單車…）
- 做多久？ 每次持續 10 分鐘以上
- 頻率？ 一週至少 3 次  
（單次運動的效果常在 2 天後消失）
- 目標？ 成年人每週宜有 150 分鐘中等強度之運動（～快走，可採用累計方式）



# 運動強度

能消耗 300 大卡熱量的有氧運動

- 騎腳踏車 60- 75 分鐘
- 打網球 45- 60 分鐘
- 跳繩 30- 40 分鐘
- 游泳 30- 40 分鐘
- 慢跑 30- 50 分鐘

# 體重管理

- 每天少吃 500 大卡的熱量，每週約可減輕體重 0.5 公斤。
- 理想體重：  $BMI = 22$
- $BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$



# 改變生活型態應把握的原則

- 尊重個人原有生活型態
- 採用可融入生活型態的中等程度運動
- 建立回饋監督與社會支持系統
- 避免複雜的目標鼓勵自我管理逐步修正

# 跟代謝症候群說掰掰

- 健康生活
- 返璞歸真
- 提高警覺
- 定期追蹤



# 代謝症候群判定標準 - 1

- 男性腰圍  $\geq$  \_\_cm 、 女性腰圍  $\geq$  \_\_cm

## 代謝症候群判定標準 - 2

- 收縮壓  $\geq$  \_\_\_mmHg 或  
舒張壓  $\geq$  \_\_\_mmHg

## 代謝症候群判定標準 - 3

- 空腹血糖  $\geq$  \_\_\_\_mg/dL

## 代謝症候群判定標準 - 4

- 空腹三酸甘油酯  $\geq$  \_\_\_\_mg/dL

## 代謝症候群判定標準 - 5

- 高密度膽固醇男性 < \_\_m g/ dL、  
女性  
< \_\_m g/ dL

以上五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群

感謝聆聽

