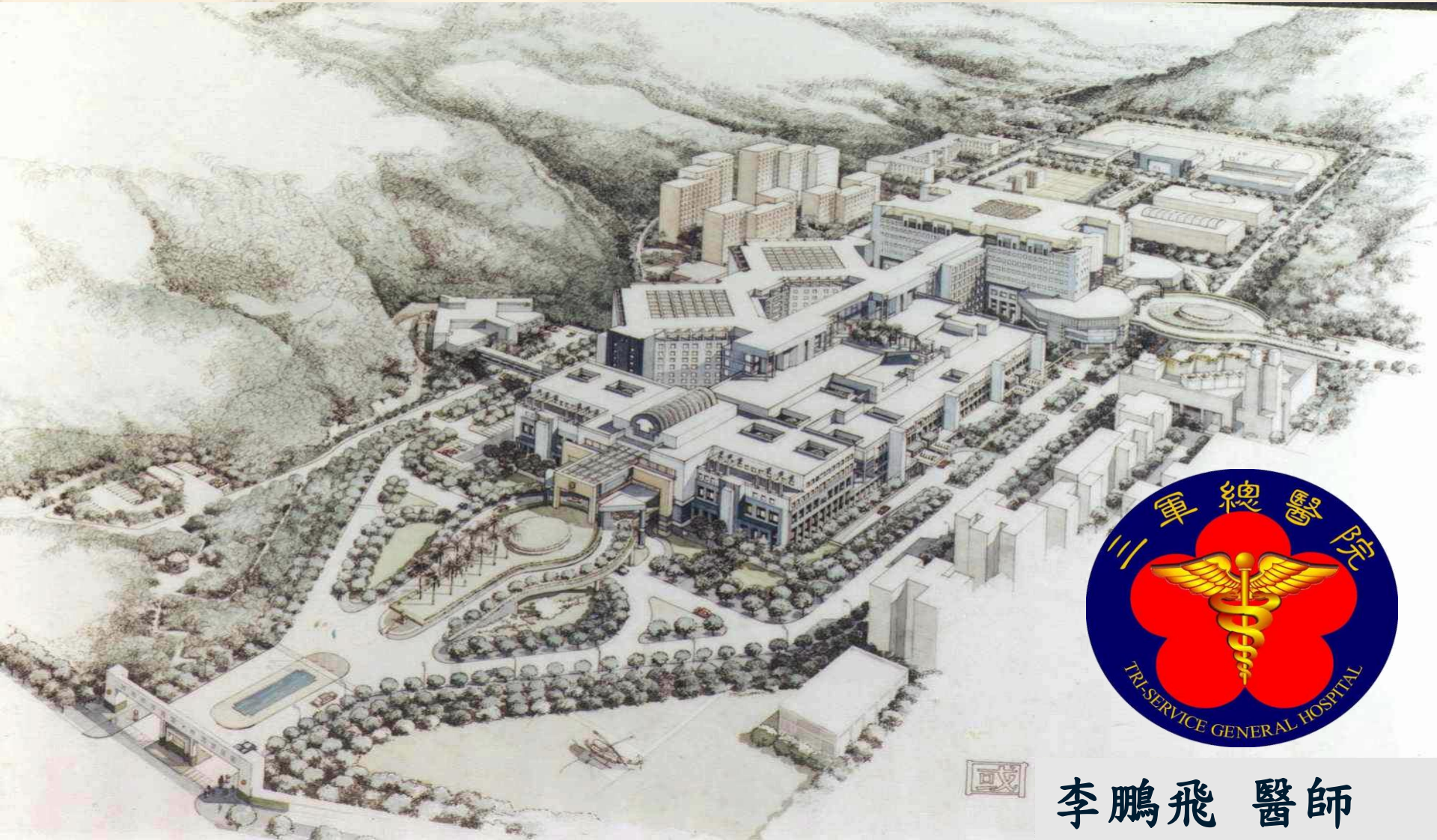


# 『腰』你健康 - 拒絕代謝症候群

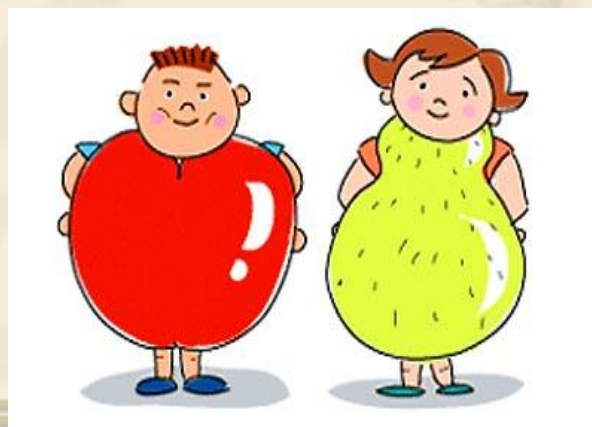


李鵬飛 醫師

三軍總醫院 內分泌暨新陳代謝科

# 代謝症候群

「**代謝症候群 (Metabolic Syndrome)**」是指**一群危險因子集合同時出現**的現象，它不是一種特定的「**疾病**」，而是一個**病前狀態及健康危險訊號**，是指**血壓、血脂、血糖、腰圍異常**的統稱，並可以**預警健康狀況**。



# 代謝症候群在台灣

★可別以為只有老年人才是高危險群，根據三軍總醫院的調查，全台灣已有**10-15萬**的青少年，正為代謝症候群所擾！

★根據衛生署**2013年**公布的統計資料，國人**10大死因**中與**代謝症候群**相關的死亡率高達**31.1%**；其中最主要的危險因子就是**高血壓**、**高血脂**和**高血糖**（三高）。

102年國人十大死因 癌症蟬聯榜首	
十大死因	死亡人數佔比
(1)惡性腫瘤	29%
(2)心臟疾病	11.5%
(3)腦血管疾病	7.3%
(4)糖尿病	6.1%
(5)肺炎	5.9%
(6)事故傷害	4.3%
(7)慢性下呼吸道疾病	3.9%
(8)高血壓性疾病	3.3%
(9)慢性肝病及肝硬化	3.1%
(10)腎炎、腎病症候群及腎病	2.9%

# 2013年國內藥品 銷售金額排行



排名	藥品名	適應症	銷售金額 (億元)
1	貝樂克	B 肝	19.3
2	賀癌平	乳癌	18.6
3	保栓通	預防中風	16.9
4	立普妥	高血脂	16.8
5	基利克	白血病	16.3
6	脈優	高血壓	15.8
7	冠脂妥	高血壓	15.3
8	佳糖維	高血糖	13.8
9	艾瑞莎	肺癌	12.9
10	愛寧達	肺癌	11.9

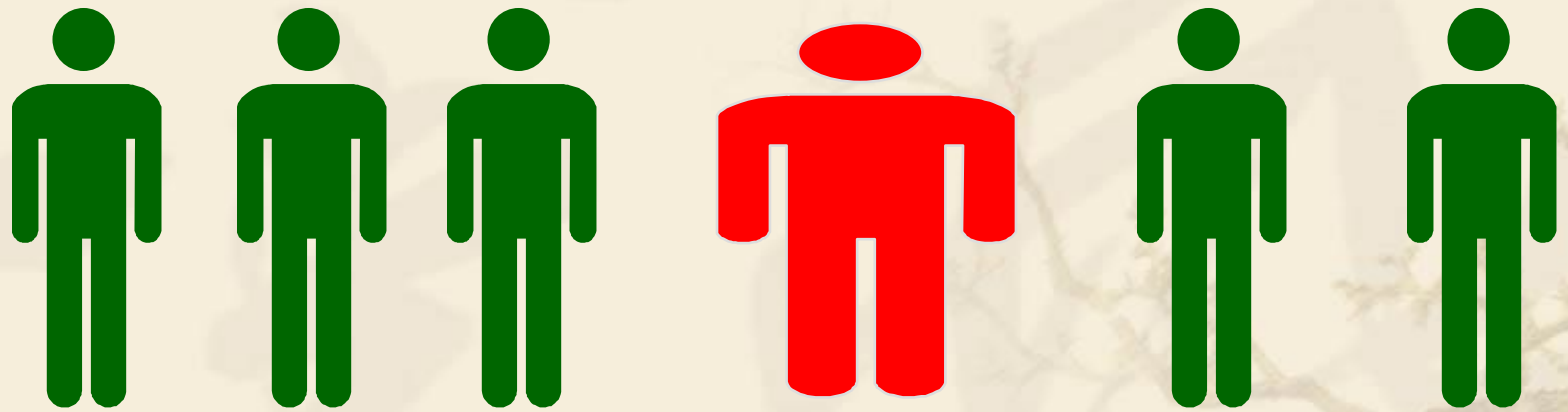
資料來源：藥品管理公司

製表：記者魏怡嘉

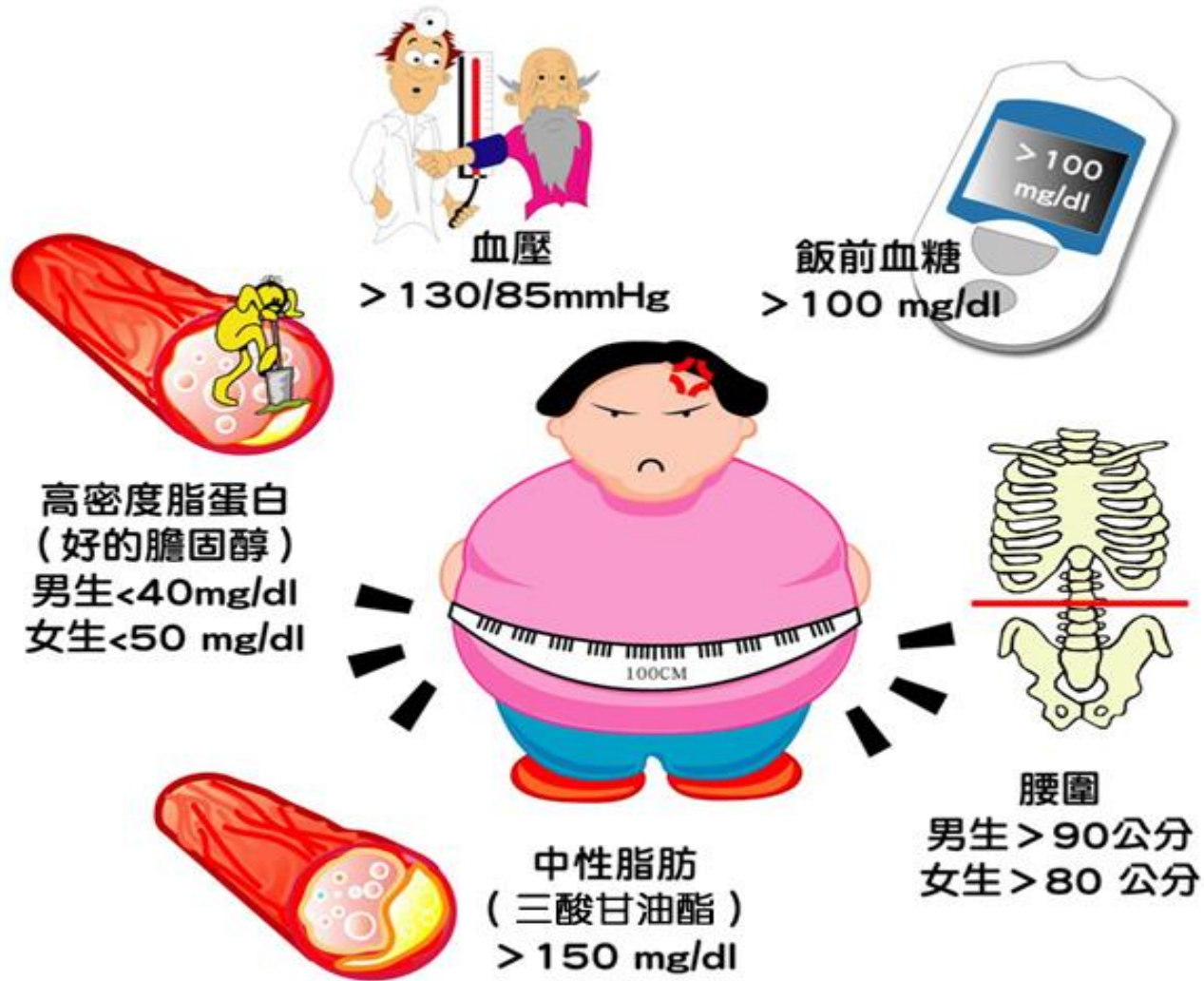
# 台灣地區代謝症候群盛行率

二十~七十九歲中，

約每六人就有一人罹患代謝症候群



# 您是代謝症候群的藏鏡人嗎？



**≥ 3項 → 代謝症候群**

# 一. 腰圍過粗

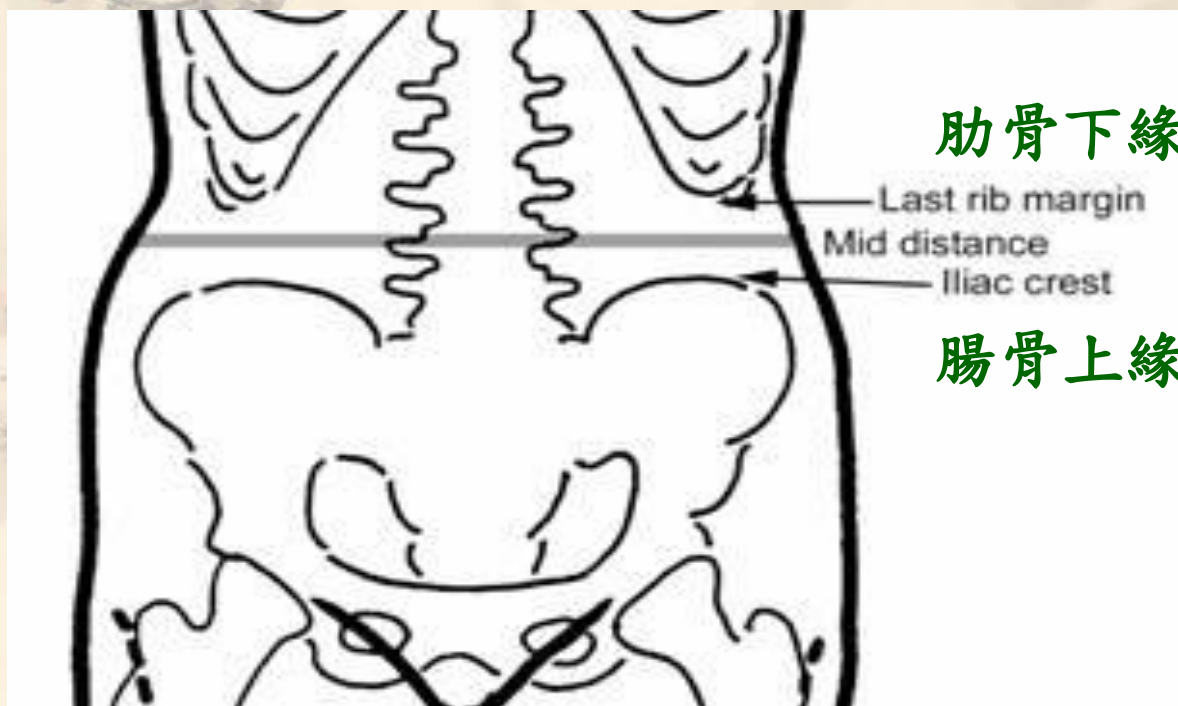


男生 > 90公分  
(35.4吋)



女生 > 80公分  
(31.4吋)

# 成人腰圍測量及判讀之方法





## 二. 空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$

### 糖尿病的定義

- ❖ 空腹血糖  $\geq 126\text{mg/dl}$
- ❖ 三多一少症狀 & 隨機血糖  $\geq 200\text{mg/dl}$
- ❖ 75克葡萄糖耐測試驗, 第二小時血糖  $\geq 200\text{mg/dl}$
- ❖ 糖化血色素 A1c  $\geq 6.5\%$



## 三. 血壓 $\geq 130/85$ mmHg

### 高血壓的定義

	收縮壓	舒張壓
正常	$<120$	$<80$
高血壓前期	$120\sim139$	$80\sim89$
第一期高血壓	$140\sim159$	$90\sim99$
第二期高血壓	$160\sim179$	$100\sim109$
第三期高血壓	$\geq 180$	$\geq 110$

## 四. 三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$

### 高血脂的定義

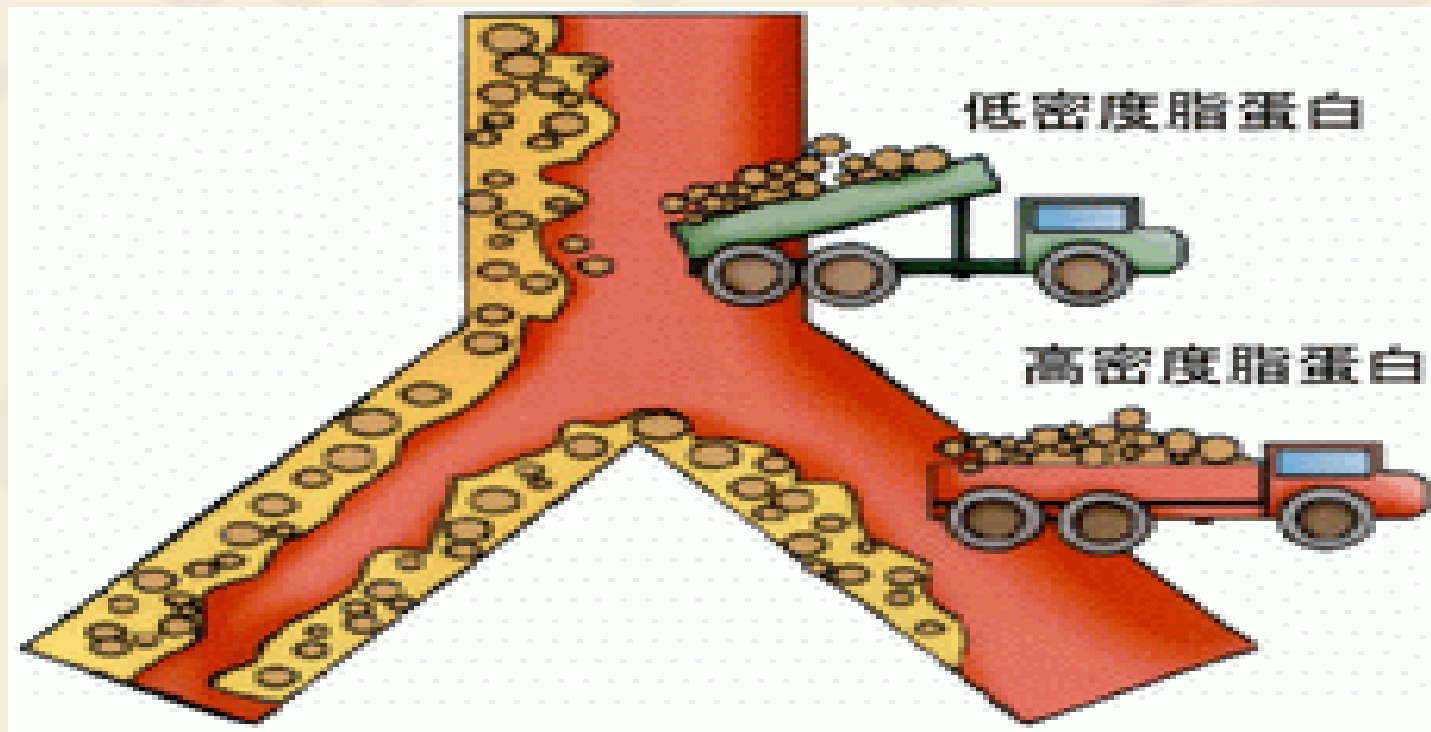
	正常值
總膽固醇	<200 <160
三酸甘油脂	<200 <150
低密度脂蛋白 膽固醇值	<130 <100



## 五. 高密度脂蛋白膽固醇過低

男生 <40mg/dl

女生 <50mg/dl



# 代謝症候群的高危險群

- 慢性病**家族史**
- 不喜歡**運動**或活動身體
- 喜歡**精緻**飲食
- 體重過重或**肥胖**的人
- 生活工作**壓力大**的人
- 女性**停經**後



# 代謝症候群如何預防

一、均衡飲食

二、減輕體重

三、適當運動

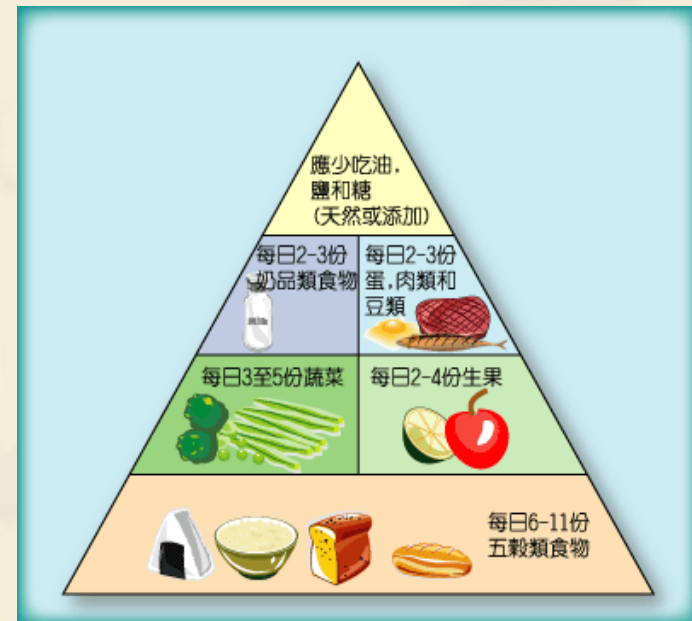
四、定期檢查



# 國人每日飲食建議

## 健康的飲食：

1. 減少飽和脂肪、膽固醇、反式脂肪酸、油炸食物、碳水化合物
2. 增加植物固醇、水溶性膳食纖維、 $\omega$ -3之EPA/DHA、水果、蔬菜、豆類、全穀物、堅果類



# 蔬果579

# 健康人人有

			總量
2~6歲兒童	3	2	5
>6歲兒童 少女、成年女性	4	3	7
青少年、成年男性	5	4	9



# 蔬果579

所謂「蔬果579」的觀念，是為了要提升國人食用蔬菜水果的份量。

## 不同年齡及性別之蔬果攝取份量

	蔬菜份數	水果份數	總份數
小於6歲兒童	3	2	5
大於6歲學童及女性	4	3	7
成年男性	5	4	9

How to do  
「5+ a day」?

1. 減少肉類增加蔬菜
2. 增加半量素的菜
3. 不可以水果代替蔬菜
4. 以蔬菜水果當點心

吃多少，才叫「一份」呢？

## 蔬菜

一份的生菜=100公克

一份的熟菜=1/2碗飯的量

## 水果

小型水果

一份水果=1拳頭

大型水果

一份水果=8分滿的量

媽媽的拳頭大小

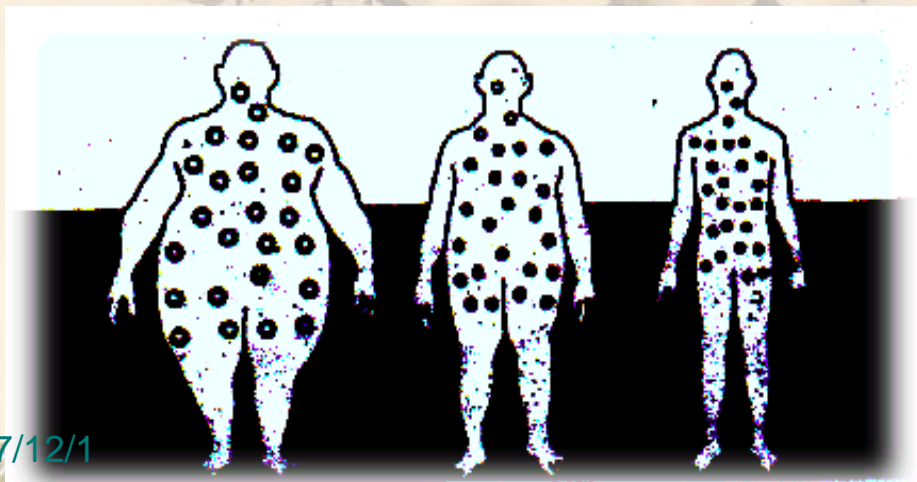
## 膳食纖維好處多

1. 刺激腸道蠕動，幫助排便
2. 增加飽足感。
3. 控制血糖與血脂。
4. 促進腸道健康，預防腸癌。

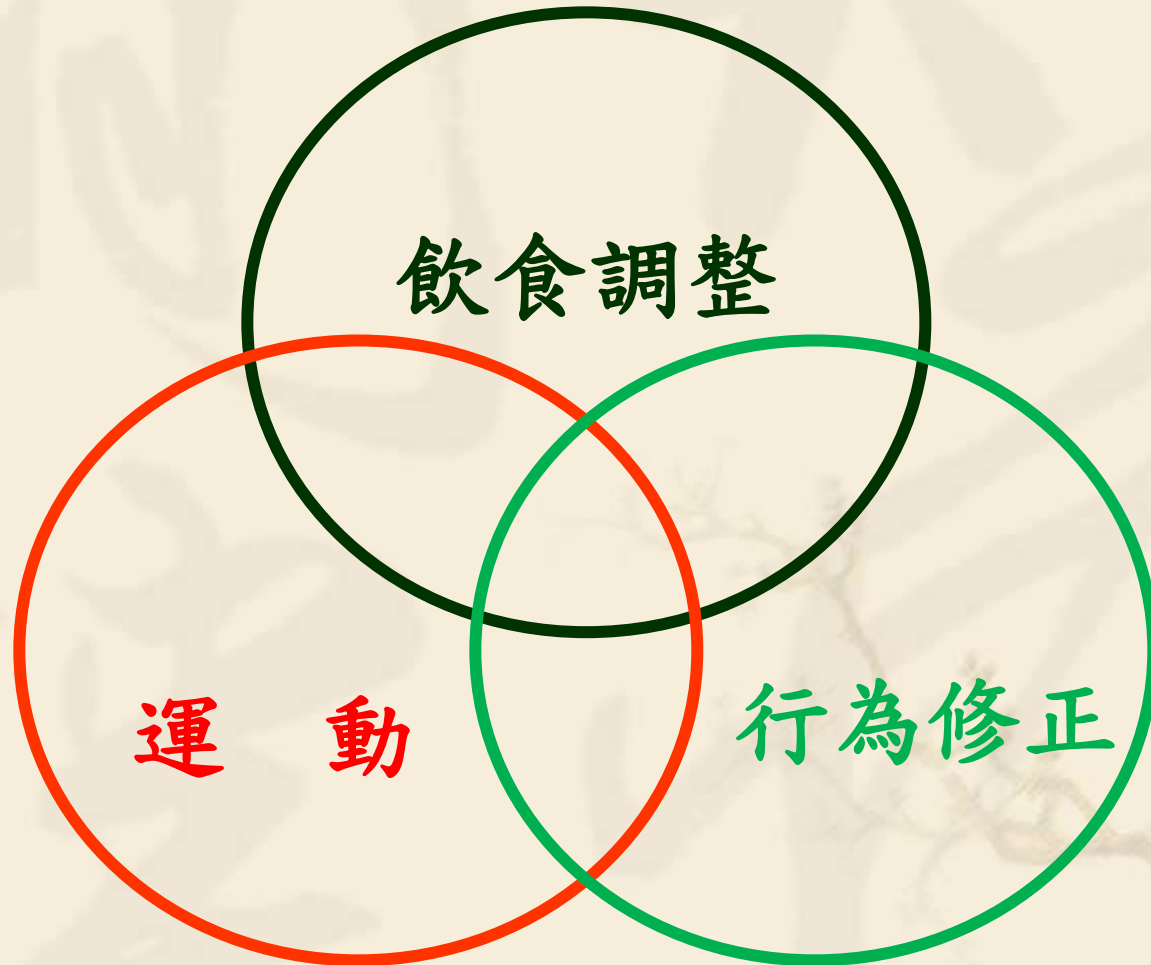
鈺珍記食品股份有限公司 關心您

## 二、減輕體重

1. 乃指身體儲存有**過多的脂肪組織**
2. 脂肪組織主要存在於皮下組織、腸繫膜、臟器周圍及動脈等處，由脂肪細胞構成。
3. 肥胖者的脂肪**細胞較大**
4. 脂肪細胞**數目亦較多**



# 成功的體重控制方法



# 減重族飲食指南

	適合	禁忌
主食	飯、饅頭、銀絲捲	燒餅油條、麵包、漢堡、披薩
肉類	半葷素菜 用小塊肉與蔬菜	整塊豬牛排、大雞腿、整條魚
水果	整個水果 它含纖維，比喝果汁較有飽足感	果汁
飲料	蒟蒻、愛玉、仙草冰	冰淇淋、雪糕
沾醬	醋、蒜泥醬	沙茶醬、美乃滋
烹調	蒸煮、川燙、燻烤	煎炸、勾芡、糖醋

### 三、適當運動

#### 持續不間斷的運動

美國《遺傳家族研究》評估運動對預防代謝症候群的作用，發現經過20周的有氧運動，受試者中，男性有**32.7%**、女性有**28%**不再被歸類為代謝症候群。



# 代謝症候群之治療與預防

## ❖ 預防

☞ 定期篩檢(免費成人健康檢查)

☞ 適當運動與飲食

☞ 戒除有害健康習慣:抽菸、熬夜

(抽菸導致體內HDL降低，增加血管硬化危險)

## ❖ 治療代謝症候群

## ❖ 治療相關疾病

## ❖ 治療疾病之併發

# 代謝症候群之治療與預防

- ❖ 預防勝於治療，**代謝症候群**此概念被提出，是提醒大家應盡早預防，避免「**三高**」疾病上身，同時也要預防**心血管疾病**發生。

# 感謝各位的聆聽

~有問題請發問~

或

請聯絡



新陳代謝科辦公室

- (02) 8792-7182

糖尿病衛教中心

- (02) 8792-3311 轉 10133

E-mail: ( (糖尿病衛教中心) )

dmc@mail.ndmctsgh.edu.tw

