

新陳代謝症候群 (Metabolic syndrome) 介紹與預防

文：新陳代謝科陳慰信醫師

「新陳代謝症候群 (Metabolic syndrome)」是內科代謝疾病的泛稱，此一疾病名稱包括了內科幾項疾病的綜合體：高血壓、糖尿病、高膽固醇、肥胖、痛風……有關，亦有研究指出：胰島素抗性及高胰島素血症有密切的關係。

『胰島素阻抗』主要因為循環中有過多游離脂肪酸，這些游離脂肪酸來自脂肪組織，在肌肉抑制胰島素的作用，減少肌肉對血中葡萄糖的利用，促使血糖上升。然而，血液中過多的葡萄糖，便造成胰臟分泌更多的胰島素，來代償胰島素阻抗。血中「高胰島素」與「游離脂肪酸」導致發炎反應，併發血脂異常與血壓增高，最後造成「動脈粥狀硬化」。

『新陳代謝症候群』會增加「心肌梗塞」與「腦中風」的風險，且罹患「糖尿病」機會上升，尤其男人在十年內得到冠狀動脈心臟病的機會有 10~20%，此一症候群有五項危險因子，若含三項以上者，即可診斷罹患新陳代謝症候群：

| 危險因子 | 異常值 |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 腹部肥胖(Central Ocesity) | 腰圍：男性 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分 |
| 血壓(BP) | 收縮壓：130mmHg 輸張壓：85 mmHg |
| 高度脂蛋白膽固醇(HDL-C 過低) | 男性： < 40 mg/dl 女性： < 50 mg/dl |
| 空腹血糖值上升 | ≥ 100 mg/dl |
| 三酸甘油脂上升 | ≥ 150 mg/dl |

新陳代謝症候群的發生，包括不正確的飲食、缺乏規律運動、異常肥胖（尤其是中廣型身材、腹部肥胖）。當家人有上述的症狀時，可至本院新陳代謝科找陳慰信醫師諮詢，平日也應自我檢測，定期量血壓、量腹圍、驗血糖、血壓及膽固醇。身體過多的脂肪組織，會產生游離脂肪酸，造成胰島素阻抗，『減重』是改善新陳代謝症候群的第一要務，肥胖病人以半年內減重 7~10% 為目標，減重可提升胰島素敏感性，改善血糖、血壓與血脂。