

新世紀文明殺手 ——新陳代謝症候群

文 | 曾雲璿醫師



作者：曾雲璿醫師（上圖）
現職：佛教大林慈濟醫院家醫科

有句諺語形容，「腰圍越長、壽命越短」，因為腹部肥胖，特別是成年人腰圍過粗，罹患新陳代謝症候群的機率便大增，緊接著許多慢性病也就跟著來。醫師呼籲，腰圍超過 90 公分的男性、超過 80 公分的女性，就要提高警覺，應該減重，以免新陳代謝疾病上身。

事業有成的老王，常常早出晚歸、交際應酬，菸酒不離手的他，假日也大多待在家裡看電視、吃零食，因為作息不正常，年輕時精壯的體格，逐漸被中年人的啤酒肚取代。老王趁著年後到醫院健康檢查，報告顯示，血壓、血糖和血脂肪都偏高，醫師說，他得到的“新陳代謝症候群”，但，新陳代謝症候群是什麼？對健康有甚麼影響？吃藥會好嗎？一頭霧水的老王，滿心疑惑。

一. 甚麼是新陳代謝症候群？

以字面來看，就是身體新陳代謝運作不正常而引起的一連串合併症。根據美國 2005 年修正後的國家膽固醇教育計畫成人治療計畫第三版，符合以下 5 項中的 3 項，就要小心新陳代謝症候群已經找上你：

● 腹部肥胖：男生腰圍大於 102 公分；女生腰圍大於 88 公分。（台灣採用：男生腰圍 > 90 公分；女生腰圍 > 80 公分。）

● 血中三酸甘油酯濃度大於 150 mg/dl 或是目前正使用降三酸甘油酯藥物治療

● 血中高密度脂蛋白膽固醇(也就是俗稱“好的膽固醇”),男生小於 40 mg/dl;女生小於 50 mg/dl;或是目前正服用相關藥物。

● 血壓大於等於 130/85 mmHg;或是目前在使用降血壓的藥物。

● 空腹血糖值大於等於 100 mg/dl;或是目前正在使用降血糖的藥物。

二. 甚麼樣的人容易出現新陳代謝症候群?

新陳代謝症候群最常見於體重過重者,根據調查,體重正常的人發生此症狀的機會只有 5%,可是在超重甚至肥胖的病人身上,發生的機率可高達 82%。此外,停經後婦女、抽菸者、攝取高糖類飲食、缺乏運動者,得到此症候群的機會也比正常人高。若是父母有新陳代謝症候群,也要小心體質遺傳。

三. 新陳代謝症候群會對身體造成甚麼影響?

一般人吃完東西,血糖上升後,胰臟會分泌胰島素,幫助血中糖類進入肝臟或肌肉組織進一步利用。但肥胖者體內,會由脂肪組織釋放許多游離脂肪酸,除了阻礙胰島素作用,讓血糖居高不下(又稱“胰島素阻抗”)外,也會導致一連串發炎反應,傷害血管內皮。而這些也使得有代謝症候群的病人,發生動脈粥狀硬化、中風、缺血性心臟病的機會大增。

根據美國及歐洲大型研究發現,新陳

代謝症候群的病人,往後 5 年內,演變成糖尿病的機會是正常人的 9 - 34 倍,男生發生的機會又比女生來的高。此外,研究也發現,肥胖又有新陳代謝症候群者,其發生心血管疾病的機會是正常人的 2 倍,若是之後發展成高血壓、高血脂或糖尿病的病人,晚年智能下降的風險會大於正常人,更容易變成失智症。

四. 如何預防新陳代謝症候群?

體重過重、腰圍肥胖是發生新陳代謝症候群的主要元凶,因此預防之道,就是減少體重及腰圍,最好的方法是從飲食、運動著手。

(一) 飲食

減肥並不是甚麼都不吃,而是適度、均衡攝食。不健康的節食,過度虐待身體,不但可能傷及健康,通常也無法持久,反而復胖。主食攝取,建議吃全穀類(如:五穀飯、糙米、全麥吐司),減少精緻糖類(如:白米飯、麵、白麵包、蛋糕、餅乾、含糖飲料或加工果汁等);肉類可以多食用魚類或去皮家禽類(兩隻腳),避免食用家畜類(四隻腳),不常吃魚的人,可補充低劑量魚油替代。

烹調時,應盡量使用富含多元不飽和脂肪酸的橄欖油、菜籽油或芥花油,而不要食用奶油、乳瑪琳等;除了多吃蔬菜水果外,研究發現,攝取適量堅果類(如:核桃、胡桃、榛果、杏仁果、腰果等),可降低飯後血糖;有喝酒習慣的人,男生 1 天不要超過 2 個酒精當量,女生不要超過 1 個當量(1 個酒精當量相當於 360 cc 的啤酒或 150 cc 的紅酒或 45 cc 的烈酒)。

最後提醒您，健康、天然的飲食勝過各種營養補充劑效果。

(二) 運動

根據研究，每天 45 分鐘，每周至少運動 3 天，20 周後，約有 1/3 新陳代謝症候群的病人可以獲得改善，運動的重要性可見一斑。短暫激烈的運動只會消耗掉肝醣，低中度而持續較久的運動，才能消耗脂肪，減重效果才能明顯。建議一開始，每天從事 30 分鐘快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，太極拳、元極舞也是不錯選擇，若是身體逐漸適應，可慢慢增加運動時間到 60 - 90 分鐘，減重效果會更好。

看過了以上的介紹，您是不是還有疑問？以下兩個問題，經常會有病人問起：

◎ **我不是糖尿病人，但空腹血糖值偏高，服用控制血糖藥物或減肥藥可以預防糖尿病？**

目前醫學研究中，降血糖藥對空腹血糖值過高的人預防糖尿病的功效還沒有定論。根據初步報告，嚴格的生活控制，效果絕對好過服用藥物，所以空腹血糖值偏高的病人，最主要的還是生活習慣控制及

固定追蹤，如果最後還是演變成糖尿病，仍須遵循治療原則。

◎ **新陳代謝症候群，會發生在年輕人或小孩身上嗎？**

隨著經濟發展，營養過剩的情況在兒童或青少年身上越來越常見，但因兒童及青春期發展變化速度極快，兒童的新陳代謝症候群尚無統一定義。不過，通常體重過重（尤其腰圍過粗者）的兒童，長大成人後得到新陳代謝症候群的機會大於體重正常的小孩，因此，兒童期介入飲食、運動及其他生活模式達到減低得病風險的做法，是非常重要的。

五. 結語

人體就像一部機器，要正確使用才能保持機器正常運作。新陳代謝症候群發出的一个警訊，告訴我們，不正常的生活習慣下，身體功能快要出問題了，如果出現了症狀，不要急著藥到病除，而是應該好好思考，趁著嚴重疾病還沒發生前，仔細檢視並調整生活模式，回到正常的軌道，才能長長久久擁有健康。■