

第六課 代謝綜合症 1 — 我是否有代謝綜合症?

講者：黃美玲 博士

代謝綜合症的定義

代謝綜合症通常稱為「三高」，是指人同時有心血管和代謝危險因素，包括：中央肥胖、血壓高、血糖高和血脂高。很多人覺得「三高」就是高血壓、高血糖和高血脂。這種認識並不全面。「三高」並不僅僅是血壓、血糖和血脂三種指標的升高，它有明確的診斷方法。

2005 年國際糖尿病聯盟公布了針對中國人群的代謝綜合症診斷方法。

患有代謝綜合症的人首先要有中央肥胖，即男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分；或身高體重指數 $\geq 30\text{Kg/m}^2$ 。同時符合以下 2 個或 2 個以上指標，就屬於代謝綜合症人群。

1. 血壓指標： $\geq 130/85$ mmHg，或正在服用降壓藥物；
2. 空腹血糖指標： $\geq 5.6\text{mmol/L}$ ，或正在接受降血糖藥物或胰島素治療；
3. 血脂指標之高密度脂蛋白：男性 $\leq 1.0\text{mmol/L}$ ；女性 $\leq 1.3\text{mmol/L}$ ；
4. 血脂指標之三酸甘油酯： $\geq 1.7\text{mmol/L}$ 或正在服用降血脂藥物。

腰圍測量方法：站立並平穩呼吸 2-3 次後，將衣物移開腹部，用軟尺圍繞腹部最粗的部位一周所得周長。

血脂檢查包括多個指標，代謝綜合症的診斷涉及到高密度膽固醇和三酸甘油酯。三酸甘油酯是身體含量最多的脂肪，是一種「壞脂肪」，它會在血管內壁中堆積，使血管內壁越來越窄，最終阻礙血流通過，導致心絞痛、心肌梗塞或中風。高密度膽固醇是一種「好脂肪」，它可以幫助轉運血液中膽固醇，保護心血管系統，故稱為「血管的清潔工」。如果高密度膽固醇含量降低，就會增加心血管疾病的風險。簡單來說，健康的血脂指標要求三酸甘油酯低一點，高密度膽固醇高一點。

代謝綜合症的管理

代謝綜合症對身體健康有嚴重危害，但不要害怕，因它可以逆轉。目前代謝綜合症管理的首要措施是調整生活方式，其中飲食和運動是改善代謝綜合症最重要和最有效的兩個方法。健康飲食，規律地運動，保持心情舒暢等就可以甩掉「三高」。