

## 何謂新陳代謝症候群？

新陳代謝症候群是指因為不正常的新陳代謝所引發的一連串合併症。

### 一、為什麼會發生新陳代謝症候群？

新陳代謝症候群最主要的原因是人們生活習慣多趨向於缺乏運動、高脂等不當飲食、肥胖等因素所致。

### 二、新陳代謝症候群對身體會產生的影響是什麼？

(一) 新陳代謝症候群的最主要原因是肥胖；肥胖將使脂肪包圍內臟，也使到達肝臟的游離脂肪酸增加，慢慢致脂值蛋白的合成增多，形成高血脂症。

(二) 過多的游離脂肪酸，也會使胰島素的作用受阻，讓血糖不穩定，形成糖尿病。並且內臟脂肪沈積會使血中的 PAI-1 增加，導致血液容易凝結，增加動脈粥狀硬化、中風、缺血性心臟病的罹患率。

3. 肥胖會讓血管阻力增強，是導致高血壓的主要之一。

### 三、新陳代謝症候群診斷的標準是什麼？

下列五項危險因子中，若包含三項或以上者屬之：

- 體重超過標準範圍且大部分胖在腹部

腰圍：男性 90 公分

女性 80 公分

或身體實質量指數(BMI) 高於 27

- 血壓  $\geq 130/80$ mmHg
- 三酸甘油脂值  $\geq 150$ mg/dl
- 空腹血糖值  $\geq 100$ mg/dl
- 高密度脂蛋白膽固醇：男性低於 40mg/dl，女性低於 50mg/dl

### 如何治療新陳代謝症候群？

如果已經出現檢測項目三項以上不合格時，請及時就醫，在醫師指示下控制體重、降壓藥或促進胰島素作用的藥物，以控制病情。

### 如何預防新陳代謝症候群？

一般人無論是否有糖尿病、高血脂、高血壓、肥胖等家族病史的人，都應該從年輕就開始留意自己的新陳代謝問題，並且力行熱量控制及少糖、少鹽、少油脂等飲食方式，更要積極運動。並讓生活作息正常，才能預防新陳代謝症候群的產生。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復