

預防 代謝症候群 大作戰

Metabolic Syndrome
Study Manual



序

代謝症候群目前仍只是一群容易導致心血管疾病的危險因子的總稱，而非是一個疾病，因此在診斷上仍應依其所具有各個危險因子進行臨床診斷，並告知病患。

在病人的臨床處理及照顧上，須謹記代謝症候群所提醒的概念並著重在如何協助病患減除這些危險因子。在實際的執行層面上，除了對於已經進入臨床期的各個危險因子進行必要的藥物治療外，更重要的是我們應藉著民眾較願意接受醫事人員建議的心理，在詳細了解病人的生活型態及飲食習慣後，提出建議，利用非藥物的方式針對這些易導致粥狀動脈硬化的危險因子進行介入。

衛生福利部 國民健康署

Contents

認識代謝症候群

- 什麼是代謝症候群
- 為什麼會得到代謝症候群
- 胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因
- 以腹部肥胖偵測代謝症候群的理由
- 腹部肥胖跟身體質量指數是不是相同
- 為你的身體把關，避免腹部肥胖

預防代謝症候群五大招數

- 第一招：聰明選，健康吃
- 第二招：動動手，動動腳
- 第三招：不吸菸，少喝酒
- 第四招：壓力去，活力來
- 第五招：做檢查，早發現

資源補給站



認識代謝症候群

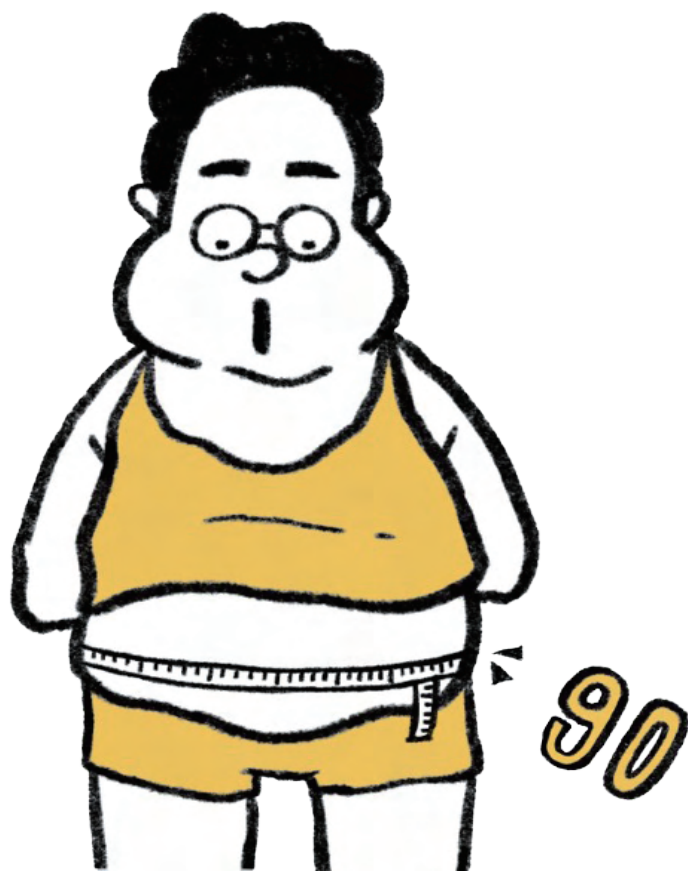
什麼是代謝症候群？

代謝症候群是「一粗、二高、血脂異常」

代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，為了方便記住，又稱作「一粗、二高、血脂異常」。然而以上這些數值都還沒有達到慢性疾病的標準，所以代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊。

代謝症候群是身體健康亮起了黃燈

代謝症候群未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的6、4、3、2倍。



成人代謝症候群的定義

20歲以上的成人，

如果有符合三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」

只要有一個危險因子符合，則稱為「代謝症候群的高危險群」

	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分(35吋半) 女性 ≥ 80 公分(31吋半)
		收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
二高	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克/100C.C.
	三酸甘油酯偏高(TG)	≥ 150 毫克/100C.C.
血脂異常	高密度酯蛋白 膽固醇偏低 (HDL)	男性 < 40 毫克/100C.C. 女性 < 50 毫克/100C.C.



代謝症候群的人多嗎？

其實代謝症候群高危險群的人更多！

據民國91年行政院衛生署國民健康局研究發現：

在台灣，20歲以上，每十個人當中，有1.6個人屬代謝症候群。

有3.5個人腹部肥胖，也就是代謝症候群高危險群，至少每10個人

人中有3.5人以上，因為還有其他危險因子還沒算進去。

為什麼會得到代謝症候群？

遺傳因素約佔20%

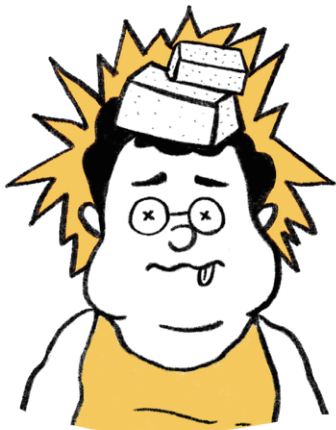
家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。

不良生活型態約佔50%

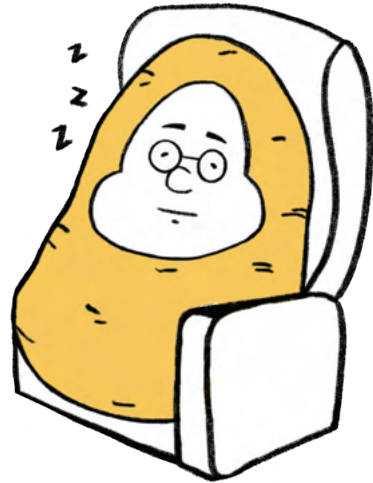
低纖、高糖、高油飲食習慣的人容易有代謝症候群



壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間易變成代謝症候群



習慣抽菸的人得到代謝症候群機率是從不抽菸的人的1.5倍



活動量低的人，得到代謝症候群的機率是活動量高的人1.7倍到2倍



經常過度飲酒的人，因為酒的熱量高，一旦飲酒超過一份酒精當量，也就是啤酒約280C.C.，紅酒約110C.C.或高粱約30C.C.，容易導致腹部肥胖

胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因

內臟脂肪堆積

內臟脂肪，活性大，會釋放出游離脂肪酸，當游離脂肪酸流入肝臟，會導致胰島素阻抗。（判斷最準確的方法是電腦斷層攝影）



什麼是胰島素阻抗？

也就是細胞對胰島素產生抗拒，導致胰島素敏感度變差，細胞便無法透過胰島素吸收葡萄糖，身體代謝就會出問題。

以腹部肥胖偵測代謝症候群的理由

腹部肥胖→可推知內臟脂肪活躍→發生胰島素阻抗→導致代謝異常→也帶來血壓偏高、血糖偏高、血脂異常等危險因子群聚現象(即是代謝症候群)→引發慢性疾病。



腹部
肥胖

血糖
偏高

血壓
偏高

群聚
現象

三酸
甘油酯

高密度脂蛋白
膽固醇偏低

腹部肥胖與身體質量指數是不是相同

人體的脂肪有2種

皮下脂肪

皮下脂肪穩定，不會釋放出游離脂肪酸。

內臟脂肪

內臟脂肪，活性大，會釋放出游離脂肪酸，流入肝臟，導致胰島素阻抗。

身體質量指數(Body Mass Index，稱BMI) 計算：

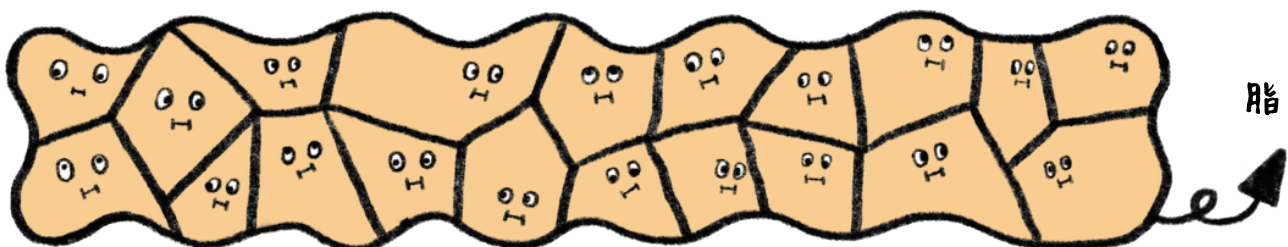
$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$$

代表整體肥胖程度(因體重包括肌肉、皮下脂肪、內臟脂肪等，較不易推估內臟脂肪)。

≠

腹部肥胖，
可推估內臟
脂肪多寡。

若以「身體質量指數」將會有部分誤差
故偵測代謝症候群，要以「腹部肥胖」較適合



為你的身體把關，避免腹部肥胖

腹部肥胖：就是腰圍過粗！

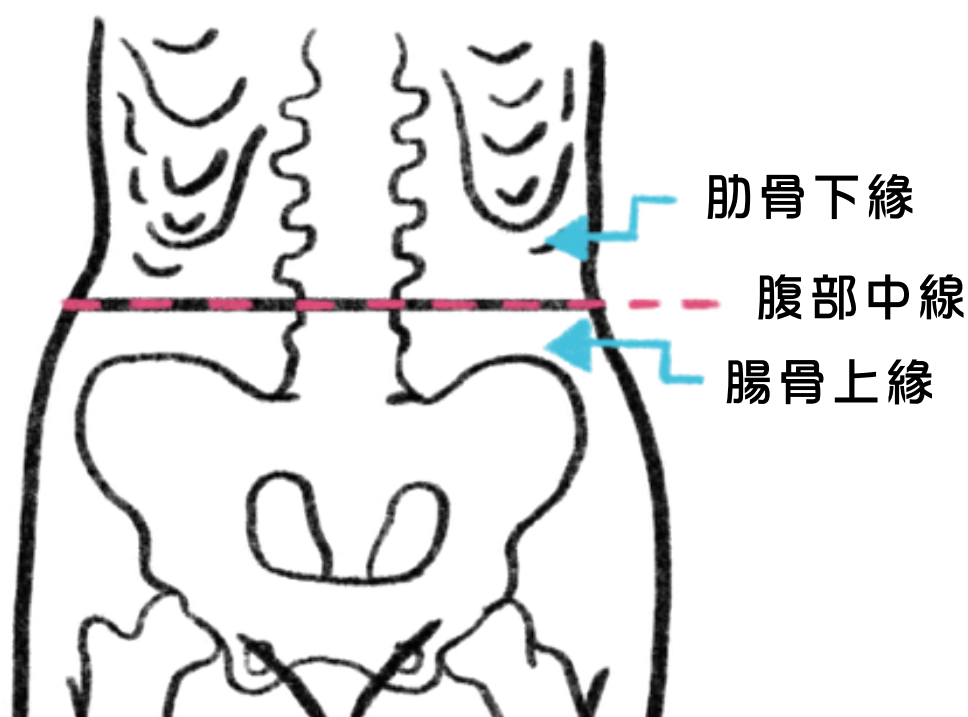
腰圍過粗：以正確的方法測量出的腰圍值為

男生 ≥ 90 公分 (35 吋半)

女生 ≥ 80 公分 (31 吋半)

正確測量腰圍的方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值



預防代謝症候群 五大招數

第一招



聰明選、健康吃

第二招



動動手、動動腳

第三招



不吸菸、少喝酒

第四招



壓力去、活力來

第五招



做檢查、早發現

第一招：聰明選、健康吃

我吃得「健康」嗎？

您平常都吃些什麼？有助於身體健康嗎？不妨來做個小測驗，請在每題得分處畫○，最後將分數合計，看看自己的飲食是否「健康」？

	很少	有時	經常
1. 我經常吃油炸食物	1	2	3
2. 我經常吃醬瓜、醬菜類等醃製品	1	2	3
3. 我經常吃肉類的皮和焗肉飯	1	2	3
4. 我經常吃香腸、熱狗、火腿等加工製品	1	2	3
5. 我經常喝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1	2	3
6. 我經常吃蛋糕、冰淇淋、中式糕點	1	2	3
7. 我經常外食	1	2	3
8. 我很少吃蔬菜	1	2	3
9. 我很少吃水果	1	2	3
10. 我很少喝低脂或脫脂奶	1	2	3

紅

如果您是21-30分，表示健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門！

黃

如果您是13-20分，表示健康正在亮黃燈，一不小心就會亮起紅燈哦！

綠

如果您是10-12分，恭喜您的健康狀況是綠燈，要繼續保持哦！

營養均衡最重要

天天要吃六大類

「均衡飲食」是指每天適量的攝取六大類食物，達到各種營養素的需要量，以維持身體的正常功能與活動。

六大類食物：

1. 五穀根莖類（主食類）
2. 蛋豆魚肉類
3. 奶類
4. 蔬菜類
5. 水果類
6. 油脂類

成人建議量：



如何選擇適當的六大類？

要預防代謝症候群，建議您以六大類為原則：



多吃加工少的五穀雜糧或根莖類，而少吃精緻含糖食物，例如：糕餅類

料理食物時，盡量少油。並選用植物油，如橄欖油、芥花油、苦茶油、芝麻油等。或用堅果種子類如腰果、核桃、松子等入菜，取代烹調用油



奶類盡量以低脂或脫脂乳製品為主

適量蛋白質的攝取：可多選用豆類、魚類或家禽類，少吃加工肉品，例如：香腸、熱狗、火腿等



蔬菜要多吃，水果要適量

好好運用「三低一高」飲食口訣

「三低一高」：低糖、低油、低鹽、高纖

它們的好處有：



低糖：可減少熱量，避免三酸甘油酯過高。所以應避免吃精緻糖的食物，例如：汽水、蛋糕、冰淇淋、糖果等高糖食物

低油：可減少熱量攝取、有降低壞的膽固醇(LDL)作用。所以盡量避免油炸、油煎和炒食物



低鹽：可以改善血壓偏高的情況

高纖：纖維會吸附食物中的油脂和膽固醇，然後從大便中排出。所以有減少血液中膽固醇的作用，尤其是水溶性纖維質



外食也可以吃得很健康！

平常盡量選擇蒸、煮、滷、涼拌、燙類的食物，減少吃下過多的油。請老闆少放鹽和肉燥，記得多選擇含纖維質多的蔬菜跟水果。



第二招：動動手、動動腳

我的活動量足夠嗎？

想想看下列情況，如果是的話，請在□內打勾。

- 我平常都坐著工作，忙到沒時間起來走動
- 我上下樓能搭電梯就搭電梯，就算要到二樓也不會走樓梯
- 我常常坐著看電視或上網
- 我很少從事戶外活動
- 我很少花時間做家事
- 我很少花時間做運動
- 我不喜歡流汗和喘氣的感覺
- 我放假時喜歡在家睡覺，不喜歡外出活動



打完勾後若有超過三項以上，就表示您平常活動量過少，肥胖容易上身。最好的解決辦法，就是開始運動！



運動一分鐘，多活四分鐘

運動好處多：

- 可以維持理想體重
- 可以提升胰島素敏感度
- 可以提升「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL)
- 促進骨骼、肌肉、關節的功能，增加鈣質吸收
- 促進手眼協調、避免跌倒
- 預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性疾病
- 提高自信，降低憂鬱和焦慮，個性更積極樂觀

如何開始我的動態生活

方式	好處
慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、太極拳、外丹功、有氧運動	1. 增進心、肺及血液循環等功能 2. 預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等

增強心肺功能的運動

方式	好處
仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身	1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力 2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛 3. 提升身體代謝率

增強肌肉更有力的運動

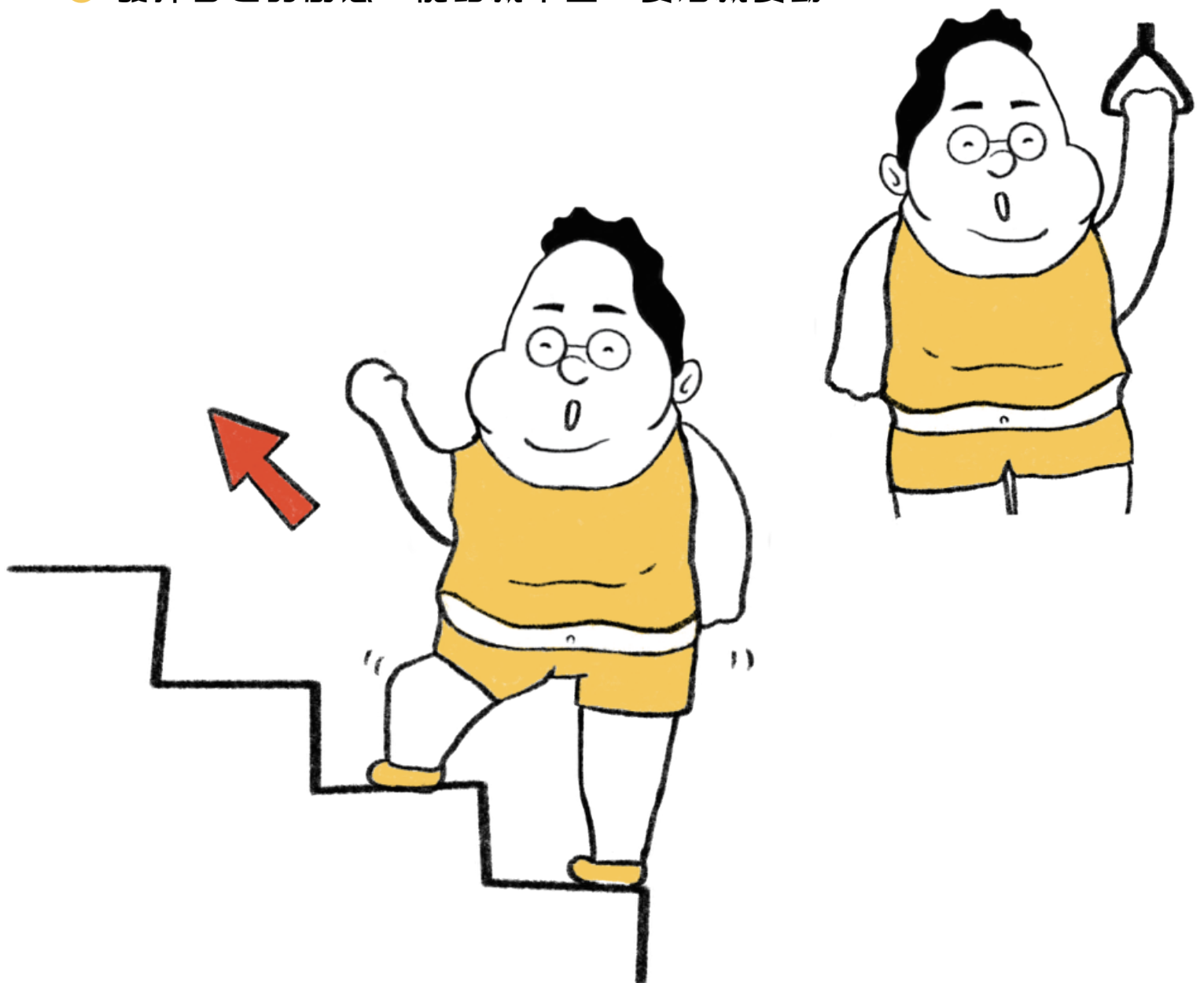
方式	好處
伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈等	1. 放鬆緊繃的肌肉跟僵硬的關節，讓它能夠輕鬆自如 2. 減少扭傷、拉傷、腰痠背疼等運動傷害

增強肌肉及關節柔軟度的運動

很忙，沒時間運動怎麼辦？

善用零星時間做運動：

- 坐著看電視、打電腦的時候，可以多做上下肢伸展運動
- 上下樓盡量走樓梯
- 洗碗時，可以練習蹲馬步，鍛鍊大腿肌肉
- 看電視時，拿起啞鈴或裝滿600c.c.水瓶（如小瓶礦泉水）舉上、舉下鍛鍊手臂肌力
- 在公車和捷運站著時，可夾緊大腿、縮小腹，鍛鍊腹部和大腿肌肉
- 發揮自己的創意，能站就不坐，要活就要動



第三招：不吸菸、少喝酒

吸菸和喝酒對健康的危害很大



1. 慢性支氣管炎
2. 肺氣腫
3. 心血管疾病
4. 糖尿病
5. 骨質疏鬆症
6. 癌症
7. 容易導致胎兒早產或流產



1. 酒精性肝炎
2. 脂肪肝
3. 肝硬化
4. 胃潰瘍
5. 十二指腸潰瘍
6. 糖尿病
7. 中風及心血管疾病

要戒菸酒，有絕招

想吸菸時，用冷水洗臉，
轉移注意力精神也會變好



多喝水、多排尿、多運動
，降低菸癮

深呼吸，放鬆心情



從減少飲酒量、減低酒精
濃度開始

尋求家人協助，增強戒癮
的決心



善用醫院開設的戒菸門診
、戒酒門診

第四招：壓力去、活力來

處理壓力的好撇步！

生活的壓力有大大小小，您知道怎麼面對壓力，保持生命的活力嗎？

Q 我平常工作壓力大，下班後還是沒辦法放鬆，怎麼辦？

Q 朋友向我借錢，卻遲遲不肯還，錢都拿不回來，壓力好大睡不著，怎麼辦？

A 不妨試試下列方法：

- ✓ 面對問題不要拖延，避免壓力不斷堆積
- ✓ 找人討論，一起想辦法解決問題
- ✓ 朝正面積極的方向去思考



壓力大到受不了，怎麼辦？

Q 在學校一直不快樂，讀書沒有勁，也沒有好朋友陪伴，對於未來常覺得沒有希望，該怎麼辦？

A 如果前面的方法都嘗試過了，卻還是沒有改善問題，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助



第五招：做檢查、早發現

定期做健康檢查

測量腰圍、血壓值、空腹血糖值、血脂值

早發現，設法改善



有了健康，世界才是你的！

資源補給站

代謝症候群相關諮詢機構

各醫院新陳代謝科

各醫院運動減重班

各縣市衛生局、衛生所

代謝症候群相關資源網站

行政院衛生署國民健康局／中老年保健／代謝症候群

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

行政院衛生署食品資訊網／營養與健康

http://food.doh.gov.tw/chinese/health/ealth_1_2.htm

台灣e院

<http://sp1.cto.doh.gov.tw/doctor/>

健康九九衛生教育網

<http://www.health99.doh.gov.tw/>

教育部體適能網站

<http://www.anti-fat.idv.tw/>

中華民國糖尿病學會

<http://www.endo-dm.org.tw/dia/>

台灣血脂衛教協會

<http://edu.lipid.com.tw/>

財團法人千禧之愛健康基金會

<http://www.1000-love.org.tw>

