



談三高---血壓、血糖、血脂

三高

衛生署調查統計顯示，國內中老年人逾六成受高血壓、高血脂、高血糖「三高」所困擾，成爲健康隱憂。

根據衛生署每年統計顯示，國人十大死因中有四項與代謝症候群相關，其中最主要的危險因子就是高血壓、高血脂和高血糖等「三高」；中華民國糖尿病學會秘書長郭清輝醫師表示，**只要有高血壓、高血脂或高血糖中的任一高，就必須同時留意罹患其他二高的可能性，因爲三高之間的關聯猶如三胞胎密切相關。**

衛生署國健局一份台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之盛行率調查指出，約 20 至 60% 糖尿病患者有高血壓；糖尿病合併血脂異常的機會也有 50% 左右；而血膽固醇值愈高，得到冠狀動脈心血管疾病的危險性愈高；40 歲以上的中年人罹患此三高的比例相對提高。

健康一身

換得一生

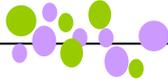
陳淑芬

資深執業藥師

代謝症候群新觀念

1988 年，史丹佛大學的Reaven醫師則將一群心血管疾病的危險因子，如：高血壓，血糖耐受性不良、高三酸甘油酯血症合併高密度脂蛋白膽固醇(HDL) 偏低等，稱之爲X症候群，其原因多與因肥胖而引致的胰島素功能不佳，亦即胰島素阻抗性有關，所以也被稱之爲胰島素阻抗性症候群，由於多數患者無法歸類爲明確的疾病，而且醫師無法處方藥物治療，僅能給予生活型態衛教。隨著肥胖盛行率逐年攀升，肥胖症也被許多國家視爲一種疾病，世界衛生組織（WHO）投入相當多的資源進行研究X症候群。

1998 年WHO建議使用「代謝症候群」(Metabolic syndrome)的統一名稱及定義。美國國家膽固醇教育計畫(NCEP)於 2003 年對於新陳代謝症候群賦予明確定義，目前學會多以NCEP ATP III的定義認定。



代謝症候群定義

代謝症候群指的是一群和代謝有關的危險因子，包含了下列五個項目：

1. 男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ；女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$
2. 血壓增高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
3. 空腹血糖值升高 $\geq 110\text{mg/dl}$
4. 三酸甘油酯升高 $\geq 150\text{mg/dl}$
5. 高密度脂蛋白膽固醇降低(HDL-C)：男性 $< 40\text{mg/dl}$ ；女性 $< 50\text{mg/dl}$

有以上五項中的三項危險因子就可稱為代謝症候群。

目前大部份的研究顯示，代謝症候群形成的原因和胰島素抗性增高有關，換言之，胰島素抗性增高的人，身體必需分泌更多的胰島素來幫助血糖降低，而這些過多的胰島素也會造成其它的副作用，如血脂肪升高，影響腎臟而使血壓升高等等。久而久之，相關的心血管疾病、腦血管疾病及糖尿病發生機會就會大增。至於為何胰島素抗性會增高呢？目前的研究所知，除了可能和基因及環境有關之外，最重要的二個原因就是**體重過重及減少活動**。

下列的因子會增加你得到代謝症候群的機會：

1. 年齡，年齡愈大，發生率愈高。
2. 種族，亞洲人及西裔美國人發生比率較高。
3. 肥胖。

4. 有糖尿病的家族史或曾經有過妊娠糖尿病的人。

5. 有高血壓、心血管疾病、或多囊性卵巢症候群的人。

代謝症候群治療目標

代謝症候群相關治療有下列目標：

體重：控制在理想範圍，男生腰圍 < 90 公分，女生腰圍 < 80 公分。

血壓：控制低於 130/80 毫米汞柱

血脂肪：總膽固醇小於 200mg/dl，三酸甘油酯小於 150mg/dl，低密度膽固醇小於 100mg/dl，高密度膽固醇小於 45mg/dl

血糖值：糖化血色素小於 6.5

飲食：合乎生理、生活需要攝取。

預防之道

從平時做起 健康每一天

遠離代謝症候群

飲食、運動、減重 **4 3 3** 原則

千禧之愛健康基金會根據治療性的生活型態改變準則，提倡飲食、運動、減重 **4 3 3** 原則，方便民眾遵循，其中包括了**飲食四原則**（一少一多兩限制）：**減少總脂肪與飽和脂肪攝取、增加蔬果、水果、豆類、全穀物及果仁類攝取、限制糖的攝取、限制鹽（鈉）的攝取**。**運動三叮嚀**：**持之以恆、循序漸進、每天至少 30 分鐘的中度運動量**。**減重三法寶**：**減少熱量攝取、避免易引起食慾的行為、不要跳過或延後正餐**。

飲食四原則

一、減少總脂肪與飽和脂肪的攝取，轉而攝取不飽和脂肪，並逐步將反式脂肪酸從飲食中剔除。

■ 過多脂肪的攝取是心血管疾病與一些癌症的危險因子。

■ FDA食用 ω -3 多元不飽和脂肪酸，可減少罹患冠心病。

■ 反式脂肪酸是心血管疾病的危險因子，因此應減少食用人造奶油、酥油、及使用這些原料之烘焙和點心食品。

二、增加水果、蔬菜、豆類、全穀物、以及果仁類的攝取

三、限制糖的攝取，含糖量較高的飲料、餅乾、糖果，大部份只提供熱量；過量攝取不僅造成熱量過多，也容易造成其他營養素攝取不足。

四、限制鹽(鈉)的攝取，特別留意「隱形鹽份」，如醃漬物、味精(含鈉)、豆瓣醬、味增、蕃茄醬、醬油、胡椒鹽等調味料的攝取。

運動三叮嚀

一、持之以恆地運動。

二、以漸進規律方式來增加運動量。

■ 從輕度運動，例如：慢走(4 公里/小時)，漸進至中度，例如快走(6.4 公里/小時)、騎腳踏車，視身體狀況增至重度活動，例如：快走(10 公里/小時)游泳。

三、規律的運動次數：每天至少 30 分鐘的中度活動量。

再多的理想支票
都要健康作背書

實法三重減

一、減少熱量攝取，但不影響滿足感。

■ 細嚼慢嚥，研究顯示，大腦需要至少 15 分鐘的時間才能接收到已經進食的訊號。

■ 增加蔬果的攝取量，蔬果可提供飽足感，卻不會增加過多的熱量。

■ 使用較小的盤子，讓食物份量看起來大一些。

二、隨時注意容易引起食慾的行為，例如看電視時吃洋芋片。

三、不要跳過正餐不吃或延後正餐時間，以免更加飢餓，造成吃更多的情況。

* 本文資料引用自:【KingNet 國家網路醫院】

