

## 隱形殺手 —代謝症候群

文字／圖片 詹欣隆醫師

志明前幾天到醫院做了例行性的身體健康檢查，檢查報告出來後，醫師向他解釋：「先生，您的空腹血糖值偏高，已經超過100mg/dL，而且血壓一直以來都維持在收縮壓130毫米汞柱以上，舒張壓也都經常超過85毫米汞柱以上，再加上你腰圍超過90公分，目前已經屬於代謝症候群的族群。」

志明聽得一頭霧水，代謝症候群是什麼？我並沒有感到不舒服的症狀啊！是不是表示我有高血壓又有糖尿病？怎麼聽起來感覺很嚴重呢？

### 「代謝症候群」是什麼？

「代謝症候群」不是指一種特定的疾病，而是身體健康出現危險的一些訊號，而這些訊號又與腹部或內臟脂肪堆積形成的中心型肥胖、血脂異常、血壓偏高及血糖偏高等有關。

「代謝症候群」之前被稱為「胰島素阻抗症候群」或稱「X症候群」根據研究顯示，20歲以上的成年人代謝症候群盛行率為19.7%，也就是說五個成年人中就有一個是「代謝症候群」的個案，而且這種趨勢會隨著年齡增加。衛生署公布的99年度國人十大死因，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾及腎病變，均與「代謝症候群」有關，因此把「代謝症候群」稱為隱形殺手，可以說是實至名歸。

「代謝症候群」是現代人面臨的新健康課題，根據衛生署國民健康局的定義，只要符合代謝症候群5項指標中的其中3項，你就是屬於「代謝症候群」的一員了，5項指標如下：

#### (1) 腹部肥胖：

腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$ 。

#### (2) 血壓偏高：

收縮血壓（SBP） $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓（DBP） $\geq 85\text{mmHg}$ 。

#### (3) 血糖偏高：

空腹血糖值（FG） $\geq 100\text{mg/dL}$ 。

#### (4) 高密度脂蛋白膽固醇偏低（HDL-C）：

男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。

#### (5) 三酸甘油酯偏高：

（TG） $\geq 150\text{mg/dL}$ 。

### 「代謝症候群」有什麼症狀？

基本上「代謝症候群」只是一種預警的機制，除非已經到了引發疾病的程度，不然通常沒有症狀也不會感到不舒服，因此往往容易被忽略，才會被稱為現代人的隱形殺手。「代謝症候群」既然是罹病的前兆，認定的標準自然更嚴格，例如糖尿病的診斷標準是空腹血糖要高於126 mg/dL，那麼代謝症候群的標準就會提前到100 mg/dL。因為罹患糖尿病代表血糖長期維持在這個濃度會讓視網膜產生病變，但事實是血糖濃度只要超過100 mg/dL，動脈血管就會慢慢產生變化。如果你發現這個警訊就應該針對其他腰圍、血壓、高密度膽固醇、三酸甘油酯等4個項目再進一步檢查，看看是否合併其他超過標準的異常現象。同樣的道理，如果有血壓偏高的問題，也要



腰圍是最容易檢測的代謝症候群指標。