

關於代謝綜合症

美國心臟協會(American Heart Association)

何謂代謝綜合症？

代謝綜合症集合了多種代謝高危因素。當這些高危因素在病人身上一起出現的話，罹患心血管疾病的機率將高於只出現一個因素的病人。

例如，高血壓本身是一種嚴重的身體狀況，但當病人同時具有高血壓、空腹血糖水平以及中央肥胖的話，這個病人可能會被診斷為患上代謝綜合症。由於有多種高危因素同時呈現，因此這個病人有較大機會患上心血管疾病。

代謝綜合症是一種嚴重的健康狀況，目前影響約 35% 成年人，讓他們有較大風險罹患心血管疾病、糖尿病、中風以及與動脈壁累積脂肪相關疾病。而代謝綜合症的根本成因包括肥胖、超重、缺乏運動以及遺傳因素。

高危因素包括甚麼？

當一個人經測量呈現以下三種或以上症狀，即代表患上代謝綜合症：

- 腹部肥胖（又稱中央肥胖）
- 三酸甘油酯水平達每分升血液 150 毫克 (mg/dL) 或以上
- 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-Chol) 男性低於 40 mg/dL，而女性則低於 50 mg/dL
- 收縮壓（血壓，頂部數字）的水銀達 130 毫米 (mm Hg) 或以上
- 舒張壓（血壓，底部數字）的水銀達 85mm Hg 或以上
- 空腹血糖達 100mg/dL 或以上
- 胰島素阻抗或葡萄糖耐受性不良（身體未能正常使用胰島素或血糖）

雖然代謝綜合症是一種嚴重的身體狀況，但可以透過減輕體重、多做運動、多吃含有豐富全穀類、水果、蔬菜和魚類等有利於心臟健康的食物，加上與醫療服務提供者合作，定期監測和控制血糖、血膽固醇和血壓，這樣就可以顯著減少患上代謝綜合症的風險。

備註:

並不保證及意味翻譯內容的準確性，如對翻譯內容產生任何有關準確性問題，請到 http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MetabolicSyndrome/About-Metabolic-Syndrome_UCM_301920_Article.jsp 參閱正式原文版本。