



代謝綜合症

Metabolic Syndrome

什麼是代謝綜合症？

代謝綜合症不只是一種疾病而已，而是一組代謝功能失常的疾病。當一個人有多種危險因素時，他/她可能會被診斷患有代謝綜合症。代謝綜合症患者患心臟疾病，糖尿病和中風的風險更高。

代謝綜合症的危險因素

危險因素包括肥胖症，糖尿病，缺乏運動，遺傳及年齡老化。

代謝綜合症的診斷

是否患有代謝綜合症，診斷的依據必須有下列 3 項或以上的危險因素：

- 腹部脂肪過多
 - 男性腰圍 40 英寸或以上
(亞裔男性 35 英寸或以上)
 - 女性腰圍 35 英寸或以上
(亞裔女性 31 英寸或以上)
- 甘油三酯過高 150mg/dL 或以上
- 好膽固醇(高密度膽固醇)過低
 - 男性 40mg/dL 或以下
 - 女性 50mg/dL 或以下
- 血壓過高 130/85 或以上
- 空腹血糖過高 100mg/dL 或以上



代謝綜合症的預防及治療

代謝綜合症是一組嚴重的疾病，但可以治療。你可以通過改變生活方式，來降低你患病的風險：

- 保持健康的體重：按照醫生的指示減輕體重。
- 多活動：每週應最少做 150 分鐘的中強度體力活動。你可以在一天裡將運動時間分為幾個短暫 10 分鐘的時段。請諮詢您的醫生或物理治療師有關合適您的運動。
- 進食有益心臟健康的食物：多包括全穀類食物，蔬菜，水果，低脂或脫脂乳製品，瘦的肉類和魚。避免加工食品，氫化植物油，過量的鹽和糖。有關個人的飲食營養資訊，請諮詢註冊營養師。
- 戒煙。
- 與您的醫生合作，控制你的血糖，膽固醇和血壓度數。

如欲獲取更多有關資訊，請瀏覽美國心臟協會網站：

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MetabolicSyndrome/Metabolic-Syndrome_UCM_002080_SubHomePage.jsp#
(英文)

http://zh.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/What-Is-Metabolic-Syndrome_UCM_308871_Article.jsp#.WEYUSeQm6hc (中文)