

代谢综合症

Metabolic Syndrome

什么是代谢综合症？

代谢综合症不只是一种疾病而已，而是一组代谢功能失常的疾病。当一个人有多种危险因素时，他/她可能会被诊断患有代谢综合症。代谢综合症患者患心脏疾病，糖尿病和中风的风险更高。

代谢综合症的危险因素

危险因素包括肥胖症，糖尿病，缺乏运动，遗传及年龄老化。

代谢综合症的诊断

是否患有代谢综合症，诊断的依据必须有下列 3 项或以上的危险因素：

- 腹部脂肪过多
 - 男性腰围 40 英寸或以上
(亚裔男性 35 英寸或以上)
 - 女性腰围 35 英寸或以上
(亚裔女性 31 英寸或以上)
- 甘油三酯过高 150mg/dL 或以上
- 好胆固醇(高密度胆固醇)过低
 - 男性 40mg/dL 或以下
 - 女性 50mg/dL 或以下
- 血压过高 130/85 或以上
- 空腹血糖过高 100mg/dL 或以上



代谢综合症的预防及治疗

代谢综合症是一组严重的疾病，但可以治疗。你可以通过改变生活方式，来降低你患病的风险：

- 保持健康的体重：按照医生的指示减轻体重。
- 多活动：每周应最少做 150 分钟的中强度体力活动。你可以在一天里将运动时间分为几个短暂 10 分钟的时间段。请咨询您的医生或物理治疗师有关合适您的运动。
- 进食有益心脏健康的食物：多包括全谷类食物，蔬菜，水果，低脂或脱脂乳制品，瘦的肉类和鱼。避免加工食品，氢化植物油，过量的盐和糖。有关个人的饮食营养资讯，请咨询注册营养师
- 戒烟。
- 与您的医生合作，控制你的血糖，胆固醇和血压度数。

如欲获取更多有关资讯，请浏览美国心脏协会网站：

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)