

國立成大醫院斗六分院新聞稿

日期：101.09.07

控制代謝症候群 遠離慢性病

網址：d6www.hosp.ncku.edu.tw

發表日期：101.09.07（五）

電話：05-5332121 轉 6203

發表時間：10:30AM 寄發 E-MAIL

發表地點：成大斗六分院

發表人：糖尿病內分泌科／梁怡鈴醫師

隨著夏季即將進入尾聲，民眾對於打擊脂肪仍不可懈怠，根據成大斗六分院糖尿病內分泌科梁怡鈴醫師表示，許多民眾患有代謝症候群仍不自知，根據最近一次的台灣營養健康狀況變遷調查，我國在 18 歲以上的成年人中，有高達 31.5% 的女性與 25.5% 的男性患有代謝症候群，而肥胖則是代謝症候群的重要象徵，且常會伴隨高血壓、血糖及血脂異常等，更有許多研究指出，代謝症候群不但會增加心血管疾病及第二型糖尿病等慢性疾病的危險性，也會造成其死亡率上升，因此民眾對於代謝症候群不可輕忽！

成大斗六分院糖尿病內分泌科梁怡鈴醫師說，代謝症候群不是疾病，而是一種疾病前期的概念，以個別危險因子來看，所訂定的判定值處在輕度異常還未達到傳統認為需要治療的門檻，然而當多個危險因子聚集出現，則明顯增加心血管疾病與糖尿病等的風險。梁醫師指出，代謝症候群可由五項因子來判定，若符合其中三項（含）以上即可判定為代謝症候群：

腹部肥胖	腰圍男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 或舒張壓 ≥ 85 mmHg，或者有使用降血壓藥物
血糖偏高	空腹血糖 ≥ 100 mg/dL，或有使用降血糖藥物
三酸甘油酯偏高	血中三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇（HDL）過低	男性 < 40 mg/dL，女性 < 50 mg/dL

梁怡鈴醫師呼籲民眾對於代謝症候群應提高警覺，一旦發現自身有任一個危險因子，就應該去找尋是否有其他高度相關的危險因子存在，以及早進行預防性介入，期望降低日後進展至疾病與併發症的風險。

最後梁醫師提醒民眾，要預防代謝症候群的發生，或已有代謝症候群需要控制者，沒有任何捷徑或特效藥，最重要的還是生活型態的改變，藉由健康的飲食習慣及增加體能活動，達到減少肥胖、改善代謝指標等心血管疾病危險因子的效果，才是預防疾病的不二法門。

梁怡鈴醫師資歷：

專科別	現職	經歷
內科、內分泌 新陳代謝科	國立成功大學附設醫院斗六分院 專任主治醫師	國立成功大學醫學院附設醫院內科部 內分泌新陳代謝科總醫師 國立成功大學醫學院附設醫院內科部 總醫師 國立成功大學醫學院附設醫院內科部 住院醫師

專長
一般內科疾病、糖尿病、代謝症候群、甲狀腺疾病其他內分泌疾病

新聞聯絡人：管理中心行政組／陳佩君

電話：(05)533-2121分機6203