

為自己健康加值！ 定期成人健檢、 防治代謝症候群

「千金難買早知道」這句老話在現代醫學中依然適用，但我們現代人是幸運的。隨著科技與醫療的進步，我們有機會透過健康檢查提早預防和控制許多重大疾病，避免病情演變到不可挽回的地步。



文 / 莊海華

國泰綜合醫院社區醫學部主任

定期健康檢查，預防重於治療

健康檢查不僅是一種問題發生後的補救措施，更是一項重要的預防手段。透過定期檢查，我們可以早期發現隱藏的健康問題，在疾病未顯現或症狀輕微時介入治療，防患於未然。例如，國民健康署提供的免費成人健康檢查，正是我們檢測「代謝症候群」風險的重要工具之一。

代謝症候群：潛伏的健康警報

代謝症候群是一組與多種慢性病相關的危險因子。若不及時處理，代謝症候群患者罹患糖尿病的風險是一般人的6倍，高血壓風險是4倍，高血脂風險是3倍，而心臟病和中風的風險則高達2倍。這些疾病可能使患者的生活品質大幅下降，甚至危及生命。根據世界衛生組織數據，每年全球有4,100萬人死於慢性病，佔總死亡人數的71%。

如何診斷代謝症候群？

診斷代謝症候群需符合以下五項指標中的三項或更多：

- 1.腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ （35吋），女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ （31吋）。
- 2.高血壓：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- 3.高血糖：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
- 4.高三酸甘油酯： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
- 5.低高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）：男性 $<40\text{mg/dL}$ ，女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

此外，胰島素抗性是代謝症候群的重要成因之一。當身體對胰島素的反應降低時，血糖調控能力下降，增加糖尿病風險。因此，代謝症候群也被視為糖尿病的「前奏曲」。

預防代謝症候群：健康從生活開始

有效的防治策略包括以下幾點：

- 1.健康飲食：選擇高纖、低脂的飲食，避免加工食品和含糖飲料，控制總熱量攝取。
- 2.規律運動：每週進行至少150分鐘的中等強度運動，結合有氧與肌力訓練，可改善代謝功能並控制體重。

- 3.壓力管理：透過冥想、運動等方式緩解壓力，避免壓力對代謝的負面影響。
- 4.戒菸限酒：戒除吸菸，並控制飲酒量，以降低心血管負擔。
- 5.維持健康體重：肥胖是代謝症候群的主要危險因素，減重能顯著改善血糖、血壓及血脂指標。
- 6.定期健康檢查：追蹤體重、血糖、血壓和血脂，根據醫師建議調整生活方式，避免風險累積。

體重管理：代謝健康的基石

控制體重對於預防代謝症候群具有關鍵作用。研究顯示，僅需減少5-10%的體重，就能明顯改善胰島素敏感性，降低血壓和血脂指數，從而減輕代謝負擔。某些糖尿病患者若能將體重降到正常範圍，甚至有可能達到「疾病緩解」狀態-意即不再需要使用血糖藥物！但減重是困難的，除了「少吃多運動」，若能找到專業醫師給予飲食控制、運動計畫等建議，並且在必要時使用藥物或代謝手術干預，都可以大幅增加達標的機會。

愛護自己，健康加值

健康是人生最大的財富，也是最值得的投資。定期健康檢查是我們發現隱患、守護健康的重要途徑。從今天起，讓我們每天問自己：「我的健康加值了嗎？」用行動守護自己的健康與幸福，活出更精彩的人生！



國民健康署亦提供免費5項癌症篩檢 歡迎多加利用

- ✓ 肺部低劑量電腦斷層檢查
- ✓ 糞便潛血檢查
- ✓ 乳房攝影檢查
- ✓ 子宮頸抹片檢查
- ✓ 口腔黏膜檢查



掃描QR Code
立即線上預約

