

器官移植與三高防治

★ 臺中榮總新陳代謝科主治醫師 沈宜靜

認識代謝症候群

五大警訊指標有腰圍過粗、血壓偏高、高密度蛋白膽固醇過低、空腹血糖值偏高、三酸甘油脂偏高，若三項或以上超標，即為代謝症候群。一旦罹患代謝症候群，未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍及2倍，不可輕忽對健康的危害。

認識器官移植後糖尿病

器官移植後糖尿病的發展與三大因素有相關：

1. 無法改變的危險因素：家族史、年齡與種族。
2. 可以改變的危險因素：高血壓、高血脂、高血糖等三高及肥胖，與愛喝飲料吃零食、蔬果不足及重口味、不愛運動及坐整天、不量體重

及不篩檢、忽視檢查及不追蹤。

現今公衛政策宣導普及與國民健康意識抬頭，健保提供成人健檢、老年健檢以及各項學校、職場與私人自費健檢相當普遍，除了血液檢驗值，肥胖的防治也獲得重視。肥胖的指標不只有體重，最新的健康指標是「體脂肪率」，指身體成份中脂肪組織所佔的比率，過高的體脂肪率是造成各種慢性疾病的主要導火線。

判斷肥胖的標準是30歲以下的男性「體脂肪率」大於20%；女性大於25%，30歲以上的男性「體脂肪率」大於25%；女性大於30%。身體質量指數（BMI）是體重（公斤）/身高平方（公尺），健康體重為 $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ (kg/m^2)，當BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病機率就愈高。腰圍是觀測內臟脂

代謝症候群5大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；有一項者則為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值	
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 cm (35吋)	女性腰圍 ≥ 80 cm (31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl	
三酸甘油脂偏高	≥ 150 mg/dl	

▲ 代謝症候群5大警戒指標 圖片來源：衛生福利部國民健康署 代謝症候群學習手冊 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1181>

肪與糖尿病與胰島素阻抗比較便捷，病人可以自我檢視的指標，腹部肥胖的定義：男性腰圍大於90公分；女性大於80公分。

3. 其他：免疫抑制藥物、病毒性C型肝炎、發生排斥現象、發生感染。

圍，進行健康管理。避免鹽漬加工食物，新鮮最美味、減少使用調味料、少用鹽巴清洗蔬果、保持情緒平穩、戒菸、少飲酒。如若發現異常的血液檢驗或身體檢查值，盡早向醫師諮詢討論適當的介入方式或是藥物控制。

飲食運動生活控制並監測，需要藥物治療的時候，不輕信偏方，不諱疾忌醫，早期發現早期治療，就可以避免大多數的併發症，繼續保持健康。

健康秘笈有那些呢？

健康飲食多運動、遠離三高不肥胖、拒絕代謝症候群、定期篩檢保健康。因此，要測量體重、腰

健康123 輕鬆量腰圍

腰圍在哪裡？



1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（髖骨上緣）至肋骨下緣的中間點，（並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點），同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數。

▲ 圖片來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>

◎我是18歲（含）以上的成人，如何判斷體重是否正常？

BMI 範圍值（單位：kg/m ² ）	體重是否正常
BMI < 18.5	「體重過輕」：需要多運動、均衡飲食，以增加體能維持健康。
$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	恭喜！「健康體重」要繼續保持！
$24 \leq \text{BMI} < 27$	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊~「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

▲ 身體質量指數計算

表格出處：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>

新陳代謝科主治醫師

沈宜靜

【主治專長】

內分泌、糖尿病

【門診時間】

每周二、四，上午，2311 診間

	一	二	三	四	五
早上		●		●	
下午					