

健康警示

您有代謝症候群嗎?

永德康內科診所
杜詠馨營養師

「我沒病阿！只是有紅字一點點偏高而已。」這是在診間常常聽到的一句話。代謝症候群 (Metabolic Syndrome) 是一種生活習慣病，是一種已經有國際疾病代碼的疾病 (ICD10:E88.81)，並不全然是基因遺傳導致，現在人高糖高油的飲食、抽菸喝酒、夜生活吃宵夜、3C 不離手、睡眠不足、沒有運動習慣，當你的健康揮霍殆盡，想必罩著你的不只是你的醫生。

來吧！檢視你的健康檢查報告，核對以下五項指標，如果中標三項以上，代表您是代謝症候群的高危險群。

指標一 腰圍

(以下3個條件符合任1個)

- 1 女性 ≥ 80 公分 (褲子約 31 吋)
- 2 男性 ≥ 90 公分 (褲子約 35 吋)
- 3 身體質量指數 BMI ≥ 27 (BMI = 體重 (公斤) / 身高 (公尺)²)

指標二 血壓值

(以下3個條件符合任1個)

- 1 收縮壓 ≥ 130 mmHg
- 2 舒張壓 ≥ 85 mmHg
- 3 已有服用醫師處方治療降血壓藥物

指標三 血糖

(以下2個條件符合任1個)

- 1 空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL (空腹：至少 8 小時未進食)
- 2 已有服用醫師處方降血糖藥物

指標四 三酸甘油脂

(以下2個條件符合任1個)

- 1 空腹三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dL
- 2 已有服用醫師處方降血脂藥物

指標五 高密度脂蛋白膽固醇

(以下3個條件符合任1個)

- 1 女性 < 50 mg/dL
- 2 男性 < 40 mg/dL
- 3 已有服用醫師處方降血脂藥物

若您已經是高危險群，未來得到糖尿病是一般人 6 倍、各項心血管疾病也是一般人的 2-4 倍。「我已經五中三，難道就黑白了嗎？」別擔心，沒中標的可以預防，已經中標的也可以治療，您可就近至本市代謝症候群防治計畫診所 (<https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71>)

由專業團隊與您共同改善健康狀態，但能不能逆轉勝就要自己跨出下一步。

管住嘴

病從口入，趨吉避凶撇步，要遵從四低一高：降低總熱量、低糖、低油、低鹽、高纖，坊間各式各樣的流行飲食不一定適合你，能長久執行的才是真功夫。

邁開腿

每週 150 分鐘運動必須有，沒有運動習慣不要好高騖遠，先求有再求好，可以短時間累積，避免運動傷害。

近期流行的室內超慢跑是很合適的入門款有氧運動，很合適全年齡層，穿上襪子找雙鞋，手機下載節拍器調到 180 bpm/分，一般電視或手機看多久就動多久吧！

避菸酒

紙菸或電子煙使用後，讓人血壓上升心跳加快的尼古丁讓人成癮，傷心肺也致癌，雖然戒菸可能讓人變回原來的體重，但也能讓化學傷害按下停止鍵。

酒精是空熱量，在肝臟直接轉化成脂肪堆積，也是國際認證一級致癌物，檢驗數值變好之前，靠運動舒壓才是良方。

找紓壓

別用吃來發洩情緒，情緒性進食無法滿足大腦的需求，還會造成腸胃的負擔。

勤服藥

定期檢查並與醫師、營養師、衛教師一起討論後，遵從醫囑服藥。





心血管保健， 中醫師教你護好心



崇學馬光中醫診所
黃千瑞中醫師



每每看到新聞媒體報導有民眾因為心血管問題送醫救治都不勝唏噓，要如何把握黃金救援期，或是提早發現症候來避免心血管疾病呢？《素問·靈蘭秘典論》：「心者，君主之官，神明出焉。」中醫的「心」，一是主宰身體臟腑功能，二是調節神志情緒。若從西醫角度來看，「心臟」負責運送血液到全身以及調控心臟節律，而心情好壞或生理疾病例如甲亢，也會影響著心臟的功能，中西醫對於心的概念其實有異曲同工之妙。

相由心生？面相與心血管有關聯嗎

「心其華在面」，竟然可以從面部的「懸針紋」「山根橫紋」或「冠心溝」來觀察有無心血管問題，這是真的嗎？黃千瑞醫師說明，眉毛中間區域稱為印堂，印堂稱作命宮，印堂最好是光澤平滑沒有紋路，當印堂產生縱向紋路，好像懸著一根針稱之為「懸針紋」。兩眼內

側眼頭之間稱作山根，就是鼻子開始要隆起的地方，當山根低陷或出現橫向細紋，就是「山根橫紋」。「冠心溝」是耳垂出現斜向皺褶，在西醫又稱

作 Frank's sign，這是 1973 年 Dr. Frank 針對心肌梗塞患者進行問卷調查後，發現許多人出現冠心溝的比例高於對照組，而有冠心溝的人罹患缺血性心臟病或中風的風險比例也確實較高。

由於「心主血脈」，人的氣血是否充盈，可以從臉部的神情氣色顯現出來，因此，中醫望診面相確實可以觀察心血管系統的好壞以及心臟功能的穩定性。上述特徵與心血管疾病風險雖然有相關，但是黃千瑞醫師提醒大家，其實臨床醫師不會單單以此作為絕對的診斷標準，一般而言，還會詢問有沒有胸悶、心悸、心臟抽痛、或呼吸不暢等症狀，同時關心民眾有無血壓、血脂或血糖控制問題。就像是網路謠傳的舌下血管怒張代表腦部心臟血管阻塞也是不完全正確的概念，從中醫角度來看，血管瘀血呈紫黑色只能代表有血瘀表現，無法推斷是否真的生病了，中醫師是會透過望聞問切四診合參來了解民眾真正的身體狀況。



有冠心溝的耳垂

中醫怎麼看心血管問題

民眾最害怕的心肌梗塞，依症狀從中醫古籍來搜尋，與「心痛」、「胸痹」較為接近。《素問·臟氣法時論》：「心病者，胸中痛，脇支滿，脇下痛，膺背肩胛間痛，兩臂內痛。」將心絞痛、心肌梗塞發作時的

疼痛做了詳細描述。中醫師會使用炙甘草湯、丹參、三七、紅花等藥物來活血散瘀、促進血液循環。不過藥物劑量是需要由專業醫師評估開立，不建議民眾自行購買。同時也要提醒民眾，養成良好生活習慣，漸少熬夜、避免過度油膩或重口味食物、多運動，才是保持身體健康不二法門。

按摩穴位護好心

黃千瑞中醫師建議大家可以按壓神門穴及內關穴，神門及內關分別是中醫經絡的心經、心包經的穴位，有助於經絡循環。

神門穴 掌心向上，位於腕關節內側、腕橫紋末端。

內關穴 手腕內側橫紋後，往上臂約三指寬的中央處，在兩條筋之間。



◆ 癌症篩檢有補助，五癌防治來照顧，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。

◆ B、C 型肝炎篩檢資格：45-79 歲或 40-79 歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。

◆ 天天五蔬果，健康又樂活。
五蔬果指的是三份蔬菜（每份蔬菜約標準碗半碗量）加兩份水果（每份水果約為自己的拳頭大）唷！

◆ 本市 37 區衛生所皆有提供 0-3 歲兒童發展檢核服務，可為 0-3 歲兒童進行初步篩檢，歡迎家長們多加利用。

◆ 提醒您～按時帶孩子做發展檢核、留意成長進度之餘，也別忘了撥空多陪陪您的寶貝，增進親子關係。

◆ 20-64 歲代謝症候群 5 項指標符合任 3 項或糖尿病前期，請帶健檢報告至本市代謝症候群防治診所 (<https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71>)，與專業團隊共同改善您的健康狀況。

