

代謝症候群

家庭醫學科

葉姿麟醫師

修訂：2017/07/01

衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

語音掛號電話：03-5166516

人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

「親愛的老爸，父親節快樂！」每年可以親口對爸爸說這樣再平凡不過的祝福，對很多人來說，也算是個奢侈的幸福！從年青力壯的衝刺爸爸，到頭髮花白的退休爸爸，「健康」，是最容易讓人忽略，卻也是最根基的課題。

「白天衝刺了一天的腦細胞，晚上又要跟客戶加班喝酒應酬，累垮了的週末，睡覺都來不及了，哪有時間運動？我只想待在家裡當個懶人沙發馬鈴薯啊！」這是多數爸爸辛辛苦苦為了家庭奮鬥的心聲。然而，四十多歲青壯年之際不幸中風或讓人措手不及的心臟病發，讓兒女們再也無法說出「父親節快樂！」這樣的祝福，卻也是天天在上映的真實故事。

三十到四十歲的年輕爸爸們，往往忽略了均衡飲食、適當抒壓、充足睡眠、運動減重的重要性，一天一天錯誤生活習慣的累積，到了 45 歲以上的熟齡爸爸，就開始出現了代謝症候群，甚至出現了高血壓、糖尿病、心血管疾病、痛風、高血脂…

等常見慢性病。

所謂「代謝症候群」，指的是牽涉多方面代謝異常的症候群：一粗、二高、血脂異常。這些危險因子中，若有符合三個或三個以上即稱代謝症候為代謝症候群，將來高血壓、糖尿病、心血管疾病(例如中風或心肌梗塞)、甚至是癌症，都病一般人高出數倍至數十倍之多！

親愛的爸爸們，請記得均衡飲食、適當抒壓、充足睡眠、持續運動、維持適當體重，並記得多加利用國民健康署提供的免費健康檢查，照顧好您的健康喔！