

認
識

代謝症候群



特別企劃

我打敗肥胖，克服代謝症候群

代謝症候群 健康長壽的隱形殺手

代謝症候群之個人化生活型態治療

糖 vs. 代謝症候群

慢性發炎的檢測

減重比賽 經驗分享

目錄 Contents

3 焦點話題

代謝症候群

健康長壽的隱形殺手

7 廣編特刊

代謝症候群的相關檢查

8 個案探討

我打敗肥胖，

克服代謝症候群

10 減重比賽

健和診所員工

代謝症候群 減重比賽

14 生活錦囊

代謝症候群之

個人化生活型態治療

16 健康之鑰

糖 vs. 代謝症候群

18 關鍵能量

慢性發炎的檢測

發行所/健和診所

發行人/侯榮原

醫師群/心臟科 侯榮原

 胃腸科 施彬雄

 家醫科 馬毅強

編 輯/王佳蓮

發行日/民國一〇二年七月

地 址/80045高雄市新興區

 青年一路278號

電 話/(07)251-3388

傳 真/(07)251-9900

網 址/www.ch3388.com.tw

會員專屬刊物

版權所有 未經同意請勿轉載

發行人的话

親愛的讀者平安：

本期期刊主題是『代謝症候群』。代謝症候群已成為二十一世紀預防醫學的首要敵人，而肥胖更是代謝症候群的主因。現代人的飲食習慣及生活型態造就許多胖子，台灣的成人，每四位就有一位是代謝症候群；而病患在治療三高*的同時，若能改變飲食、生活型態、減重，有機會不用服藥就治好三高，還可預防心血管疾病及癌症，多好啊！

健和診所把治療代謝症候群作為今年推行預防醫學的重點，除了舉辦院內在職教育之外，更在今年3~5月期間舉行院內員工減重比賽。共有29位同仁參加，其中有14位同仁體重正常；有15位同仁體重過重或肥胖（其中有2位同仁確診為代謝症候群，年齡皆超過40歲）。在個人努力及團體的激勵之下，所有員工第一個月共減重63.6公斤，其中以2位有代謝症候群的同仁減重效果最好，分別減重6.1公斤及4.5公斤，最令人感到欣慰的是，他們原本抽血檢查的紅字，也幾乎變正常了。可見健康飲食、良好生活型態及減肥在預防疾病方面，扮演極重要的角色。

如果我們突然聽到親朋好友罹癌或猝死，心裡會感到相當難過與不捨，這時也會擔心自己的健康狀況。那麼，請您好好看一下本期刊，它詳細介紹代謝症候群如何診斷、治療與預防。

最後，我還是強調，健康飲食、良好生活型態及減肥是預防及治療代謝症候群的最佳利器，做到與否，選擇在乎自己。

*三高：高血壓、高血糖、高血脂

發行人 侯榮原 敬上

健和診所

一般內科 | 心臟內科 | 胃腸肝膽科

家庭醫學科 | 診養減重中心

功能醫學中心 | 健康檢查中心

美容醫學中心 | 頭皮髮質健康規劃中心



內科/心臟內科醫師◆侯榮原

李XX為五十歲男性，在家排行老二，從小時候開始胃口好，就長得胖胖的。結婚後，和太太都是上班族，家裡不開伙，三餐都外食，喜歡吃肉類及油炸食物，少吃蔬菜、水果，體重逐年上升。

近幾年因擔任太極拳老師，常運動，體重維持在90公斤左右。大約五年前開始發現高血壓及血脂肪偏高，長期服藥中。去年八月起開始覺得體重下降，口乾舌燥，不停的攝取水份，仍無法改善。期間常喝泡沫紅茶（一天二杯），愈喝愈渴。到診所檢查發現有糖尿病，空腹血糖高至 260mg/dl （正常值 $<110\text{mg/dl}$ ），糖化血色素 11.2% （正常值 $<6.4\%$ ）。就診時體重87公斤，身高為172公分，身體質量指數為 29.4kg/m^2 ，腰圍98公分，血中總膽固醇 282mg/dl ；三酸甘油酯 298mg/dl ，高密度脂蛋白膽固醇 57mg/dl ，李先生有腹部肥胖、高血壓、血糖高、三酸甘油酯高，符合「代謝症候群」的診斷。

根據民國100年衛生署生命統計資料，台灣地區平均壽命：男性為七十六歲，女性為八十二點七歲。而國人十大死因仍以惡性腫瘤居首位（28%），排行第二、三、四的分別為心臟疾病（10.9%），腦血管疾病（7.1%），糖尿病（6%）。前四大死因都和肥胖有關，若加上排行第九名的高血壓（2.9%），則與肥胖相關的十大死因就佔了54.9%。

肥胖已成為威脅國人健康的首要敵人。遺傳性基因、飲食習慣不良（如常喝含糖飲料，食用油炸食物）、環境毒素及缺乏運動是導致現代人肥胖的主要原因。肥胖者主要是體脂肪、內臟脂肪增加。內臟脂肪細胞已被發現會釋放各種因子，造成身體發炎及代謝症候群。「代謝症候群」即肥胖造成新陳代謝異常的臨床表現。

代謝症候群的發展及定義

肥胖是世界流行的通病，國外學者早就注意到肥胖與疾病的關係。1923年，Kylin 提出高血壓、痛風及高血脂三種疾病常發生在肥胖者身上，為一種「症候群」。1977年Haller等人認為肥胖、高血壓、高血脂與糖尿病都和動脈硬化有關。1988年Reaven提出「X症候群」的觀念，並認為胰島素阻抗扮演重要角色。1998年世界衛生組織(WHO)提出「代謝症候群」名稱，並推出診斷標準。2001年美國國家膽固醇教育計劃成人治療指引第三版(NCEP-ATP III)提出與世界衛生組織相同名稱「代謝症候群」及一套診斷標準。2004年我國衛生署國民健康局提出一套適合國人的「代謝症候群」診斷標準。此標準在2006年再做修正【表1】。

肥胖與代謝症候群之盛行率

根據2004年至2008年所做的全國營養調查結果，19歲及以上體重過重及肥胖率男性為51.0%，女性為36.2%；符合「代謝症候群」之比率男性為25.7%，女性為20.4%。成年男女大約四～五個有一個代謝症候群，盛行率頗高。體重過重或肥胖者二個當中有一位有代謝症候群。年齡愈大，發生代謝症候群機會愈大。

代謝症候群對健康的影響

代謝症候群不是一種特定的疾病，而是一個人健康的危險訊號。代謝症候群本身沒有明顯的症狀，但它代表著一種不健康的體質，不良的生活型態，是慢性病發生前的警訊。

代謝症候群的主要組成因子為：肥胖、高血壓、胰島素阻抗(含糖尿病)

【表1】

我國代謝症候群診斷標準

(2006年版)

具有以下5項危險因素中，任3項或以上者，即可判定為代謝症候群

| 危險因素 | 定義值 |
|------------------------|---|
| 腹部肥胖 ^(註1) | 腰圍：男性 \geq 35吋(90公分) 女性 \geq 31.5吋(80公分) |
| 三酸甘油酯(TG)上升 | \geq 150 mg/dl |
| 高密度脂蛋白膽固醇過低 | 男性 $<$ 40 mg/dl，女性 $<$ 50 mg/dl |
| 血壓高 | 收縮壓 \geq 130 mmHg 或 舒張壓 \geq 85 mmHg * |
| 空腹血糖上升 ^(註2) | \geq 100 mg/dl * |

^(註1) 2004年版 尚包括身體質量指數 kg/m^2

^(註2) 2004年版 定義為 $\geq 110 mg/dl$

*血壓、空腹血糖等2危險因素之判定，包括依醫師處方使用藥物，導致血壓或血糖正常者。

及血脂肪異常。早期的著眼點在於這些組成因子造成冠狀動脈心臟病（含心肌梗塞）及腦中風，被稱為症候群 X (Syndrome X)。後來發現這些人血液容易凝固，（女性）內分泌失調及免疫系統異常，會造成多囊性卵巢症、脂肪肝，稱為症候群 Y (Syndrome Y)。接著因二十酸改變及發炎，導致發生癌症及肝病，稱為症候群 Z (Syndrome Z)。另外，代謝症候群的臨床表現，包括：睡眠呼吸中止症、性功能障礙及失智症等。

據醫學研究，有代謝症候群者將來發生心血管疾病的風險是沒有代謝症候群者之2.88倍(男)或2.55倍(女)；糖尿病是6.92倍(男)或6.90倍(女)；高血壓是4倍；高血脂是3倍。而在肥胖病人的診治方面，代謝症候群常被忽略

。要預防疾病，診斷及治療代謝症候群是最重要的。

如何預防及治療代謝症候群？

代謝症候群發生的主因是「肥胖」，因此飲食控制及良好的生活型態是預防及治療代謝症候群的最佳武器。臨牀上碰到代謝症候群表現的病症，醫師往往「見樹不見林」，只針對個別病症（如高血壓、糖尿病、高血脂症）給予個別治療藥物，以期短時間內達到治療效果，卻忽略了評估三高發生的原因是否為「代謝症候群」，應重新評估飲食及生活型態，以不及本調整及治療。Stephen Holt 醫師深刻瞭解「代謝症候群」的病理機轉，提出了由源頭去預防、治療的解決策略：整合性處理策略 (integrated management strategies)，概述如下：

保健小報

腸道保安康・長壽不會老

台灣約有25%成年人有消化不良症狀，根據，

對都會區上班族的「飲食習慣」調查結果顯示，

上班族飲食不正常，高達九成是外食族上班族普遍最擔心
便秘、肥胖、腸胃病、癌症、高血壓等問題，老化就會提前來到。

經臨床研究証實，**Probiotics** 的好處包括改善乳糖不耐的情形、減少腹瀉疾病的發生、降低輪狀病毒的感染、調節免疫力、改善腸道的抵抗力、抗腫瘤特性、幫助消化、降低血膽固醇、預防泌尿生殖系統的感染、預防過敏疾病及幽門桿菌 (*H.pylori*)的發生。**Probiotics**的功能就是透過腸道的健康化以增進身體的健康，天天保持身體菌相平衡，由內而外自然展現健康亮麗的光彩。

藥局諮詢專線: (07) 291-3712

① 控制體重 設法把體重控制在 BMI $24\text{kg}/\text{m}^2$ (東方人) 以下，且體脂肪及內臟脂肪正常。代謝症候群因肥胖而起，若能成功且健康減重，大部份異常自然會變正常。

② 避免吃精緻糖份或澱粉 如含糖飲料(添加高果糖、玉米糖漿)或白米飯等，因吸收快且缺乏纖維質，血糖容易升高，沒有飽足感，易導致體重增加。三餐至少有一餐要吃五穀飯或糙米飯。如果胰臟功能已受損(如糖尿病患者)，還常吃這些“高糖化指數”(High GI Index)飲食，餐後血糖如雲霄飛車般高高低低，使胰臟蘭氏小島細胞負擔加重，加速細胞死亡。

③ 多吃膳食纖維 食物中不為腸胃道吸收的膳食纖維雖然不提供營養素或維生素，但對健康很重要。不溶性膳食纖維（如：纖維素、半纖維素、木質素）可增加糞便量，減少腸道滯留時間，預防便祕及大腸直腸癌。水溶性膳食纖維（如：果膠、部份半纖維素、樹膠和黏質膠），可以控制食慾（增加飽足感）、減重、降低膽固醇及飯後血糖。燕麥含 β -glucan（葡聚醣）為很好的水溶性膳食纖維。另外五穀根莖類、新鮮蔬菜、豆莢類、新鮮水果是很好的膳食纖維來源。

④ 大豆蛋白(一天25公克) 大豆蛋白可降低血中膽固醇，並且大豆異黃酮(Isoflavone)具抗氧化作用及減少血小板凝集，有助預防心血管疾病。大豆蛋白含有植物類固醇，一天攝取植物類固醇 2-3 公克，可降低低密度脂蛋白膽固醇 12-14%。

⑤ Omega3脂肪酸(EPA) Omega 3 脂肪酸以魚油腸衣膠囊(含較多EPA)吸收最好，沒有魚腥味。植物性的Omega 3脂肪酸(如核桃、亞麻仁油、夏威夷豆)，因進入人體後需要進一步轉化為EPA及DHA才有作用，較不可靠。Omega 3 魚油可加強胰島素敏感度、抗發炎、預防心血管疾病及癌症。

⑥ 其他營養素 如鉻、 α -硫辛酸、抗氧化劑（如薑黃、生物類黃酮、維生素A.C.E.硒、鋅）、肉桂、綠茶、綠咖啡豆萃取等皆有益於代謝症候群之預防及治療。

⑦ 生活型態調整 品質良好的睡眠可預防肥胖。規律的有氧運動，如快走、慢跑、跳韻律操、騎腳踏車等，每天30~60分鐘，一週 3~5 天，可減重、紓壓，預防心血管疾病，並延長壽命。



薪水要高 但身體不要三高 代謝症候群 讓您健康亮紅燈

因年齡與個人需求的不同
可分三套不同檢查內容
適應個人健康檢查項目建議如下：



三十歲以下：建議 第I類規劃 \$6,800

※是否已成為代謝症候群初期的患者
一般檢查、肝腎功能檢查、病毒性肝炎檢查、甲狀腺檢查、賀爾蒙、胰島素（是否已有胰島素的阻抗產生）、身體發炎反應、癌症篩檢、幽門螺旋桿菌（糞便檢查）、儀器部份如X光、超音波檢查（腹部、婦科）等。

三十歲～四十歲：建議 第II類規劃 \$12,600

※除第I類檢查內容之外、又加上心血管相關的檢查
頸動脈超音波、心臟超音波、醣化血色素、血管內膜、癌症等內容的加強。

四十歲以上或個人需求：建議 第III類規劃 \$17,800

※加強女性婦科檢查及癌症基因檢測 ★
★ 癌症基因檢測：比一般腫瘤標記檢查更早期發現腫瘤，屬高靈敏度、高特異性偵測。

★★ 亞健康族群（約佔人口75%）：每年一次健康檢查不可少

★★ 異常的檢查數據請每三個月或半年需定期追蹤



健和診所
Chien Ho Group Practice Clinic

詳細請洽本診所五樓健康檢查

諮詢專線：07-251-3829 07-251-3388 轉155、163
高雄市新興區青年一路278號 網址 <http://www.ch3388.com.tw>

我打敗肥胖， 克服代謝症候群！

營養師◆王招治



健和診所 減重個案 王先生的減重心得：

本人從事金融服務業已有12年的時間，在這段期間均未重視三餐正常飲食且每週活動量可說是零。而三餐當中，往往是早餐沒吃、中餐少量、晚餐卻大吃特吃，抒發一整天下來的工作壓力。長期日積月累，12年來就造成腹部過胖、體重過重，抽血檢查肝功能指數、膽固醇及血糖等指數均偏高許多。理想體重為70公斤，而我的體重是87公斤。因此在這樣的情況下毅然決然的下定決心，實施減重計劃。

在強大的意志力驅使下，參加了健和診所的草本減重課程（侯榮原醫師開草本處方），並且經由王招治營養師針對個人生活習慣、搭配均衡飲食的建議，每週諮詢一次，並記錄前一週所有飲食內容及相關體重數據。重要的是再搭配每週七天的運動，每日運動一小時，本人均以操場快走及跑步為主。如此在調整飲食習慣及生活作息後，再加上定時定量的運動及診所的草本療法，透過營養師的諮詢知道怎麼吃才健康，經由人性化的方式來管理體重，用毅力、用決心對自己的健康負責。由以上的方式本人花了五個月的時間，目前體重也回到了標準值69、70公斤左右（家裡體重計），而抽血指數也均回到正常。整個褲子均需改過才能穿，因為現在變瘦了，以前的褲頭太鬆了，而這就是成功減重的成果，心中亦有無比的成就感。

因此減重需要靠營養師的建議，但後續就需靠自己意志力的堅持。你的意志力有多強，就能決定你能產生多大的成果。萬事起頭難，但只要起頭後一切事情都不難。以上是我個人的經驗分享，與大家共勉。

營養師的回應：

王先生的體位測量及抽血報告，如【表1】。腰圍大於90公分，三酸甘油酯大於150 mg/dl，血壓偏高，已經可以入圍代謝症候群了，讓他不得不注意自己的體重問題。

王先生認為自己才37歲，怎麼把身體搞成這樣，小孩（老二）才幾個月大，萬一身體出問題，家庭支柱就垮了。他不允許這樣的事情發生，所以他有非常堅強的意志力及決心要減肥。他是一位自我效能高的個案。面對減重過程中美食的誘惑，偶而偷懶不想運動等情形，他都能克服。而面對體重停滯期，他也會主動發掘問題，積極與營養師討論來突破瓶頸。所以，5個月減重約15公斤，展現他想改變體況的恆心與毅力。

有趣的是，銀行下班較晚，等他和太太吃完晚餐，再去保姆家接老二，就到住家附近操場，抱著老二快走1小時，一邊運動一邊培養親子感情，二人都滿頭大汗。另外，他連出差也帶著磅秤，吃合菜聚餐也會挑選食物，所以體重沒有增加。

他的減重決心與意志力，著實令我們稱讚與敬佩；最難能可貴的是，王先生在年底結束減重課程，歷經過年後3~4個月，體重不僅沒有胖，還瘦了2~3公斤。因為他保持健康飲食模式、生活作息及運動習慣。

我相信，王先生真的已經打敗肥胖，克服代謝症候群！

【表1】王先生減重前後之體位測量、抽血報告差異表

王先生 37歲 身高171公分

| 日 期 | 101 年 7 月 26 日 減 重 前 | 101 年 12 月 20 日 減 重 五 個 後 |
|-------------------------|--|---|
| 體重 (kg) | 87.5 | 73.5 |
| 體脂肪 (%) | 27.5 | 20.4 |
| 內臟脂肪 (*10 平方公分) | 14 | 10 |
| 血 壓 (mmHg) | 132/94 | 109/66 |
| 腰 圍 (cm) | 109 | 91 |
| 膽固醇 (mg/dl) | 274 | 180 |
| 高密度脂蛋白膽固醇 HDL-C (mg/dl) | 66 | 58 |
| 低密度脂蛋白膽固醇 LDL-C (mg/dl) | 175 | 99 |
| 三酸甘油酯 (mg/dl) | 163 | 116 |
| SGOT (IU/L) | 35 | 19 |
| SGPT (IU/L) | 72 | 23 |
| 肌酸酐 (mg/dl) | 1.1 | 0.98 |
| 尿 酸 (mg/dl) | 13.3 | 6.2 |
| 血 糖 (mg/dl) | 105 | 94 |



健和診所員工

代謝症候群 減重比賽

院長深知『代謝症候群』不只是慢性疾病，更確定它對健康所造成的嚴重威脅會遍及全身。因此，院長希望從預防醫學角度，慎重看待『代謝症候群』，並將『代謝症候群』列入健和診所今年首要推動的政策之一。我們都知道，想改善或預防『代謝症候群』必須從減重開始，體重只要減少5-10%即可明顯減低血壓與三酸甘油酯，增加HDL-C。院長觀察到必須先改善同仁日益增加的體重問題，並要求同仁有健康的飲食習慣與生活形態，日後對病患才有說服力。於是院長靈光一閃的出現一個念頭：舉辦員工減重比賽。

經驗分享：

維尼組

**致勝關鍵
大量運動**

搭配規律安全的運動

每週最少四次的3000公尺慢跑及8公里的快走，早晚仰臥起坐50下及空中踩腳踏車200下。

請你跟我這樣做

★ 起床時先喝一杯溫開水

- 早餐 500cc 精力湯 + 500cc 養生飲 + 一顆水煮蛋湯 + 一根香蕉 or 一顆蘋果 + 一碗飯 or 一個大菜包
- 午餐 一個便當+大量的水果
- 晚餐 控制熱量在500卡內
常常到了晚上真的都會感到很飢餓，真的受不了的話我就喝一杯自製無糖豆漿。

2013.03.01

2013.05.31

賺回健康的
感覺真好！



還沒舉辦減重活動前，一直自我感覺良好，直到減重比賽的第一次抽血報告出現，嚇死人了，都是紅字？驚覺自己怎麼變得那麼不健康，完全符合『代謝症候群』。現在減重下來，檢查報告也都回復了正常值。真的！賺回健康的感覺真好。

● 集體減重 成效加倍

活動時間從今年3月1日起至5月31日，分成三個階段計算減重成績（3/1-4/1、4/1-5/1、5/1-5/31），共計3個月的時間完成。每個月由營養師測量體重並紀錄(內容如下：身高、體重、體脂肪、內臟脂肪、內臟年齡、基礎代謝速率、血壓、腰圍)。參加減重者還有減重前、後的抽血檢查報告及照片比較。3個月累積減重公斤數最多者可獲得個人獎之獎金；另外，每一樓層還可爭取團體獎金。

經驗分享：



我一直都很想很想減重，因為已威脅到我的身體健康了，但往往只是嘴巴說說，無法下定決心展開行動。

同儕的壓力及監督下，從被動到主動的注意及控制飲食，避開高熱量食物、戒宵夜，更重要的是聽從營養師的建議，戒掉愛喝湯的習慣。

提到運動我真的很懶惰，第一個月我只是飲食的控制完全懶的動，第二個月我才開始再參加荒廢許久的旋轉氣功。現在我又可以再穿回漂亮的衣服，也變得更加有自信。身體之前莫名的酸痛也都消失了，整個人輕盈健康多了。



● 減重大作戰 12周減重136.2公斤

不可置信的是減重活動的第一個月，診所同仁總共減了63.6公斤，足足減掉約一個成年人的體重，平均每人減了2.19公斤。再接下來的二個月就需要發揮大家的意志力及團體的約束力，在第二個月大家總共減了32.6公斤。最後的一個月在個人獎金的引誘及團體比賽的同儕壓力下，大家更是卯足全力，總共又減了40.1公斤。總計此活動共有29位同仁參與，三個月內，減重總計136.2公斤。

經驗分享：

金雀組



感謝同事們不吝嗇的分享及教授撇步，讓原本碰到體重卡住期很灰心的我，更加有意志力堅持下去，突破了瓶頸，我的體重一下子就下降很多了。

請你跟我這樣做

早餐 二片全麥土司 or 一顆水煮蛋

午餐 五穀飯 + 清淡的蔬菜
+ 魚肉 or 雞腿

晚餐 少量，主要以補充蔬菜

每日必需品

一杯無糖豆漿+一大塊傳統豆腐
+水果二份

神呀！
請讓我堅持下去吧

致勝關鍵
堅持下去



第一個月 主要是飲食的控制

第二個月 開始增加運動量

踩1hr 健身車 + 快走1hr

(邊踩邊Line邊看電視時間很快就過唷~)

第三個月 改搭捷運通勤，利用機會運動

營養師的話

本期季刊，報導健和診所的減重『奇蹟』，29位同仁加入減重活動，3個月減了136.2公斤，這個數字是大家萬萬想不到的天文數字。因為減重比賽前，同仁的體重及飲食習慣真的令人堪憂，想不到『重賞之下，必有帥哥美女』。不管是拼個人獎金或團體獎金，比賽期間大家的蔬果攝取量明顯增加了，運動次數及頻率也多了；有人利用時間跳跳鄭多燕，有人增加平日慢跑的次數，也有些人在假日揪團爬柴山。最好的改變是診所的電梯使用率降低，因為大家都爬樓梯上下班。有趣的是，只要接近測量體重日期，大家都很緊張，斤斤計較飲食，計算瘦了幾公斤，差一點把我的體重計『操壞』。

透過這次減重比賽，診所提供的獎金，健檢費用及健康講座課程，有一位同仁，減重意願強，積極控制飲食又加強運動，不僅得到個人獎，也拿到團體獎的獎金，真的是得到獎金又賺到健康。最後，院長希望每位同仁保持好減重的效果，並將此減重經驗與大家分享。

經驗分享：

金雀組



我要穿回
美美的衣服

致勝關鍵
少量多餐

感謝營養師，教導我們如何正確減重及飲食份量的計算，碰到體重卡住減不下來時，提供健康正確享瘦又不傷身體的方法。

請你跟我這樣做

一般米飯 改 糙米

一般土司 改 全麥土司+無糖果醬
+無糖黑咖啡

戒掉 我最愛的薯條是叫我最難受的事之一

戒掉 以前每天必喝的飲料也拒絕往來



大量的運動是最重要的，每天都會擠出時間來**跳瘦身操**，除了正常的飲食外，真的很餓就**吃大量蔬菜充飢**，或是吃芭樂跟蘋果搭配自製易極優優格，也順暢了我的腸胃，每日的飲水更增加到2500cc以上，**餐前先喝300cc的水**，讓胃有飽足感後再吃飯，**每日約吃5-6餐**，讓自己處在Baby時期狀態餓了就吃，時時進食，體脂肪下降的才穩定，**完全沒有飢餓感**，對減重來說真的很棒。

代謝症候群之
個人化生活型態治療

中華生醫科技股份有限公司 副理、營養師◆呂美寶

個人化生活型態治療

包含以下四項方針

一、改變您的食材選擇與飲食習慣

每天5-7份的蔬菜水果，也就是纖維豐富的低升糖指數飲食(低GI飲食)來幫助健康的血糖代謝，減少胰臟的負擔；並適當攝取健康的油脂-多元不飽和Omega 3脂肪酸(如從深海魚油中攝取)，讓細胞更佳健康，也可降低身體的發炎反應。

二、個人化的營養素補充

透過我們專業醫療團隊的評估，給予您Metagenics醫療級的營養品照護。Metagenics為全世界第一個獲得三個獨立優良作業規範(Good Manufacturing Practices, GMP)的美國製造商，為功能醫學/預防醫學領域樹立了高品質標準。這30年來經由功能醫學研究中心(Functional Medicine Research Center, FMRC)依循營養基因體學的不斷研究，研發出高度安全性、有效性、以及穩定性的營養品，讓醫療專業人員得以規劃屬於您的個人化營養處方。

目前現代人的生活普遍忙碌，工作壓力大、經常應酬、又沒有規律的運動習慣，日漸中廣型的身材與肥胖已經是台灣人常見的問題之一。就算您的體重維持正常範圍，但是身體的脂肪量過多、肌肉量不足，這種不健康的身體組成，也會讓日後罹患慢性疾病的風險增加。

若您不幸有了代謝症候群，您需要一套”個人化生活型態治療(Personalized Lifestyle Medicine)”來改善您的健康。透過專業醫療團隊的照護，立即改變飲食型態並建立運動習慣，有效改善目前的健康情況。

每種營養素皆採用天然的成分，如給予非基因改造之醫療級大豆蛋白，幫助改善血脂代謝與改善肌肉比例；給予容易吸收的完整營養素，幫助新陳代謝更加順暢。

植物固醇 (plant sterols) 可支持健康的血膽固醇濃度(美國國家衛生研究院NIH建議高血膽固醇患者每天食用2克植物固醇)。

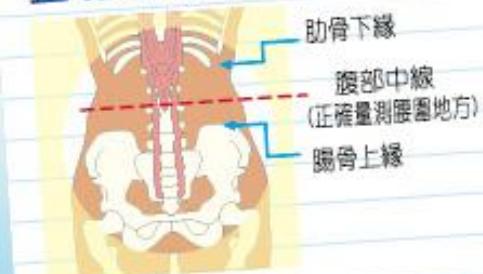
透過營養基因體學研究發現，啤酒花萃取物可有效改善血糖及三酸甘油酯的濃度。

完整的維生素礦物質補充，如葉酸、維生素B6、B12可維持良好的同半胱胺酸濃度，照護心血管健康。

多種微量元素如鉻、鋅、鎂、錳等可幫助細胞對胰島素的敏感性提高，有效支持血糖代謝。

符合腹部肥胖的定義：
男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$

正確量測腰圍方法：



三、適當的運動習慣

每周3天，每天30分鐘的有氧運動(如快走運動、騎腳踏車等)，加上阻力訓練來增強肌肉質量，適當的伸展運動幫助肌肉的恢復並緩解痠痛感。

四、壓力管理

找出適合自己的紓壓方式，如聽聽音樂、戶外散步、打坐、高歌一曲等等，可有效減輕壓力來源，讓生活更為開心健康。

代謝症候群雖然是一種病前的症候群，而且初期往往沒有甚麼症狀，因此常常容易忽略了它的嚴重性，但等到疾病真的找上門，要控制就變得不容易。所以當出現警訊時，千萬不可輕忽。透過我們專業的醫療團隊，給予您個人化生活型態的治療，相信可以協助您達到自己最佳的健康狀態，遠離疾病的發生。

小

常

識

①除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立。

②以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點(大約為肚臍處)，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。

③維持正常呼吸，於吐氣結束後，量取腰圍。





為什麼「甜食」能讓人心情愉快、同時也會讓人受傷害？

為什麼胰島素失控，會有那麼嚴重？

為什麼代謝症候群它可能是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等疾病的共同殺手？

食 物進入我們的身體，經由胃、腸吸收，藉由血管、血液循環到達肝臟，再經由血管進入身體每處細胞，這是食物在我們體內的吸收過程。

當食物中的糖份進入體內時，胰臟就會分泌胰島素，胰島素必需與細胞表面的接受器結合，幫助葡萄糖進入身體細胞(如肌肉、脂肪細胞等)。一旦細胞對胰島素變得不敏感，此機制失靈，不只血糖不得其門而入、堆積在血液中，胰臟也想分泌更多的胰島素衝破難關；引起一連串生理異常反應，高血糖、高血中胰島素連帶影響脂肪和蛋白質在體內的代謝和運用；這個時期我們稱之為胰島素拮抗作用；並非只有糖尿病人身上才會出現，非糖尿病人身上（如肥胖者，尚未出現糖尿病時）也同時會出現。

當我們身體產生胰臟素阻抗時，血糖會升高，是形成糖尿病的前期。潛伏期約10-30年，此時可能有代謝症候群產生，如：腹部肥胖、血中三酸甘油酯（TG）偏高、血中高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）偏低、血壓偏高、空腹血糖偏高等五項指標中，具有三項或三項以上便符合代謝症候群。有代謝症候群者，可能還沒有出現糖尿病，這時進一步評估是否有「糖尿病前期」，對個案是相當重要的。

• 糖尿病前期的檢測包括 •

- ① 空腹血漿血糖介於100和126 mg/dl間。
- ② 口服葡萄糖耐受試驗第2小時血糖140-199mg/dl。
- ③ 糖化血色素（代表過去三個月血糖的平均），介於6.0%和6.5%之間。
- ④ 空腹胰島素偏高(正常值 2~15 uIU/mL)。



糖的代謝流程

食物經由口

胃
(葡萄糖)

小腸

血管

肝臟

體細胞

血管

胰島素阻抗 * 小常識

胰島素會調節體內葡萄糖的代謝，維持血糖在正常範圍內。因肥胖造成胰島素在細胞作用效能不佳，致使胰臟分泌更多胰島素來補償。此為胰島素阻抗。

早期時血糖可能仍正常或血糖稍增加，但未達診斷糖尿病的標準，稱為「血糖耐受不良」。（註）

另外高碳水化合物飲食、感染、壓力大、吸菸及二手煙、脂肪因子、特定的藥物等會造成胰島素阻抗。

胰臟 胰島素（胰島 β 細胞分泌）

↓ 胰島素阻抗 *

↓ 血糖升高

↓ 糖尿病前期（血糖耐受不良）

↓ 代謝症候群

↓ 第二型糖尿病

↓ 器官病變

（註）在世界衛生組織的診斷標準下，「正常」與「糖尿病」之間有一個灰色地帶，叫做「血糖耐受不良」（Impaired glucose tolerance）。雖然還不算糖尿病，但是血糖耐受不良已經代表某種程度的血糖代謝異常，代謝性症候群的特徵在血糖耐受異常時就已經出現。

保健小報

向心血管疾病說 NO 心觀念

101年國內十大死亡原因跟血管疾病有關的，

如心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、腎臟疾病的併發症，加總人數不只超過第一名的癌症，更是佔一半的死因。

左旋精胺酸--是人體需要最大量的胺基酸，可幫助血液循環及保護心血管、降低血脂肪、增強體力、減少疲勞感、促進生長激素分泌；因現代人容易攝取量不足消耗過大，使身體不易維持足量，所以需要額外補充左旋精胺酸。超過45000篇研究文獻報告，每天口服左旋精胺酸，對血壓、血脂、血糖皆有降低，減少疲勞、增加血流量、延緩血管老化及硬化與血管改善功能。

藥局諮詢專線：(07) 291-3712

慢性發炎的檢測

文◆功能醫學



代謝症候群是讓您身體處在慢性發炎中，慢性發炎也就是中醫所說的上火，會導致身體功能不平衡，因體質酸化，進而發展成慢性疾病，細胞病變等，危害著我們的身體健康。

如果能先做到將影響身體發炎的因子找出，立即處理，並願意透過好的生活模式及飲食習慣的調整，身體即能輕鬆的對抗發炎，恢復能量，自然能夠瘦下來，不讓疾病干擾您的健康。

檢測一 OBERON 3D 光波共振掃描 壓力系統檢測

OBERON 3D 光波共振掃描，依照儀器顯示出來的燈號，可得知：

- ① 有無一些潛在的疾病。
- ② 目前的壓力狀況，若有壓力的問題，是否已造成對身體的影響，如：動脈粥狀硬化、甲狀腺疾病、躁鬱症等。
- ③ 身體目前有無殘留化學物質。

小叮嚀

壓力過大會產生大量自由基攻擊身體造成傷害，紓壓對現代人是非常重要的！



檢測二 重金屬檢測--- 拒絕重金屬危害，找出重金屬的毒素來源，排出毒素堆積，身體才能徹底恢復健康

重金屬會透過飲食、呼吸或是直接接觸的路徑進入人體，臨床已證實體內重金屬與慢性發炎疾病如：血糖過高、三高問題、肝病、癌症、心血管疾病、動脈粥狀硬化具有相關性。根據國內統計，每100個人中就有85人體內的重金屬含量過高。

利用收集尿液的方式，分析身體內含鎳、鉛、砷、汞、鎘、鋅等6種常見的重金屬，對於體內重金屬含量過高的情形，有口服及針劑治療可順利排出。

尿液重金屬檢測範例圖



適用對象：
 ①牙齒銀粉補牙 ②高科技人才 ③家中有過敏兒或是自閉兒
 ④經常必須使用藥物者 ⑤騎車上班族 ⑥外食族 ⑦心血管問題或是家族病史

檢測三 免疫系統--- 慢性食物過敏原檢測

提升免疫力、擁抱健康的第一步：遠離過敏原，遠離疾病！

80% 的免疫系統在腸胃道，若長期吃到與自己身體不相容的食物，身體會啓動免疫機制，而產生發炎的問題。免疫能力因此受干擾而降低，屬健康的慢性問題，不屬於急性問題，是不容易被發現的，因此大多數的人都不容易察覺！

檢測四 內分泌系統--- 男、女性荷爾蒙功能代謝平衡檢測 主導你的荷爾蒙，享受健康、活力的人生！

荷爾蒙是身體裡面各器官之間傳導訊息的化學素，是由內分泌腺所製造，藉由血液循環輸送到身體各部位，以維持身體細胞協調功能。男、女性荷爾蒙不只維持性徵表現，與生兒育女有關，更與整體身體健康，包括認知功能、情緒平衡、睡眠及疾病預防有關。男女性荷爾蒙也是造成身體慢性發炎的原因之一。



檢測後專業的醫師會依照您的數據，適當的進行調整，讓您由內到外散發活力與魅力。

重金屬相關檢測 請洽本診所五樓功能醫學中心 諮詢專線251-3388#321 治莊小姐