

防治代謝症候群 從疾病根源之改善做起

文字撰寫 | 林怡慧

受訪對象 | 衛生福利部國民健康署署長 吳昭軍



良好的生活、飲食習慣是健康的基礎，而世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）指出，吸菸、身體活動不足、不健康飲食及過量飲酒等，正是造成慢性病發生的共同危險因子。國人十大死因超過一半是慢性疾病，養成良好的生活型態是阻斷慢性疾病危害的不二法門。

忽視代謝症候群 慢性病發生風險提高 2-6 倍

衛福部國民健康署（簡稱健康署）署長吳昭軍表示，所有的疾病都有初始期，若未能在早期做好管理，疾病將會開始進展，最後惡化為慢性病。國人十大死因的慢性疾病，早期沒有特殊症狀，卻常見腰圍過粗（腹部肥胖）、三高（血壓、血脂、血糖）、好的膽固醇過低等問題，而這五項危險因子中若有三項（含）以上，就是罹患代謝症候群。

代謝症候群屬於疾病早期，是健康的危險訊號，忽視代謝症候群，會導致腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病發生的機率提升，罹患代謝症候群的民眾，比一般人增加 6 倍糖尿病風險、4 倍高血壓風險、3 倍高血脂風險、2 倍腦中風及心臟病風險。因此早期做好代謝症候群管理以阻斷慢性病發生，是民眾維持健康的一大步。

推動代謝症候群防治計畫 幫助民眾有效做好代謝症候群管理

根據健康署 2021 年成人預防保健服務資料，約兩百萬名成人的健檢報告顯示，40 歲以上接受成人健康檢查服務的民眾，37% 檢查出有代謝症候群，若不及早介入，將有近 71 萬人面臨慢性病發生的危機。吳昭軍表示，罹患代謝症候群的民眾，平時幾乎沒有明顯不適症狀，容易因為輕忽自我健康管理，錯失遠離慢性疾病的良機。此外，不良的生活、飲食習慣是導致代謝症候群發生的主要原因，例如低纖、高糖、高油脂

飲食，過量飲酒等，且相較於一般民眾，有抽菸習慣、身體缺乏活動的人，分別增加 1.5 倍與 2 倍的代謝症候群發生機率，因此及早提供民眾有效健康管理建議，可以幫助代謝症候群管理，有效避免慢性病的危害。

健康署與衛福部中央健康保險署共同合作，推動「全民健康保險代謝症候群防治計畫」，針對民眾健康檢查發現有代謝症候群，由基層醫師評估慢性病風險因子，再依據個人狀況提供疾病管理指導，以有機會改變民眾飲食及生活型態建立。

醫師與個案共同討論 找到可以改善代謝症候群做法

代謝症候群如何自我管理與可達成疾病改善目標，是由醫師與個案共同決定進行，後續醫療團隊再追蹤病人改善狀況，以確認個案疾病根源行為改善情形，並即時提供管理建議。

吳昭軍提醒民眾，健康是需要投資的，必須自己負起責任去執行改變，不能單靠醫師開藥治



健康署與健保署共同推動代謝症候群防治計畫，幫助民眾做好早期健康管理。

療來解決，做好自我管理才是最重要的。透過醫療人員的指導，提升病人自我疾病管理識能，共同討論健康狀況、設定目標、並配合生活型態、行為改變來改善代謝症候群，才能有效逆轉代謝症候群的危害，真正幫助民眾維持健康。

善用免費成人健檢 降低慢性病威脅

健康署為讓民眾了解自身的慢性病風險，在過去兩年已發展出一套國人適用的「慢性疾病風險評估」模型，只要登入平台網站，鍵入健康檢查報告的數據，就能預測未來 10 年內罹患冠心病、糖尿病、高血壓、腦中風、心血管不良事件等 5 種主要慢性疾病的風險，透過紅黃綠燈號的分級警示呈現，方便民眾瞭解自己的健康狀態，進而做好自我健康管理。健康署也呼籲 40 歲以上的民眾，可多加善用免費成人預防保健服務，來瞭解自己是否有代謝症候群的症狀。



了解更多

慢性疾病風險評估平台



現代通訊發達，在網路上輕易就能獲得許多健康資訊，健康署提醒，從網路上獲得不正確健康資訊的後果，比不知道資訊更嚴重。預防代謝症候群最好的方法就是改變生活型態，從規律的生活作息、健康飲食、規律運動、戒菸戒檳榔、適量飲酒。而代謝症候群個案，健康管理更是刻不容緩，目前健康署已發展多元的衛教素材，包括「代謝症候群學習手冊」、「每日飲食指南」、「全民身體活動指引」、「戒菸教戰手冊」、「戒檳教戰手冊」，以及多媒體影片等，各種相關資源都可以在健康署網站以及健



健康署署長吳昭軍（右二）呼籲更多醫療院所醫師參與代謝症候群防治計畫。

康九九+網站取得，透過淺顯易懂的衛教內容，幫助民眾做好自我健康管理，遠離代謝症候群的危害。

代謝症候群防治初步成果

代謝症候群防治計畫強調生活型態改善，早期介入代謝症候群，可管理慢性病危險因子，從根本降低罹患慢性病的風險；在疾病早期介入，可以減少慢性病用藥，減緩疾病進展。當疾病的進展降緩，共病、慢病、併發症的狀況也會減少，後續健保醫療資源負擔也可以減輕。

代謝症候群防治計畫經費爭取健保西醫基層總額預算，自去(2022)年7月1日啟動收案，截至今(2023)年4月底已有近1,600家、超過2,600位醫師加入計畫，收案管理約3.7萬人。吳昭軍表示，2023年健康署也與縣市政府合作，由縣市政府與基層醫療機構、醫師公會、診所協會等共同召開說明會，希望以2022年的實績為基礎，發揮大院帶小院，一起做更好的精神，提高收案量，持續擴大代謝症候群管理服務網絡。

對抗三高代謝性問題 找代謝症候群防治診所就對了

醫師強化診療行為，將認識疾病根源因子融入看診過程中，協助民眾建立健康行為，本就是一項有難度的挑戰，但吳昭軍表示，基層診所是與民眾健康照護管理最密切的場所，會至診



了解更多

代謝症候群防治計畫
照護流程與指導手冊



代謝防治症候群診所
名單查詢



更多代謝症候群防治
相關資訊



所看病的病人，對醫師都有一定的忠誠度，透過診所醫師與病人有效溝通，以增加彼此間的信任感，過程中也會慢慢改變醫師看診行為與病人的就醫行為，引導醫病關係質變。

基層診所醫師是我們民眾在地的健康守護者，在此呼籲更多診所及醫師參與代謝症候群防治計畫，也提醒民眾若發現自己有腰圍過粗、血壓偏高、空腹血糖偏高、三酸甘油脂偏高、高密度脂蛋白膽固醇過低等症狀，可前往有參加代謝症候群防治計畫的診所，讓專業人員協助您，阻斷慢性病危險因子，遠離慢性病。MOHW



特別誌謝

衛生福利部國民健康署署長 吳昭軍