



## 【省思】

現今人生活步調緊張，工作繁忙，飲食習慣不正常，加上科技發達，身體活動的機會減少，坐式生活成為大部分人的生活形態，缺乏運動的現象日趨嚴重，致使許多文明病接踵而來；過去，所謂的三高「高血壓、高血脂、高血糖」，被認為是在40歲以上中年人才會有的慢性病，但現在包括國內外先進國家的研究發現，許多心血管疾病與第二型糖尿病發生的年齡層愈來愈低；在臺灣也發現青少年與兒童罹患代謝症候群的比例也比過去高出許多。追究原因和不正確的飲食型態與過於靜態的生活方式最有關係，再加上青少年課業壓力與身體活動量不足，可能造成血壓、血脂、血糖的數值異常，造成國人提早罹患各種慢性病的機率；因此適度的運動是必要的，不僅能降低許多慢性病的發生，也能促進心肺功能達到身體健康之目的，運動應適合個人年齡及狀況進行拿捏設計，以達最佳效果。

## 【淺談代謝症候群】

代謝症候群為一個牽涉多方面代謝異常的症候群，下列症狀標準(含)三項以上者，即為代謝症候群：1. 男性腰圍大於90公分、女性大於80公分。2. 三酸甘油酯大於150 mg/dl。3. 男性高密度脂蛋白膽固醇低於40mg/dl、女性低於50 mg/dl。4. 血壓大於等於130/85毫米汞柱。5. 空腹血糖大於等於100 mg/dl。代謝症候群並不是一種疾病，可說是一種病前狀態，表示身體代謝開始出現異狀。此時血壓開始升高，但還沒有到達高血壓的診斷標準；血糖出現某種程度異常，卻還未進入糖尿病的程度；血脂肪偏高則代表動脈硬化已具有初步威脅這時血管慢慢在產生變化，即會造成慢性病的發生。預防或控制代謝症候群不二法門即是養成良好的健康習慣：1. 保持標準體重 2. 健康飲食：預防代謝症候群的飲食是多吃不同種類的蔬果，避免加工和油炸的食物；肉類儘量選擇白肉和魚肉，少一點紅肉；避免調味過重的食物。3. 多運動：研究顯示規律運動可降低罹患代謝症候群的風險。

## 【運動與健康】

\*運動目的：1. 維持理想體重，避免肥胖。2. 增加心臟及肺臟的功能。3. 降低膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白並增加高密度脂蛋白。4. 增加肌肉、血管彈性及血液循環。5. 防止關節僵硬，保持骨骼強壯。6. 增強自信心，變得較積極、樂觀。

\*運動原則：1. 333原則(一週3次、每次30分鐘以上、心跳達130次/分鐘)。2. 運動以適當為宜，當有任何不適應立即停止，並視情況就醫。

\*運動注意事項：1. 運動前記得要做暖身運動，強度慢慢增強，避免危險及傷害。2. 運動結束前，不要馬上停下來，應有適度的緩和運動，避免運動傷害。3. 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧、雨天)時，室外運動不宜。4. 避免在飯前或飯後一小時內運動。5. 有特殊疾病者，可詢問醫師幫忙開立運動處方，確保自身健康安全。

## 【高血壓與運動】

有鑑於現代人的生活緊張、壓力大、飲食不規律、睡眠不正常、缺乏適度運動，罹患高血壓者也日益增多，高血壓者與健康者比較，罹患中風的機率高出七倍，罹患冠心病的機率高出3-5倍，罹患心臟衰竭症候群的機率甚至高出15倍，由數據看出高血壓對於之後衍生疾病對於國人生活品質及健康造成十分重大的影響。而預防及治療高血壓最好方式即是正常生活型態，從運動來論高血壓，因運動可加速血液循環，沖洗血管壁，舒緩血管壁壓力，進而改善血壓，使血壓下降，因此運動對於血壓是有穩定的效果，故建議養成良好運動習慣是必要的。

\*高血壓患者從事運動的注意事項：

- (1) 先行健康檢查，可請醫師開立運動處方。
- (2) 運動前先暖身，運動後行緩和運動，運動過程中有任何不適應馬上停止運動。
- (3) 每週至少三天以上、每次20至60分鐘的運動時間，長期且有耐心。
- (4) 避免激烈運動與等長性運動：如快跑及舉重；選擇有氧性的運動：如游泳及踩腳踏車。
- (5) 避免在冷熱溫差差異太大的環境下運動。

## 【高血脂與運動】

體內脂肪量是健康體適能的一項有效指標，體重超重及腰臀比超出範圍者通常也伴隨體內總膽固醇值、三酸甘油酯及低密度脂蛋白之上升，透過增加身體活動量或運動訓練可有效控制肥胖血脂異常患者之運動處方設計以消除體內多餘的三酸甘油酯及總膽固醇含量為目的。維持正確之運動習慣，更可提高體內高密度脂蛋白之含量。

\*高血脂患者從事運動的注意事項：

- (1) 水分的補充：血脂異常者之血液較正常人更為黏稠，血管負擔大，血壓較高，人體在運動過程中血壓會自然提升，因此血脂異常患者在運動時應多增加水分(白開水)攝取，約15-20分鐘至少200毫升，有助於運動的進行，也可預防傷害的發生。
- (2) 避免由低處快速站起的動作：為安全起見，血脂異常患者在運動處方的設計上，應避免由低處快速站起的動作，因這類動作將使腦部缺血症狀加重，嚴重更會導致缺血性腦中風，所以必須避免此類動作。

## 【糖尿病與運動】

近年來經濟繁榮，國人吃的豐盛、缺乏運動、體重增加，使得糖尿病患有日漸增加的趨勢。而糖尿病也高居國人十大死因之第五位，所以糖尿病的預防與控制是不容忽視的。流行病學的證據顯示，規則運動與強健體能減少非胰島素依賴型糖尿病的發生。究竟運動對糖尿病有什麼好處呢？(一)改善心肺功能，增進體能；(二)促進體重減輕，維持理想體重；(三)有助於血糖的控制；(四)降低冠狀動脈及心臟病之危險因子；(五)加強病患的自信心及減少心理壓力。糖尿病人運動固然重要，但運動前的計劃及注意事項是不容忽略的，以免運動時發生問題。

\*糖尿病患者從事運動的注意事項：

- (1) 運動強度要慢慢地增加，運動前後應做適當的暖身、緩和運動。
- (2) 隨身攜帶方糖、巧克力、餅乾或飲料，在低血糖發作時，立即食用。
- (3) 隨身攜帶識別卡，最好有人陪伴。
- (4) 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物，赤腳運動是很危險的。
- (5) 不要空腹運動，尤其是使用胰島素，或口服降血糖藥物後，血糖控制不良不宜運動。
- (6) 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧天、雨天)時，不宜做室外運動。

參考資料：

思主公醫訊 <http://www.eck.org.tw/DownloadFile/EpaperPDF/167/p7-9.pdf>

教育部健康醫學網 <http://health.edu.tw>

行政院衛生署國民健康局 [http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching\\_kb/20050612093559\\_file1.pdf](http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching_kb/20050612093559_file1.pdf)

台北市政府衛生局 <http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=398&mid=947&itemid=7127>

高醫醫訊 <http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9104/4930.htm>