三高是什麼

文/余芯蕙

三高？是身高高、學歷高、收入高嗎？不！是令人聞之喪膽的「高血壓」、「高血脂」、「高血糖」。三高目前是國人熱門話題，但可能大部分人不知道其正確的定義，以下便提出三高之介紹，但介紹三高前，我們須先認識「代謝症候群」。

代謝症候群介紹

「代謝症候群」指的是生理代謝層面的心血管危險因子之聚集現象，這些危險因子主要包括：

1.高血壓（含血壓偏高但未達高血壓診斷標準）。

2.血脂異常（含血中三酸甘油脂偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低等）。

3.糖尿病（含空腹血糖偏高/葡萄糖耐受不良）。

4.肥胖（特別指中心肥胖或稱腹部肥胖）。

5.高尿酸與凝血因子的不正常等。

依以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可判定爲代謝症候群：

1.腹部肥胖：腰圍男性大於 90 公分或女性大於 80 公分。（目前政府大力推行，最簡單的自我量測方法）。

2.空腹血糖值偏高：大於 100mg/dl。

3.血壓偏高：收縮壓大於 130mm/Hg 或舒張壓大於 85mm/Hg。

4.三酸甘油脂偏高：大於 150mg/dl。

5.高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性小於 40 mg/dl 或女性小於 50 mg/dl。

若判定爲代謝症候群高危險群，則發生三高的機率將大幅增加，因此認識代謝症候群是預防三高的基本第一步。

什麼是三高？

那什麼是三高？三高便是指「高血壓」、「高血脂」和「高血糖」：

一、高血壓

「高血壓」是一種動脈血壓升高的慢性病症。血壓的升高使心臟推動血液在血管內循環時的負擔加大。血壓有兩種，收縮壓和舒張壓，分別爲心臟跳動時肌肉收縮或舒張時的測量值。在靜態狀況下量測，正常血壓範圍爲收縮壓 100–140mm/Hg（毫米汞柱）和舒張壓 60-90mm/Hg。**血壓持續等於或高於 140/90mm/Hg 時則爲高血壓。**

高血壓是中風、心肌梗塞、心臟衰竭、動脈瘤及外周動脈疾病的主要危險因素，也是慢性腎病的起因之一。即使輕度的動脈血壓升高也會縮短期待壽命，其危險性不容小覷。若想預防高血壓的發生，先從改變飲食及生活方式作起，即可減少罹患高血壓的風險。

二、高血脂

高血脂是指血液中膽固醇、三酸甘油酯不正常之現象。相關參考數值如下：

項目	正常值	不正常值(即高血脂現象)
高密脂膽固醇	大於 40mg%	小於 35mg%
低密脂膽固醇	小於 130mg%	大於 160mg%
血清總膽固醇	小於 200 mg%	大於 240mg%
三酸甘油脂	小於 200mg%	大於 400mg%

人體如有高血脂現象會造成血清濃度太高，進而堆積在血管內壁上，日久造成動脈硬化，引起血栓形成，使血管內腔狹窄、血液循環供應不足、血管阻塞，引發各種心臟血管疾病如心絞痛、急性心肌梗塞、動脈瘤以及腦出血、腦梗塞、腦栓塞等。醫學界已經證實，血清膽固醇每下降 1mg%，就可以使冠狀動脈心臟病的發生率減少 1%左右。

三、糖尿病

糖尿病是一種因體內胰島素絕對或者相對不足所導致的一系列臨床綜合症，與遺傳基因有著非常密切的關聯。**糖尿病的主要臨床表現爲多飲、多尿、多食和體重下降（一般俗稱的「三多一少」），以及血糖高、尿液中含有葡萄糖等。**世界衛生組織將糖尿病分爲四種類型：1 型糖尿病、2 型糖尿病、其他類型糖尿病和妊娠期糖尿病。每種類型的糖尿病的病徵都是相似甚至相同的。

目前糖尿病的治療主要是**飲食控制配合降糖藥物或者胰島素補充相結合**治療糖尿病。糖尿病會引起多種併發症，如：

1.低血糖症、酮症酸中毒、非酮高滲性昏迷。

2.嚴重的長期併發症包括：

(1)心血管疾病、慢性腎衰竭（又稱糖尿病腎病）。

(2)視網膜病變（又稱糖尿病眼病，可致盲，是發展中國家非老齡成年人致盲的主要疾病）。

(3)神經病變及微血管病變。微血管病變可能導致傷口難以癒合。而足部難以癒合的傷口則可能導致壞疽，俗稱「糖尿病足」，進而導致患者截肢。

但糖尿病是可以控制的，如果得到了適切的管理，則可以有效地降低罹患上述併發症的危險。究竟糖尿病會有哪些症狀？我們則於下一篇仔細介紹。

參考資料：

1.《高血壓、高血糖及高血脂與慢性腎臟病防治》，留以堅(Yi-Chien Liu)，＜臺北市醫學雜誌 ＞第 3 期第 9 卷 ，民國 101 年 9 月，P293~300。

2.《台灣地區代謝症候群的盛行率及發生率與代謝症候群的進展：男女性別之差異》，黃麗卿，臺灣大學預防醫學究所博士論文，民國 95 年。

3.財團法人糖尿病關懷基金會，http://www.dmcare.org.tw/。

4.《關心爸爸 談「代謝症候群」》，新陳代謝科李明蒼醫師，＜亞東紀念醫院院訊＞，http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=5552。