

探討代謝性症候群的組成項目與白內障之間是否有顯著的正相關

文

院長室
陳思嘉 秘書

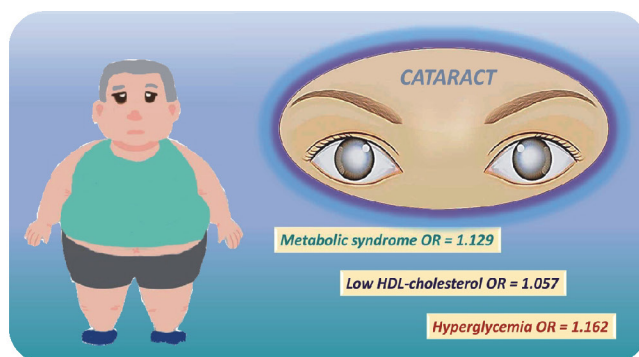
研究主題

本篇研究搜集了121,390位受試者（男性43,616位，女性77,764位）的血壓、三酸甘油酯濃度、高密度膽固醇濃度、腰圍以及血糖，還有是否有罹患白內障的數據。經過多變相的分析，發現代謝性症候群的項目數目與白內障有顯著的相關，尤其是高密度膽固醇以及高血糖與白內障更是有顯著的相關。

白內障是全球失明最主要的原因之一，定義是水晶體混濁，根據2013年台灣的統計，在大於40歲的成年人中，約有12%有罹患白內障。造成白內障的危險因子很多，其中最常見的包括：年齡因素、吸菸、酒精使用、陽光的過度曝曬、類固醇的過度使用以及代謝性症候群。這些危險因子都有可能造成水晶體的破壞以及水與電解質的不平衡。另外在症狀方面，會出現畏光、複視或是視力功能下降，另外白內障也是造成全世界失明疾病最多的疾病，也造成許多開發中國家的經濟負擔，因此我們的醫療研究希望針對確立他的危險因子做著手，確立了危險因子才能更進一步去做預防。雖然已有多篇研究已經顯示代謝性症候群與白內障之間的關係，但是亞洲人種卻是很少有人研究，因此我們投入時間研究，希望可以知道在亞洲族群當中，代謝性症候群與白內障是否也存在著一定的關係。

代謝綜合症(metabolic syndrome)便是其中一個會造成白內障的危險因素。以因應亞洲人群而訂定的NCEP-ATP III中條列出下列五項標準，其中只要「五項中有大於等於三項」符合，即可診斷為代謝綜合症：

- 1 「同時符合收縮壓 ≥ 130 mmHg以及舒張壓 ≥ 85 mmHg」或「已經確診為高血壓」或「正在服用降血藥物」
- 2 三酸甘油酯濃度 ≥ 150 mg/dl
- 3 高密度膽固醇濃度
(女生 ≤ 50 mg/dl，男生 ≤ 40)
- 4 腰圍 (女生 ≥ 80 cm，男生 ≥ 90 cm)
- 5 「飯前血糖 ≥ 100 mg/dl」或是「已被確診為糖尿病」



本篇文章刊登在國際期刊Nutrients (IF: 6.706，Rank:16.67%)

預防策略

- 1 **預防高血壓的得舒飲食**：選擇全穀根莖類、大量攝取含鉀較為豐富的蔬菜(比如說：芹菜、菠菜)、適量攝取含鉀較為豐富的水果(比如說：香蕉、桃子、哈密瓜)
注意：如果患有糖尿病或是腎臟功能不良者，請與專業醫師討論是否可行得舒飲食或是該如何調整。
- 2 **規律運動**：運動333，每週至少運動3次，每次至少30分鐘，每次達到心跳130下。
- 3 **規律服用藥物**：血壓藥、血脂藥、血糖藥都要規律服用，這些藥物都是有經過實證醫學，可以減少或是預防更重大的併發症或是疾病的發生，所以規律地吃搭配一些生活習慣的改變，才可以擁有比較好的生活保健與生活品質。
- 4 **規律量測血糖、血壓**：血糖以及血壓是一個連續的過程，需要病人平常的量測，一方面除了可以讓病人了解自己的健康狀況，另一方面記錄下來也可以當作一個給醫師調整藥物或是改變治療策略的依據。

結語

當然這些代謝性症候群也絕對不只與白內障相關而已，更被提及到的便是心血管疾病以及腦血管疾病(中風)，所以改變飲食習慣，遵循專業醫師處方用藥，以及養成規律運動的好習慣，正是預防這些疾病的不二法門。