

# 五招避三高

## 預防代謝症候群

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病衛教師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

您相信嗎？走在街上，男性每五人、女性每八人，就有一人是罹患腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的高危險群。

由於近年來人民生活習慣的改變多趨向於缺乏運動、高脂肪等飲食、導致越來越多的大肚男、小腹婆，甚至是小胖弟、小胖妹產生，如果您是其中之一，那麼您的健康可能在不知不覺中已亮起紅燈。

### 什麼是代謝症候群？

代謝症候群並不是一種特定的「疾病」，而是一個健康危險的警訊，是血壓、血脂、血糖、腰圍異常的統稱，您可能會出現血糖偏高，甚至是罹患糖尿病，往往會合併高血壓、中廣型肥胖及血脂肪異常。

根據行政院國民健康局二〇〇二年針對三高（也就是高血壓、高血糖、高血脂）調查研究顯示：國人十五歲以上新陳代謝症候群盛行率為百分之十四點九九（男性百分之十六點九，女性百分

之十三點八），但是二〇〇六年再次進行全國性的統計發現，廿九至七十九歲之間的成人，新陳代謝症候群盛行率已上升為百分之十六點四，即男性每五人有一位罹患代謝症候群；女性每八人即有一位罹患代謝症候群，且隨著年齡上升而有增加的趨勢。

### 您腰圍多少？

腰圍過粗，有一半的機會會有代謝症候群，如果加上血壓高，機率則提高為七成五；又男性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之十四，女性腰圍每增加一公分，得到代謝症候群的機率就上升百分之五，所以腹部肥胖是偵測代謝症候群最方便也是不容忽略的方式。

### 誰會有代謝症候群？

1. **家族因素占百分之二十**：家族中有高血壓、糖尿病、高血脂的人，其代謝症候群的機率比一般人高。
2. **不良的生活型態約占百分之五十**：壓

以下五項危險因子，若有三項或以上異常，即可判定為代謝症候群：

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍 男性 $\geq 90$ cm(35.5吋) 女性 $\geq 80$ cm(31.5吋)
血壓上升	收縮壓 $\geq 130$ mmHg 舒張壓 $\geq 85$ mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl
空腹血糖值上升	空腹血糖值 $\geq 100$ mg/dl
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl

備註：左項危險因子中「血壓上升」、「空腹血糖值上升」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中、草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。  
資料來源：二〇〇六年國民健康局

力大、經常過度飲酒的人、低纖、高糖、高油脂飲食習慣的人容易有代謝症候群；活動量低，得到代謝症候群的機率是活動量高的人一點七倍到兩倍；吸菸的人是不吸菸的人的一點五倍。

## 五大絕招 預防代謝症候群

- 健康的吃**：選擇「三低一高」的飲食，即「低糖、低油、低鹽、高纖」。外食盡量選擇蒸、煮、滷、涼拌、川燙類的食物。
- 多運動**：能站就不坐，要活就要動，運動一分鐘，多活四分鐘。平時可作增強心肺的運動如慢跑、快走、游泳、外丹功、太極拳；增強肌力運動如仰臥起坐、伏地挺身、上下樓梯；增強肌肉及關節柔軟度運動如伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈。
- 定期健康檢查**：國健局的調查研究發現：四十歲以上民眾，大約有四分之一不知道全民健保提供四十歲以上民眾免費健康檢查，而知道的民眾，僅

有一半曾利用過這項服務。所以建議您善用免費健康檢查，關心自己的健康，測量腰圍、血壓值、空腹血糖值、血脂值，早期發現，設法改善。

### 4.不吸菸、少喝酒。

**5.正面積極處理生活壓力**：生活中要面對大大小小的壓力，不彷運用泡澡、聽音樂、運動、靜坐冥想、培養個人興趣等來放鬆自己。

現代人的壽命比以前延長了許多，但疾病的形態也從傳染病變成慢性病，衛生署指出，比起健康的人，有代謝症候群問題者，將來罹患高血壓機率多三點七倍、糖尿病的機率多六倍、高血脂症的機率多二點八倍、腦中風的機率多二點二倍、心臟病的機率多一點三倍。所幸，代謝症候群是可以預防的，重要的是，及早改善，運用五大絕招，避免疾病的發生。

(資料來源：國民健康局代謝症候群學習手冊)





沒有矯飾、沒有隱藏，在大林慈院心蓮病房的阿嬤們總是用直接的心思與每一位擦身而過的人交會。也許是精準地不斷重複著生命的某一段精彩歷程，也許是再而三地感恩醫生、護士；然後，給對方一個已經失去力量、卻彷彿能穿透心扉的笑容，它在歲月軌跡深刻劃下的痕跡中躍動著，不管你那理性而冷靜的心有多堅強，終要化為生命淬鍊的養分，在心底衝突糾結過後的淡然笑顏。

生命，長、短、精彩、黯淡，都好，但問自己，開始思考生命是什麼、該怎麼過了嗎？阿嬤們一樣會怨嘆、會哀愁，但她們選擇直接面對，並用寬容的心沒入揪心的苦楚。她們時而皺眉、時而長嘆，每一分鐘就像再將漫漫的人生路，又走過一遭。訴說著自己的故事，卻更像是自己最忠實的聽眾，苦集的人生哪擔心頻頻覆誦，怕的是選擇逃避後的慌亂、放不下，苦，終究是苦過了。

走到了盡頭，開啓的是另一場精彩的生命，或者是真的結束了，每個人有自己的答案，因為選擇權，總在自己手頭。

# 丁桃的一生

文 / 于劍興

過去，在貧困的鄉下，出生不久後就被過繼給別人，或者，幾百元的代價，無法自主的展開新的人生，只是，日子往往依舊貧困，成長過程中該吃的苦，一點也減輕不了。

## 韌性

「我出生十四日就過繼給養父母。」八十三歲的丁桃阿嬤說。從懂事以後，日復一日的農作、照顧年幼的弟弟妹妹，就這麼開始佔據了大半的記憶，還好養父母對自己很好，記憶中未曾被打罵過。

「煮飯、種田、幫弟弟補衣服。」阿嬤說，因為怕鄰居說小孩子衣服不乾淨，還特別等到下午比較沒人時才開始洗衣服。而談起那到老痛楚都猶在的剝花生經驗，阿嬤不禁皺起眉來；一整天除了吃飯時間以外，在田裡一顆又一顆的對抗著藤蔓上頑強的花生，往往要兩、三天才能裝滿一個大麻袋。不過，阿嬤不像很多老一輩的人說起吃地瓜籤就心酸，她眉飛色舞的訴說著喜歡地瓜籤甜甜的滋味。

婚姻天註定，對阿嬤這一輩的人來說是再貼切不過，因為不用自己擔心，人生大事都在長輩的計算裡。「直到要嫁前三天才知道！」雙十年華的阿嬤被親姑姑看上，想要給自己的養子做媳婦。雖然父親不同意，但在親戚的好說歹說下，父親礙於情面同意了，而阿嬤就這麼到結婚前才知道人生即將有大的轉變，只是像海浪起落般，難以捉摸。

阿嬤的另一半，是公公婆婆以三百元帶回家來，彌補膝下無子的遺憾以及鄰人異樣的眼光，而這個老實的孩子卻似有招子的運，讓養父母終於有親生的子女，但疼愛再也回不到自己的身上。而當阿嬤被半推半就的嫁了過去後，日子卻更加的辛苦，公婆的聲色、為了生計的辛勞一點點地刻蝕著身心。

阿嬤的生母在得知女兒要嫁人時，因為擔心過不了好生活，更可能因為是女婿是養子將分不到半點家產而極力勸戒著：「快走，不要嫁！」。只是阿嬤的心頭已定。她告訴母親：「養父母把我養到這麼大，我不能一走了之。」因為她覺得只要先生正經就夠了。

海邊凜冽的寒直沁心底，為了負擔家計去剖蚵的阿嬤，冰凍的手指頭被鋒利的蚵殼削去了肉都不自知，直到手指的鮮血汨汨地湧出。「用水洗一洗」，阿嬤繼續做活。不管是在外頭工作的辛酸，還是夫家田裡的工作一件接著一件地不得閒，阿嬤覺得人就該隨遇而安，習慣了也就好了。

「雖然她臉上帶著一副沒事的表情，但紅紅的眼睛卻騙不了人！」阿嬤的么弟說。每回姐姐回娘家要進門之前，雖然不說，但是大家都知道她是先擦掉了眼淚，「一定又是哭著回來！」心疼著自己的家人，卻不能說些什麼，當初千說萬請的媳婦卻沒好好珍惜，兩家卻因此形同陌路。

硬頸的阿嬤，有苦不輕言。前一刻，在病榻上的她還在前一夜嗜睡的昏沉



中，叨叨念念著一直想要暈，一想到小時候被日本人「四腳仔」欺負的痛，丁桃阿嬤也提高了聲調，展現就算是只剩下一口氣，也要拼到底的氣魄。「如果可以，用嘴巴咬一口也好！」

十二歲那年，忙於家計的父親婉轉的問丁桃，是否該代表丁家去鋪路。她沒多想的在隔天就跟著鄰居一起去到工地，只是還沒開始做，就種下一輩子遺憾的因。「怎麼出小孩子來做工！」聲音甫落下，沉重的巴掌開始如雨下地往臉上襲來，質疑敷衍派工的日本軍人將怒氣一股腦地加在丁桃身上。

在軍人強悍的陰影下，丁桃不發一語

地承受著重力加速與隨後而來的痛楚，直到手勢方歇，才不吭一聲地加入大人的鋪路行列裡。當帶著一天的困頓與委屈回到家裡，她繼續選擇了沉默，而左耳的聽力卻已經在重擊下逐漸失去。

這就是阿嬤，一輩子擔負著在這塊土地成長過程中各種苦痛聚合的縮影，如此宿命般地，卻不著痕跡轉化成病榻前的一股餘韻，傳遞深刻卻不帶哀愁。

### 折衝

「住兩天就好，如果沒有比較好就出院！」不忍心看著兒女、媳婦為了自己住院而吵成一團，原本堅持不住院的丁



■ 心蓮病房接著空中花園，讓入住的人想散散心、呼吸新鮮空氣時，推開一扇門就走入一片花團錦簇的自然景緻中。



桃妥協了。她說，就住兩天看看吧。

從去年初發現肝癌，一年的時間裡，阿嬤已經走到尾聲。她估量著自己也許還有幾天的時間吧，想要落葉歸根回到老家的願越來越強烈，否則，那會是一種遺憾呢。但放心不下的兒女還是希望母親在回雲林老家後，能到附近醫院的安寧病房接受比較好的症狀控制，哪怕只是最後幾天了。

「不去醫院看病，我們兄弟怎麼安心？人家又會怎麼說閒話？」兒子擔心地說。

「自己家庭的事，沒有問題啦，不用擔心別人怎麼說。」阿嬤試著要安撫兒子的心情。但顯然沒有效果，氣氛開始緊張起來，晚輩間的討論的口氣逐漸重了起來。

「不住院，人家會說我們不孝。」兒子還在努力找理由說服阿嬤，就是捨不得母親受太多的苦。

「就說是我不要住院的，沒關係！」阿嬤試著把責任往身上攬著。

只是這樣的說法依舊沒產生效果，兄弟姐妹間開始爭吵起來。奈不住大家怒氣相向的阿嬤，終於屈服了，只能暫時把之前就醫的可怕經驗暫時拋在一旁，回到老家看過老友後，便往醫院去。

阿嬤說，在到醫院的車上，人就這麼昏沉沉地，落地了才知道來到大林慈濟醫院。阿嬤說，當時身體一直發抖。

「還能撐過一個禮拜嗎？」她不敢把心裡的想法跟子女說。當幾個人扶著失去

力氣的阿嬤往急診室走去，阿嬤說，才一腳跨進大門，心頭卻輕鬆了起來。

到醫院前，阿嬤心想著反正就只住兩天而已，想不到，一住進心蓮病房就不想再離開了。「妳不是說住兩天就好？」面對小女兒的調侃，像是找到能安頓身心的避風港，母親笑得開懷。

住進大林心蓮病房的十多天，早上喝牛奶，午餐只以稀飯配一點菜料裹腹，晚上就再也吃不下了。但阿嬤的心頭卻不緊張，「這一條路，讓我可以好好的走！」丁桃阿嬤自顧說著。

## 安住

原本就有C肝的阿嬤，在去年五月診斷出罹患肝癌。到了年底，腫瘤壓迫到橫膈膜，阿嬤開始咳嗽。「這麼多歲了，不要做治療了。」阿嬤的心意已定，一如忍受苦痛的堅強心志。

拖著孱弱的身體，阿嬤堅持自己下床，一步步緩慢地走向浴室。愛乾淨的她總要把自己打理地清清爽爽。小女兒扶著她回到病床上。端坐著的安詳面容，在窗外灑進陽光的輕拂下透露著笑意。孫子送上一杯咖啡，要為阿嬤提提神，她欣然地接過來，用過度勞動、關節變形的雙手，微顫著，一口接著一口地輕啜著，淡淡地清香飄逸著。

其實只到前兩天，一輩子沒喝過咖啡的阿嬤才開始嘗試咖啡這「新鮮」的東西。

阿嬤說，不怕睡不著覺。

前一天還和大家有說有笑，小女兒和



■ 原本要回故鄉終老的丁阿嬤，在大林慈院的心蓮病房經歷了另一段特殊的旅程，也讓子女寬心。

孫子還推著丁桃阿嬤到花園散心，怎麼說得準的，今天的阿嬤側躺在床上，只剩下喘息的聲音。今年冬至，阿嬤刻意地不吃湯圓，因為她想要讓年紀凍結。在五十多歲，另一半往生後，思念先生的阿嬤爲了和老伴有連結而去問生死，當「知道」自己可以活到八十二歲後，阿嬤便將這個數字牢記在心頭，她不想要吃湯圓，因為她不想再增加一歲，對這個世間不多留戀，拼一下度過這個難關的念頭未曾在她心頭駐足。

原本是要回到故鄉終老的阿嬤，卻在大林開啓了另一段特殊的旅程，短暫、卻在每個交會過的人心頭上留下了記憶，關於生命的苦，還有樂。

如今，彷彿還看到阿嬤在病榻上端著盛滿草莓的淺盤子，一口口仔細地品嚐著。眯著眼，酸酸甜甜的入心頭。那時，大家都靜默著，沒有言語交流，但阿嬤該是正用著生命去品嚐美味吧。🍃

後記：在丁桃阿嬤往生之後，大林慈院收到了家屬們的來信。

各位白衣天使們，大家好，我是丁媽媽的家屬，由於我們居於北部，卻因阿嬤選擇於老家台南終老，而讓我們捨近求遠就醫，雖是南北奔波，但是看到媽媽在這裡受到妳們真心膚慰，心想還好有來大林，雖是短短十七天，但是這段時間媽媽是快樂的，完全感受不到是癌末的人，而最後媽媽也是在毫無病痛下往生，相信這是她老人家的福報，亦是託大家的福，感恩您們的付出，在此僅代表所有家屬，向所有在這段時間照顧過媽媽的醫護人員道聲感恩，謝謝大家，妳們辛苦了，最後祈祝大家身心健康，順心如意！

丁阿嬤家屬