年輕三高族

張大明是 38 歲的上班族，下班之後他最喜歡呼朋引伴一起吃大餐，口味越重、越油膩他越愛，而體重也漸漸的由剛畢業時的 60 公斤慢慢增加，目前已經突破了 90 大關。除了吃之外，他也很喜歡上網玩遊戲，假日往往一玩就是好幾個小時。雖然也有些朋友叫他要多運動，但是他總是運動沒兩三天之後，就覺得太累或是太麻煩，而把運動鞋束之高閣。在最近幾年的公司體檢報告中，連續幾年都發現血壓、血糖與血脂肪有偏高的狀況，但他總是仗著自己還年輕，加上也沒有什麼明顯的症狀，因此並沒有就醫檢查，也沒有接受治療。然而，某一天他睡覺醒來，突然覺得半邊身體無力，緊急到醫院掛急診，才發現他竟然中風了!

近年來，由於現代人的生活習慣改變，以往只會在中老年人發現的糖尿病（高血糖）、高血壓、高血脂等三高疾病，發生得越來越早，而有年輕三高族這個名詞的產生。糖尿病、高血壓、高血脂會造成血管的狹窄與堵塞，堵住哪邊的血管，就會造成那個器官的問題，例如當腦血管堵塞時，就是俗稱的腦中風，最常見的就是會造成一邊的手腳無力，嚴重時會有生命危險。除了腦血管之外，三高還會影響到眼睛、心臟、腎臟等全身器官，造成失明、心肌梗塞、冠狀動脈心臟病、腎衰竭等併發症，除了會減少壽命之外，還會嚴重影響生活品質。當三高發生的時間越早、越年輕，這些併發症的發生年齡也會隨之下降，就如同前述的個案一般。從現實的角度來看，年輕三高族發生併發症的時間往往正是家庭最需要他們的時候，因此併發症的發生不但影響了工作能力，更會使整個家族的負擔加重，並且影響到下一代的生活。

然而，三高往往容易遭人輕忽，有時也被稱為沉默的殺手。這是因為在三高剛發生時，身體的症狀往往不明顯，但是等到症狀明顯、特別是併發症發生後，治療的效果往往打了折扣，或是併發症早已造成了不可恢復的後遺症。因此，針對容易發生三高的高危險群，我們會建議要定期測量血壓、血糖與血脂肪。由於肥胖的人，發生三高的機會比一般人更高，因此我們建議如果身體質量指數（體重/身高^2，體重以公斤為單位，身高以公尺為單位）超過 24 kg/m^2、或是男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分的人，就建議到內科、家醫科、或是健檢中心，檢查看看有沒有三高的問題。

要預防三高，就要注意生活習慣，控制體重。現代人工作壓力大，往往沒有時間與心思來照顧自己的健康，下班回家就坐在沙發上看電視，很少人有規律運動的習慣。此外，由於工作時間的拉長，外食的機會變多，而許多餐廳往往爲了好吃，將食物口味調得很重，以油炸、重鹹的食物為主，並在餐後附上一杯甜甜的飲料，然而，這樣的飲食習慣將會導致肥胖與三高問題的產生。因此，我們建議您減少油炸食物與甜食的攝取，並配合規律的運動，保持適當的體重，這樣您就不會成為年輕三高族的一員了！

內科部代謝內分泌科主治醫師　李弘元

NTUH