



腸道菌群與代謝症候群的密切關係

代謝症候群並不是指單一疾病，而是一群容易導致許多內科疾病的危險因子之總稱，可以視為許多疾病如糖尿病，高血壓，高血脂的前兆。代謝症候群大多與不良生活型態有關，例如飲食習慣不佳，攝取過多熱量、飲酒過量、低纖、高糖份、高油脂飲食，或是缺乏運動、壓力過大等等。

代謝症候群患者普遍都存在“胰島素阻抗”的現象。以人體生理機制來說，血中葡萄糖需要胰島素的幫忙才能進入細胞，而胰島素阻抗就是細胞對胰島素反應不夠靈敏，使得葡萄糖不易進入細胞。一旦胰島素無法有效發揮代謝血糖的作用，血糖就容易升高，進而產生一連串新陳代謝的問題，包括血脂異常、血壓增高。此情況如果長時間發生，會使身體產生發炎反應，造成動脈粥狀硬化，這就增加心肌梗塞與腦中風的風險。



腹部肥胖是代謝症候群的徵兆之一，因為腹部肥胖代表內臟脂肪堆積較多，更容易導致代謝異常。根據研究，代謝症候群患者相較於健康者，得到心血管疾病的風險約為 2.35 倍，得到第二型糖尿病的風險約 3-5 倍。

依照衛福部公告的標準，下列 5 項危險因子中，若符合其中 3 項，即為代謝症候群。

- 腹圍超標：男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋)，女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)。
- 血壓過高：收縮壓 ≥ 130 mmHg 或舒張壓 ≥ 85 mmHg，或已服用治療高血壓藥物。
- 血糖偏高：空腹八小時血糖 ≥ 100 mg/dl，或正在服用藥物控制糖尿病。
- 血脂偏高：三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dl 或正在服用藥物控制三酸甘油脂。
- 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 過低：男性 < 40 mg/dl，女性 < 50 mg/dl。

國際醫學調查發現腸道菌群與胰島素阻抗有關。腸道菌所生的丁酸與丙酸對新陳代謝疾病(如肥胖、高血壓、糖尿病等)的影響甚遠，其中丁酸可改善胰島素的反應，而另一種丙酸的異常數量，則會增加第二型糖尿病的罹患風險。醫界已經確定了腸道微生物在這些代謝疾病中的潛在作用。研究也發現，腸道微生物產品（例如丁酸鹽）可能通過增強細胞線粒體活性，預防代謝性內毒素血症。



而腸道微生物多樣性增加，就能促進包括產生丁酸鹽的細菌菌株明顯增加。

目前臨床上已經開始將「微菌叢植入」(FMT)運用於代謝症候群患者的治療，透過健康捐贈者的糞菌液增加患者腸道微生物群的多樣性，以改善其胰島素的敏感性和生理的代謝作用。

最近的「微菌治療」藉由純化微生物菌液的植入，幫助改善腸道菌群生態，相關方案，請諮詢院內醫療專人員，諮詢電話：07-3121101 分機 7966

胃腸內科 關心您

