

水桶腰 當心小中風

腰粗比肥胖更危險；內臟脂肪比皮下脂肪毒
因內臟脂肪中的游離脂肪酸、腫瘤壞死因子(TNF-a)、白
介素-6，與靜脈血共處於腹腔，會滲入各個臟器，引起
慢性發炎’造成脂肪肝、心肌梗塞、胰臟炎、中風等
20~30%腦中風患者曾小中風’日後腦中風率更增10倍

國人的腰圍愈來愈粗，據千禧之愛健康基金會針對 9,245 名 20 以上的國人調查發現，高達 4 成國人腰圍超標，其中有近 6 成腰圍超標女性及 7 成男性，血壓、血脂異常。台北醫學大學署立雙和醫院社區醫學部主任祝年豐強調，腰圍超標和體重超標一樣，易引起心血管疾病，而腰圍超標更輕忽不得，日後更易引發小中風。

為何粗腰如此令醫界憂心？據癌症或呼吸器官等肥胖相關疾病的比率，還是比細腰者來得高。主導該研究的美國癌症協會的流行病學專家艾里·克雅(Eric Jacobs)表示，大家別以為腰圍粗細不重要，從研究中發現，病患的腰圍每增 4 英寸(10.16 cm)，死亡機率就上升 25%。

小中風，醫學上稱為「**短暫性腦缺血中風**」(TIA, transient ischemic attack)，指腦部血流暫時被阻斷，使得腦的某部份無法取得需要的血液和氧氣。與中風(strokes)不同的是，它並不會對腦部造成永久性的傷害。美國中風協會將小中風和腦中風的症狀分為 5 大項：(1)手腳或臉部突然麻或無力；(2)突破感到困惑、口齒不清，或聽不懂別人的話；(3)單眼或雙眼視力突破模糊；(4)突然舉步困難覺得昏眩，失去平衡或協調；(5)突然不明原因頭痛欲裂。據統計 20~50%的腦中風患者在中風前，曾發生過「小中風」，而小中風患者日後發生腦中風機率更是一般人的 10 倍。

腰圍超標為何比體重超標來得危險？馬偕醫院淡水院區家醫科主治醫師詹欣隆說，腰圍粗的人，脂肪不會不斷在小腹部位往外堆疊，也大量堆積在重要器官周圍，如腎臟、肝臟、心臟、胰臟等。這些緊黏著內臟的「內臟脂肪」其新陳代謝比長在皮膚下的脂肪來得快，因此，容易導致器官的慢性發炎。

詹欣隆進一步強調，當吃進身體的油脂過多無法

消耗時，就會一直囤積在腹腔裡的器官，造成脂肪肝、心臟外膜有一層油，甚至胰臟炎等症狀。據國外文獻報告，腰圍粗者罹患糖尿病的風險為腰細者 2.5 倍，高血壓、心臟病、腦中風的風險高達 3 倍，小中風的風險更高達 3 倍以上。

台北醫學大學營養系教授劉珍芳表示，脂肪分為皮下脂肪與內臟脂肪兩大類，皮下脂肪緊貼皮膚表層，內臟脂肪則位於肌肉下面和腹腔內部，兩者的屬性差異可用「定期存款」與「活期存款」來解釋。皮下脂肪就像定存，身體發生危機時才會啟動，像女人生小孩時，需要耗盡身體的能量，此時位於臀部的皮下脂肪才會被釋放。至於囤積於腹部的內臟脂肪，容易堆積也容易釋放，有如活期存款，隨時可進出。令人憂心的是，內臟脂肪裡有游離脂肪酸和腫瘤壞死因子 TNF-a、白介素-6。游離脂肪酸是造成胰島素抵抗的重要原因，會導致高血糖、高血壓和高血脂等疾病，至於 TNF-a、白介素-6 則會造成發炎反應。

國外曾針對外觀無任何發炎反應的胖瘦者進行檢測發現，肥胖者的發炎指數是瘦子的數倍，動脈粥狀硬化即是長累積油脂與持續發炎的雙重作用所致。過去，曾有人解剖發現，人的腹腔內可清楚看到一層油脂網膜，一旦內臟脂肪累積，脂肪細胞就會增大。

腰粗對健康的風險大，主要因內臟脂肪容易引起慢性疾病，劉燦宏強調，內臟潛藏的脂肪比皮下脂肪來得毒，它之所以令科學家擔心，主要因為它跟靜脈血液共處在一個腔室，當血液流經臟器時，腹部的游離脂肪酸會隨著血液進入各個器官，若脂肪酸不慎在心臟血管處卡住，則有可能造成心肌梗塞，或是胰臟炎、小中風等。這也為何醫學界呼籲大家別只注意體重，也應注意腰圍是否超標。

(100. 7/22, 摘錄、整理自 100. 7/8《時報周刊·1742》)