

不愛運動

38歲男68歲體力

聯安預防醫學機構進行運動心電圖檢測 半數受檢者METs數值不及標準值

隱藏三高疾病危機 應積極改善生活習慣

記者戴淑芳／台北報導

衛生署才公布男性多對健康「自我感覺良好」的假象，另一項運動心電圖分析也發現，台灣青壯年人不愛運動又生活習慣不佳，38歲年紀卻是63歲體力的「奧少年」，埋下疾病的危險因子，成為健康未爆彈。

許多青壯年人平時感覺身體無恙，就誤認自己健康狀況良好，但根據聯安預防醫學機構分析98年7月至99年6月進行運動心電圖檢測的599位男性受檢者的METs數值發現，49歲以下的青壯年男性，平均年齡不到40歲，體能年齡卻高達63歲，整整超出23歲。

其中，METs數值不及建議標準值9的受檢者，更高達51%，顯示台灣青壯年每2人之中就有1人是「奧少年」，雖然正值年輕力壯的年

紀，體力卻大幅下滑，整體狀況不如高齡者。

38歲的金先生與36歲的周先生，外表、生活習慣與工作時數都沒有太大差距，唯一不同的是運動量，透過運動心電圖檢視後發現，金先生的METs數值7.5，體能年齡衰老至63歲；而36歲的周先生，METs數高達12.4，體能年齡較實際年齡年輕3歲，相較之下，兩人體能年齡差距竟達30歲，以長達20年的時間追蹤評估，金先生的總體死亡率將較周先生高出82%。

聯安預防醫學機構心臟科主任蔡忠文醫師表示，據統計，65%的男性及47%的女性發生心血管疾病的第一個症狀就是心肌梗塞或猝死，在此之前即使血管已有硬化或斑塊，患者自身幾乎沒有症狀或不適感。

蔡忠文指出，「三高疾病」更可透過運動心電圖的METs數值進行預測。運動心電圖METs數值愈小，代表最大能量消耗愈小，也就是體能狀況愈差，最大體能每少一個METs數值，未來罹患心血管疾病的風險會增加15%，而總體死亡率亦將增加13%，且METs愈差，未來罹患代謝症候群的相關風險也會攀升。

只要受檢者即刻改善生活習慣，METs表現就可逆轉，達到預防疾病目的。蔡忠文醫師建議，除了完整的心血管檢查，飲食方面也建議多攝取植物油、低GI食物、蔬菜、深海魚及白肉，另外還得戒除抽菸、空腹喝酒、睡前3小時進食等壞習慣。

