

## 評論：護理人員代謝症候群盛行率及相關危險因子探討

護理人員一向是以工作繁重著稱的輪班人員代表，隨著代謝症候群的盛行率逐年提升，醫護人員的代謝症候群更是多方熱烈討論的議題。

壓力，三餐作息不正常，一直是造成輪班工作人員，特別是醫護人員代謝症候群的重要原因，我們總希望能根據這些研究，嘗試找到一些辦法，然而仍需要更多的參考研究才能夠更加具體且有效。該篇研究可為近年來國內頗具代表性的分析，主要因素為其有效問卷數達1,100餘份，樣本數較先前相類似研究大[1-4]。其二是此篇研究分析的變項較先前研究多，提供給我們更多引致醫護人員代謝症候群的參考因素。該研究提供了許多有趣的觀點，除了輪班是一個代謝症候群重要因素外，行政工作之人員有代謝症候群的風險為臨床護理工作者的5.22倍，行政工作人員往往資歷較深，拔擢為主管，卻面臨龐大文書工作，這一類的工作繁瑣龐雜，使得這些優秀人員身心疲憊，進而降低了平日運動量，該研究指出，40%以上醫護人員平日幾乎完全沒有運動習慣，運動可以舒緩心情，讓肌肉放鬆，甚且可以消除疲勞，而這些醫護人員在此一情況下，只會造成代謝上的惡性循環，使得患有代謝症候群的風險提升，是非常值得注意的問題。先前研究並未明確發現含糖飲料攝取與代謝症候群的相關性，而本篇研究則有所發現，含糖飲料往往是醫護人員來不及用餐，工作繁重底下的能量來源，若依照研究結果，該院區醫護人員從含糖飲料所獲取熱量可達500-1000大卡，以成年人平日所需攝取約2000-2500大卡來估之，含糖飲料佔了25%-50%以上，此一觀察點出了醫護人員的飲食習慣有十分嚴重的偏差，如何在有限時間內獲取營養均衡且熱量足的一餐以降低代謝症候群風險值得深為營養研究人員的吾人深思並探尋其可行之解決辦法。

楊惠婷

中國醫藥大學營養學系

連絡地址：台中市北區學士路91號

E-mail: lulu0319@mail.cmu.edu.tw

該篇研究仍有一些可以值得再深入探索之處。如研究中，飲食習慣、飲食攝取以記錄方式進行，而份量紀錄的依據為問卷中的碗、杯、或是份數，受訪者並未受過熱量計算相關之指導，再加上現在外食族的食物承裝容器形式眾多。估算起來份量與實際情況難免有所差距，若能在填寫前進行一些初步指導，或許我們能看到更多有飲食習慣與醫護人員代謝症候群之相關性。而乳製品的攝取反提升代謝症候群風險的結果或可得到更多觀點加以釐清。

綜合以上，醫護人員是醫療產業最重要的一環，然而這些提供健康照護者卻也是最需要被關切健康的族群。在提供照護工作之餘，他們也需要更多關切及身心照護才能使工作環境，醫療品質獲得有效提升。

### 參考文獻

1. 蔡淑美：護理人員之輪班工作、健康行為與代謝症候群之探討。台中：中山醫學大學護理研究所碩士論文，2011。  
Tsai SM. Shift work, health behavior and metabolic syndrome in nurses [Dissertation]. Taichung: Department of Nursing, Chung Shan Medical University, 2011. [In Chinese: English abstract]
2. 何雪華、蔡宗益、陳小蓮：護理人員之代謝症候群盛行率及其相關因素探討。健康管理學刊 2007；**5**：185-94。  
Ho SH, Tsai TZ, Chen HL. Prevalence and associated factors of metabolic syndrome in nurses. J Health Manag 2007;**5**:185-94. [In Chinese: English abstract]
3. 曹德弘、吳惠瑩、許秀桃、蕭凱、陳昭彥、徐錦興：護理人員體適能與代謝症候群之相關。體育學報 2010；**43**：15-27。  
Tsao TH, Wu HY, Shu ST, Shiao K, Chen CY, Shu CH. The relationship between physical fitness and metabolic syndrome in nurses. Phys Educ J 2010;**43**:15-27. [In Chinese: English abstract]
4. 錢凱平、黃名男、周昱劭、陳進明：醫院工作人員的代謝症候群流行病學研究。中華職醫誌 2007；**14**：97-104。  
Chien KP, Huang MN, Chou YS, Chen CM. Epidemiologica survey of metabolic syndrome of health workers. Chinese J Occup Med 2007;**14**:97-104. [In Chinese: English abstract]