



## 護理學生健康促進生活型態與自覺罹患代謝症候群之研究—以某大專院校為例

林素戎

德育學校財團法人德育護理健康學院

### 研究動機與目的

- 台灣，代謝症候群的盛行率高達25~30%，在2021年國人的十大死因中，與代謝症候群相關的疾病就占了五項，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病以及腎病變。
- 故本研究探討護理學生健康促進生活型態與自覺罹患代謝症候群之相關性。

### 研究方法

- 本研究採橫斷性研究設計(cross-sectional study)。
- 以北台灣大專院校之護理系學生為研究對象。
- 採方便取樣選取研究參與者。
- 利用結構式問卷進行基本資料及健康促進生活型態與代謝症候群自覺罹患性之相關性的蒐集。
- 以班級為單位進行發放問卷。
- 問卷填答採匿名方式進行。
- 有效問卷回收共205份。

### 研究結果

- 研究對象於健康促進生活型態的六個構面中，得分最高為人際支持，而運動的得分最低。此表示護理學生平常較缺乏規律的運動，此與整體的學生活動型態有關，較傾向於玩手機、打電動等3C遊戲。
- 整體來說，護理學生之健康促進生活型態與自覺罹患代謝症候群有顯著相關( $p < .05$ )。意即護理學生的健康促進生活型態愈不好，則其自覺罹患代謝症候群的程度愈高，顯現學生是有警覺罹患代謝症候群的隱憂。

### 結論

- 由此研究結果可做為學校相關課程的內容設計。例如仍有些學生對罹患代謝症候群的認識不足，故可於「健康促進」和「體育」課程中加強宣導。
- 同時，積極運動與注意適當營養的護理學生，自覺罹患代謝症候群的機率顯著低於生活型態不佳的學生，所以推廣健康促進行為對預防代謝症候群具有極其之重要性。

### 代謝症候群的危機！

#### 三高 + 二害

