

# Μεταβολικό σύνδρομο

## Τι είναι

Το μεταβολικό σύνδρομο αντιπροσωπεύει ένα σύνολο μεταβολικών διαταραχών που σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο (πχ. εμφράγματος του μυοκαρδίου), καθώς και με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης νεφροπάθειας και διαβήτη.

Πιο συγκεκριμένα, μεταβολικό σύνδρομο παρουσιάζεται όταν υπάρχουν ταυτόχρονα τρεις ή περισσότερες από τις παρακάτω μεταβολικές διαταραχές:

- Περίμετρος μέσης (αυξημένο λίπος γύρω από τη μέση) πάνω από 102cm στον άνδρα ή 88cm στη γυναίκα.
- Επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος πάνω από 150mg/dl.
- Επίπεδα 'καλής χοληστερίνης' HDL κάτω από 40mg/dl στον άνδρα και κάτω από 50 mg/dl στην γυναίκα.
- Αρτηριακή πίεση αίματος τουλάχιστον 130mmHg (συστολική) και 85 mmHg (διαστολική).
- Γλυκόζη (σάκχαρο) αίματος νηστείας τουλάχιστον 110mg/dl.

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι συνηθέστερο στους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους.

## Τι το προκαλεί

Βασικό ρόλο στην ανάπτυξη μεταβολικού συνδρόμου παίζουν οι γενετικοί παράγοντες και ο τρόπος ζωής (πχ. δίαιτα, φυσική δραστηριότητα).

## Συμπτώματα

Το μεταβολικό σύνδρομο δεν παρουσιάζει συμπτώματα. Πολλά άτομα αγνοούν την ύπαρξή του και εντοπίζεται τυχαία μετά από αιματολογικές εξετάσεις, μέτρηση της περιμέτρου της μέσης τους και της αρτηριακής τους πίεσης.

## Διάγνωση

Ο ιατρός θα διαγνώσει το μεταβολικό σύνδρομο, βασιζόμενος στην παρουσία των παραπάνω διαταραχών (περίμετρος μέσης, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα, υψηλά επίπεδα HDL, υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος νηστείας).

## Αντιμετώπιση

Μείζονος σημασίας είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής – ιδιαίτερα ο έλεγχος της διαίτας, του σωματικού βάρους και της άσκησης. Ακόμη και μικρή απώλεια βάρους μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη μείωση της αρτηριακής πίεσης, των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα και των επιπέδων γλυκόζης. Οι διατροφικές παρεμβάσεις με στόχο τη μείωση της χοληστερόλης περιλαμβάνουν τη χρήση ακόρεστων αντί κορεσμένων λιπαρών, μείωση του συνολικά προσλαμβανόμενου λίπους στο 30% των ημερήσιων θερμίδων και κατανάλωση έως 300 mg χοληστερόλης ημερησίως. Παράλληλα πρέπει να μειωθεί το αλάτι στο φαγητό.

Η μέτρια καθημερινή αεροβική άσκηση (30 λεπτά ζωηρό περπάτημα ή 15 λεπτά τρεξίματος) μπορεί να δώσει σημαντικά πλεονεκτήματα υγείας. Η απώλεια βάρους, η άσκηση και η μείωση του αλατιού μπορεί να μειώσουν επίσης την αρτηριακή πίεση. Πλέον των προαναφερθέντων, ο ιατρός μπορεί να χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή για ρύθμιση των παραπάνω παραμέτρων.

## Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μην καταναλώσετε τίποτα 12 ώρες πριν από τη μέτρηση της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και της γλυκόζης προκειμένου να έχετε ακριβείς μετρήσεις.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας εάν έχετε υπέρταση, χρειάζεστε συμβουλές σχετικά με τη διαίτά σας ή την άσκηση ή έχετε ενδείξεις διαβήτη (πολυουρία, πολυδιψία, πολυφαγία, απώλεια βάρους).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για να ελέγξετε τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης, της High-density lipoprotein (HDL) (καλής) χοληστερόλης, της Low-density lipoprotein (LDL) (κακής) χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων σας.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να καπνίζετε. Το κάπνισμα είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για στεφανιαία νόσο.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να ξεχνάτε ότι λογικές μεταβολές του τρόπου ζωής σας μπορεί να έχουν σημαντική θετική επίπτωση στη μείωση της πιθανότητας εκδήλωσης μεταβολικού συνδρόμου και καρδιαγγειακής νόσου.

---

Το παρόν περιεχόμενο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Page Ltd και της 50και Ελλάς. Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναδημοσίευσή του με οποιονδήποτε τρόπο, η ολική ή μερική αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο, καθώς και η εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη σχετική άδεια του εκδότη. Ο διαδικτυακός τόπος [www.pfizer.gr](http://www.pfizer.gr) και οι εταιρίες Pfizer Hellas A.E., "Page Ltd" και «50και Ελλάς» δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της δια του διαδικτυακού αυτού τόπου πληροφορίας, και γενικότερα δεν φέρουν καμία ευθύνη για το σύνολο του δι' αυτού προβαλλόμενου περιεχομένου (σε μορφή pdf ή σε άλλη μορφή). Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν ν' αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας.