



METABOLİK SENDROM

METABOLİK SENDROM NEDİR?

- Metabolik sendrom, vücut metabolizmasının bir dizi bozukluğuna verilen addır.
 - Yüksek kan basıncı
 - Yüksek insülin düzeyleri
 - Aşırı vücut ağırlığı
 - Anormal kolesterol düzeyleri
- Bu bozuklukların her biri, diğer hastalıklar için risk faktörü oluşturmaktadır.
- Bu bozuklukların bir arada taşınması, diyabet, kalp hastalıkları, inme gibi yaşamı tehdit eden tablolara yol açmaktadır.

Metabolik sendrom

- Merkezi obezite
- Yüksek trigliserit düzeyi
- Düşük HDL kolesterolü
- Yüksek kan basıncı
- İnsülin direnci (Metabolik sendrom, vücudun yeterince insülin yanıtı sağlayamadığı ve insülin direnci adı verilen bir metabolik bozuklukla yakın ilişkilidir).

Metabolik sendromun diagnozu

- Bel ölçümü: Kadınlarda 88.9 cm ve erkeklerde 1.01cm nin üzerinde olması
- Trigliserit düzeylerinin 150 mg/dl ve üzerinde olması
- Kan basıncının 130/85 mm Hg'nın üzerinde olması
- HDL kolesterolünün kadınlarda 50 mg/dl ve erkeklerde 40 mg/dl'nin üzerinde olması
- Açlık kan şekerinin 110 mg/dl ve üzerinde olması

Metabolik sendrom için risk faktörleri

- Yaş: Metabolik sendromun prevalansı yaşla artmaktadır.
- Obezite: 25'in üzerindeki BMI ve karın bölgesinde yağlanma MS riskini artırır.
- Ailesel hikaye: Tip 2 diyabetin ailesel hikayesi veya gestasyonel diyabet MS görülme riskini arttırmaktadır.
- Hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık veya polikistik over sendromu, MS riskini arttırmaktadır.
- Yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol ve elma şeklinde vücut yapısı MS riskini arttırmaktadır.

Metabolik sendromun önlenmesi

- Sağlıklı diyet: Meyve ve sebze porsiyonlarının yüksek tutulduğu, sağlıklı yağ ve kaliteli proteinlerin tüketilmesi
- Egzersiz: Günde en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapılması
- Düzenli olarak check-up yaptırılması: Kan şekeri, lipid paneli ve kan basıncının belirli aralıklarla kontrol edilmesi MS'nin önlenmesi için önem taşımaktadır.

Metabolik sendromun tedavisi

- İnsülin direncinin üstesinden gelinmesi, tip 2 diyabet gelişiminin önlenmesi, kalp krizi ve inme gibi tabloların önüne geçilmesi başlıca tedavi hedeflerini oluşturmaktadır.
- Vücut ağırlığı, kan basıncı, kan glukozu ve kolesterolün düzenli olarak ölçülmesi ve takibi önem taşımaktadır.
- Vücut ağırlığının en az %5-10'unun kaybedilmesi, insülin direncinin önlenerek diyabet gelişimini geriye çevirmesi açısından önemlidir.
- Varsa sigara kullanımına son verilmeli, fiber içeriği zengin olan tam tahıllar, meyve ve sebzeler tüketilmelidir.

Metabolik sendromun tedavisi

- Kilo kaybı sađlayan ilaçlar: Sibutramine, orlistat vb ilaçlar
- İnsülin sensitizerleri: Tiyazolidindionlar, metformin-glukofaj vb ilaçlar
- Diüretikler, ACE inhibitörleri, kalsiyum kanal blokerleri
- Niasinler, fibratlar
- Aspirin



Teşekkürler...

