

متلازمة الأيض

"الخبر الغير سار"

- حوالي 50 مليون أمريكي يعانون من متلازمة الأيض
- تزيد المتلازمة من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري
- حوالي 80% من الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني يعانون أيضاً من هذه المتلازمة

مستوى المشكلة	عامل الخطر*
محيط الخصر 40 بوصة (< 102 سم) أو أكثر 35 بوصة (< 88 سم) أو أكثر	محيط الخصر الكبير الرجل المرأة
150 ملغ/ديسيلتر أو أكثر	ارتفاع ثلاثي الغليسريد
أقل من 40 ملغ/ديسيلتر أقل من 50 ملغ/ديسيلتر	انخفاض HDL-C (الكوليسترول الجيد) الرجل المرأة
130/90 أو أكثر	ارتفاع ضغط الدم
126 ملغ/ديسيلتر أو أكثر (على صوم) 100-125 ملغ/ديسيلتر (على صوم)	السكري أو ما قبل السكري

إذا كان لديك أي ثلاثة من التالي فإنك تعاني من متلازمة الأيض

* إذا كنت تتلقى علاجاً لأي من هذه الحالات فيعد ذلك أيضاً كعامل للخطر

"الخبر السار"

- هناك أمور يمكن أن تساعدك على خفض كل من ضغط الدم، سكر الدم، الكوليسترول ومحيط الخصر؛ منها:
- تقليل الوزن (15 باوند أو 7% من وزن الجسم)
 - النشاط البدني (30 دقيقة أو أكثر لخمس أيام بالأسبوع على الأقل)
 - تناول الأكل الصحي بالكمية والوقت المناسبين

يمكن للأدوية أن تساعدك، ولكن ليست كافية للحد من الخطر لتبقى بصحة جيدة وتقلل من فرص الإصابة بمتلازمة الأيض

1) قم بمراقبة وزنك (2) حافظ على النشاط البدني (3) اتبع نظام غذائي صحي

تحدث مع الطبيب أو عيادة السكري لمزيد من المعلومات