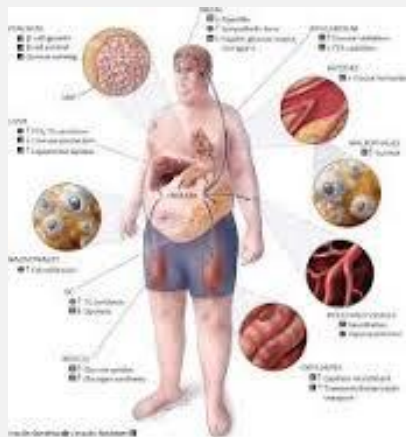


علائم پرخطر سندروم متابولیک

محققان عنوان می کنند گروهی از عوامل خاص موجب افزایش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت می شوند.



محققان عنوان می کنند گروهی از عوامل خاص موجب افزایش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت می شوند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، به مجموعه فاکتورهای پرخطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت «سندروم متابولیک» گفته می شود.

طبق اعلام موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، اولین فاکتور پرخطر افزایش اندازه دورکمر یا چربی اضافی دورشکم است.

دومین فاکتور پرخطر، تری گلیسیرید بالا، نوعی چربی موجود در خون، است. عامل سوم، میزان پایین کلسترول خوب HDL است.

متخصصان، عامل چهارم و پنجم را فشارخون بالا و میزان بالا قندخون عنوان می کنند.

تنها وجود سه مورد از این عوامل پرخطر نشاندهنده ابتلا شما به سندروم متابولیک است.

به گفته محققان، افراد مبتلا به سندروم متابولیک، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی و پنج برابر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

کارشناسان بهترین راه پیشگیری از ابتلا به سندروم متابولیک را حفظ وزن سالم، بهبود رژیم غذایی، و داشتن تحرک فیزیکی عنوان می کنند. شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از ۲۵ و اندازه دور کمر کمتر از ۹۰ سانتی متر برای زنان و کمتر از ۱۰۰ سانتی متر برای مردان بهترین وضعیت پیشگیری از ابتلا به سندرم متابولیک است.