



## طرق الوقاية

يمكن الحد من الإصابة بهذه المتلازمة من خلال إتباع عدد من الأنماط المعيشية الصحية، وفي مقدمتها:

- ١ التوازن الغذائي ويشمل ذلك الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية والسعرات الحرارية، والإكثار من تناول الخضار والفواكه، وتناول منتجات الحبوب الكاملة كخبز البر والنخالة والأطعمة الغنية بالألياف.
- ٢ ممارسة النشاط البدني بانتظام وبمعدل ١٥٠ دقيقة في الأسبوع للبالغين، ويمكن تجزئتها بما لا يقل عن ١٠ دقائق للفترة الواحدة.
- ٣ من الضروري بمكان الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم.
- ٤ تجنب تعاطي التبغ (التدخين).

وقد يضطر الطبيب إلى صرف بعض الأدوية للتحكم ببعض الاضطرابات عند الحاجة كأدوية خفض مستوى الكوليسترول في الجسم.



علينا التنبه لإجراء الفحص الطبي الدوري للاكتشاف المبكر للأمراض، ومن ذلك فحص مستوى السكر والكوليستيرول والدهون في الدم، وقياس مستوى ضغط الدم، وقياس محيط الخصر. ولنتذكر سويًا أن القاعدة الذهبية لتعزيز صحتنا هي التوازن والاعتدال في شؤون الحياة كلها.



احترس من  
**متلازمة الأيض !!**  
للحد من أمراض القلب  
وداء السكري والجلطات

صحتنا



www.sehatona.com

## عوامل خطورة الإصابة بمتلازمة الأيض:

تُعزى الإصابة بمتلازمة الأيض إلى عدد من العوامل، من أهمها:

- ١ الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية، وكذلك الأطعمة عالية السعرات الحرارية والسكرية، إضافة إلى زيادة الوزن وزيادة محيط الخصر عن المعدل الطبيعي.
- ٢ قلة النشاط البدني.
- ٣ كما يمكن أن تحدث نتيجة مقاومة الأنسولين في الجسم أو عوامل جينية أخرى.
- ٤ كما تزداد احتمالية الإصابة بمتلازمة بازياد العمر.

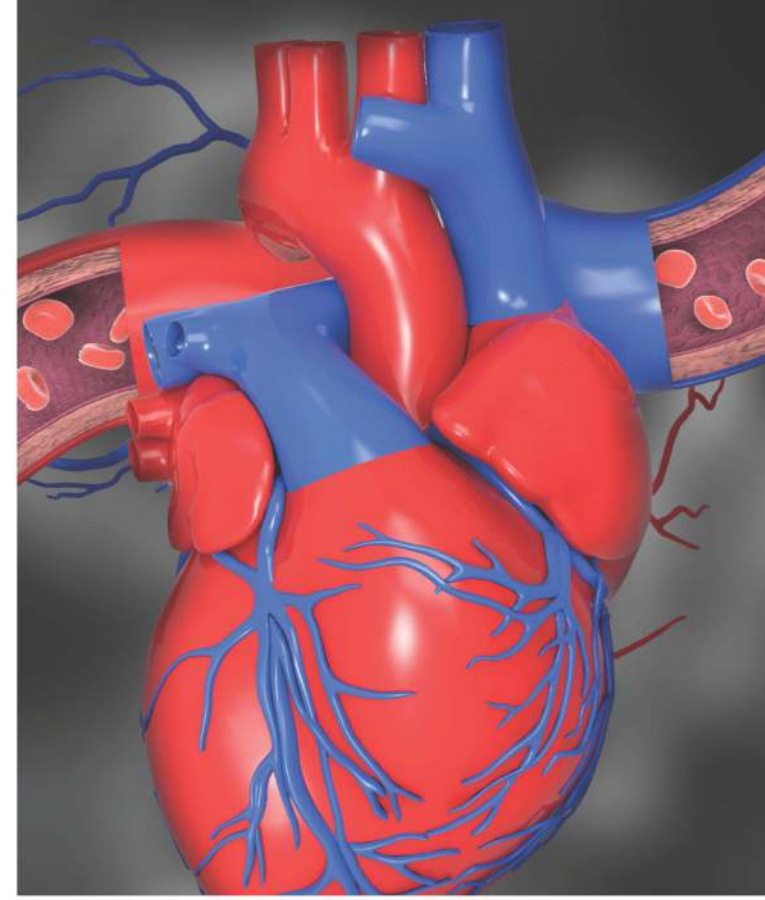
## متلازمة الأيض في المجتمع السعودي:

تشير الدراسات إلى انتشار واضح لمتلازمة الأيض بين البالغين في المجتمع السعودي، حيث أوضحت إحدى الدراسات الوطنية التي نشرت في المجلة الطبية السعودية العلمية أن نسبة الإصابة بها يصل إلى ٤٠٪ تقريبا في الفئة العمرية (٣٠-٧٠) سنة.



## ويُعد الشخص مصاباً بمتلازمة الأيض إذا أصيب بثلاث من الاضطرابات التالية:

- ١ ارتفاع ضغط الدم.
  - ٢ ارتفاع مستوى السكر في الدم.
  - ٣ ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية أو ما تسمى بالتريجليسرايد.
  - ٤ انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.
  - ٥ زيادة الوزن والسمنة، وتحديدًا زيادة محيط قياس الخصر على (١٠٢) سم للرجل، و (٨٩) سم للمرأة.
- وتزداد خطورة الإصابة بتلك الأمراض بازياد عدد الإصابات بتلك العوامل.



متلازمة الأيض أو ما يعرف بمتلازمة إكس، أو متلازمة مقاومة الأنسولين، عبارة عن مجموعة من الاضطرابات الصحية التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة ببعض أمراض القلب، كأمراض القلب التاجية والأزمة القلبية، إضافة إلى داء السكري والجلطة.



Sehatona.com